

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Coping* Stres

1. Pengertian *Coping* Stres

Coping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. *Coping* digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan-hambatan yang dialami.

Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002 ; 112), *coping behavior* diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino ; 1997) mengartikan *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Sedangkan (dalam Smet 1994 ; 143) Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai sesuatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. (Rasmun, 2004 ; 29)

Jadi dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas *coping* stress merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (stress) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

2. Macam-Macam *Coping*

a. *Coping* psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

- 1) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterima

2) Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

b. *Coping* psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan (dalam Rasmun ; 2004) bahwa terdapat 2 kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*).

Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:

a. Perilaku menyerang (*fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya

b. Perilaku menarik diri (*withdrawl*)

Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.

c. Kompromi

Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.

2) Reaksi yang berorientasi pada Ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja. (Rasmun, 2004 ; 30-34)

3. Bentuk – Bentuk *Coping*

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino ; 1997) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut:

a. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah strategi untuk penanganan stress atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang.

Untuk mengurangi stressor individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.

b. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah strategi penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada.

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe *coping* stres, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, dkk (dalam Smet, 1994 ; 145) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan bentuk *coping* yang muncul, yaitu :

1. *Problem focused coping*, antara lain;

a. *Planful Problem Solving*

Menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

b. *Confrontive Coping*

Menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.

c. *Seeking Social Support*

Menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

2. *Emotion focused coping*

a. *Distancing*

Menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

b. *Self-Control*

Menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.

c. *Accepting Responsibility*

Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

d. *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

e. *Positive Reappraisal*

Menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Lahey (2004 ; 519-521) mengemukakan *coping* yang efektif antara lain :

1. Menjauhi sumber-sumber stress (*removing stressor*)

2. Melakukan penyesuaian dalam pemikiran ketika menghadapi suatu permasalahan (*cognitive coping*)
3. Mengatur reaksi yang ditimbulkan karena stress atau segala tekanan (*managing stress reaction*)

Sedangkan *coping* yang tidak efektif antara lain :

1. Penghindaran (*withdrawal*)
2. Bersikap agresif (*aggression*)
3. Mengobati diri sendiri, seperti minum-minuman keras dan pelarian pada obat terlarang (*self-medication*)
4. Melakukan ego pertahanan diri (*defends mechanism*) seperti melakukan displacement, sublimasi, proyeksi, reaksi formasi, regresi, rasionalisasi, represi, denial, dan intelektualisasi.

Smet (1994 ; 146) juga berpendapat bahwa, tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress. Tidak ada *coping* stres yang paling berhasil. Menurut Rutter (dalam Smet, 1994 ; 146) *coping* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stress dan situasi. Keberhasilan *coping* lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stress, daripada mencoba menemukan satu strategi yang paling berhasil.

4. Faktor - faktor yang Mempengaruhi *Coping* stres

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan *coping* stres yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Diantaranya Bandura (dalam Pergament, 1997 ; 100) yang

mengatakan bahwa optimisme yang muncul dari efikasi diri dalam hidup seseorang memiliki hubungan dengan banyak konsekuensi positif, termasuk dalam kemampuan menghadapi kondisi yang sulit sehingga menimbulkan ketenangan emosional dalam *copingnya*.

Menurut Pergament (1997 ; 101) beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber *coping* meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping* stres tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut :

- a. Materi (seperti makanan, uang);
- b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan);
- c. Psikologis (seperti kemampuan *problem solving*);
- d. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial); dan
- e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

Sedangkan Mu'tadin (2002) mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi :

- a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan

(*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-focused coping*.

c. Ketrampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Ketrampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

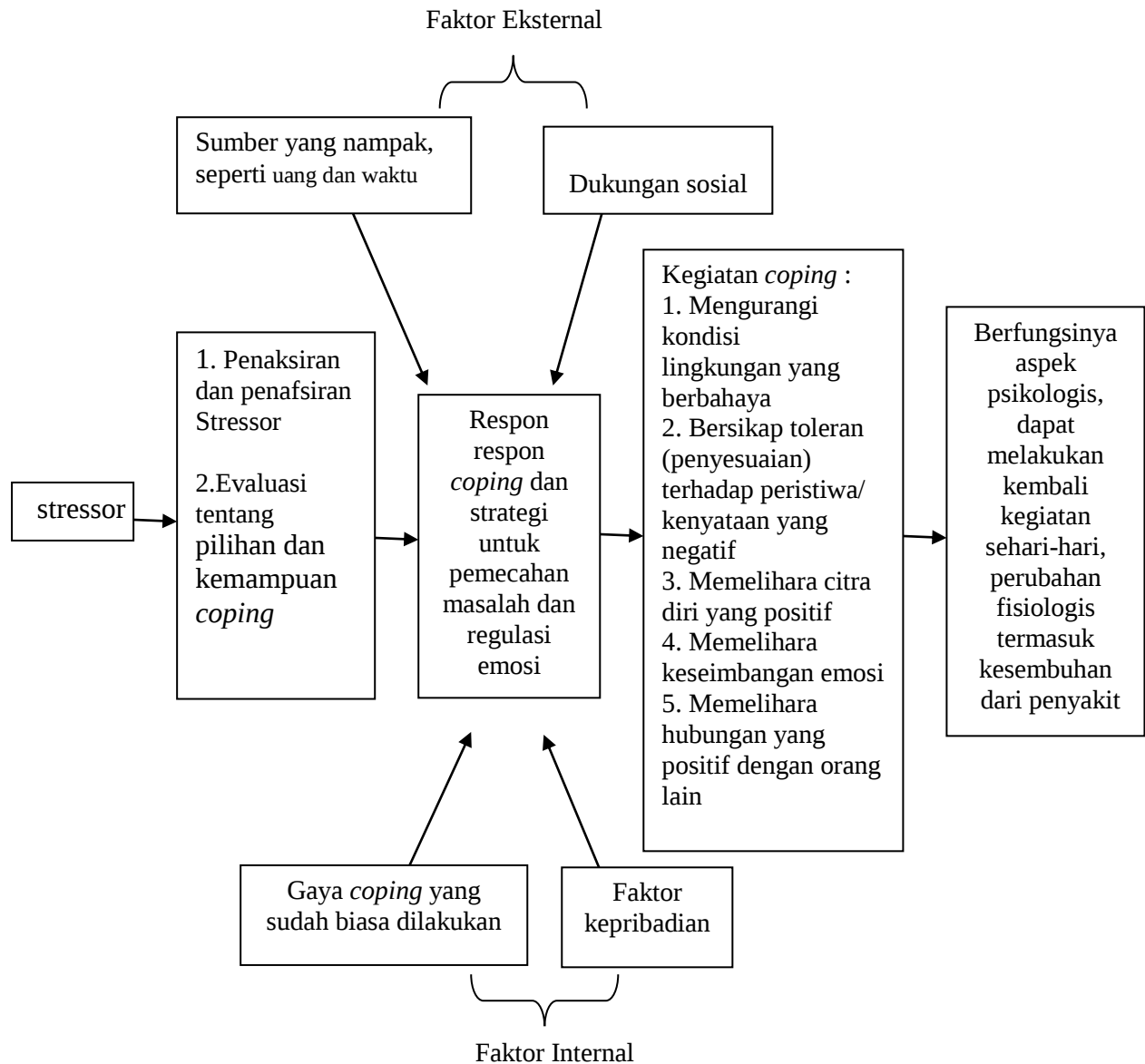
e. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping* stressnya, antara lain : materi (seperti makanan, uang); fisik (seperti vitalitas dan kesehatan); psikologis (seperti kemampuan *problem solving*); sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial); dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

5. Proses *Coping*

Proses *Coping* menurut Lazarus dalam (Syamsu yusuf, 2004 ; 115) dapat dilihat pada bagan berikut :



Gambar I
Skema Proses *Coping*

6. Fungsi *Coping* Stres

Folkman dan Lazarus (Rahmatus Sa'adah, 2008 ; 65-66), *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. *Coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Sedangkan *coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Mengidentifikasikan masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik
- e. Mengambil tindakan

7. *Coping* menurut Islam

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٠﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buahbuahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (Depag RI, 2005)

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu ia akan berusaha mengatasi problem atau melakukan *coping* stres dengan berbagai macam upaya.

Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Prof. Dr. Nurholis Madjid (dalam Adnan Syarif, 2002 ; 11) mengatakan, “Menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya suatu hal yang sangat mungkin, karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia”

Banyak jalan yang bisa dilakukan manusia untuk membentuk perilaku *coping*, antara lain dengan membaca Al-Qur'an, karena sesungguhnya Al-Qur'an memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar

keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa.

Allah swt berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : *“Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”* (Depag RI, 2005)

Selain membaca al-Qur'an, cara lain untuk melakukan *coping* stres adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihan hati serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Firman Allah swt yang bisa dijadikan doa oleh umatnya adalah Q.S. al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami,*

janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'afilah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (Depag RI, 2005)

Kata yang memiliki makna “beban”, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan stress (stressor). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapkan oleh tiap manusia tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikannya kepada orang lain.

Tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara, antara lain dengan pengelolaan dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Pengelolaan secara intrinsik berupa bermunajat di hadapan Allah tanpa mengenal waktu, siang dan malam. Sedangkan pengelolaan stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah sebagai Pencipta.

Bermunajat di hadapan Allah yang merupakan salah satu *coping* stres dapat berupa melaksanakan shalat tahajjud. Seperti yang telah dikabarkan oleh Allah kepada umatnya dalam surat al-Isra' ayat 79, yang berbunyi :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۚ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. .” (Depag RI, 2005)

Sholat tahajjud dikatakan sebagai salah satu *coping* stres dalam Islam karena dalam prosesi tahajjud itu sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola stressor yang ada. Tahajjud yang dilakukan di malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momen tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang dijadikan pendukung dalam *coping* stres seseorang. Tahajjud dijadikan pilihan *coping* stres karena pelaksanaan tahajjud di malam hari menunjukkan bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat pula di malam hari dengan situasi yang lebih tenang.

Dengan tahajjud pula, manusia akan mendapatkan *مَقَامًا مَحْمُودًا* yang akan menjadi ketahanan manusia dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat mendukung semakin baiknya kemampuan *coping* stres seseorang.

Selain dari semua hal diatas, *coping* stres yang dapat juga dilakukan setiap orang ketika menghadapi suatu tekanan atau masalah dalam hidupnya adalah dengan bersabar dan bertawakkal kepada Allah, karena dengan bersabar seseorang akan ikhlas menanggung masalah yang dihadapinya. Seseorang tersebut tidak akan bersedih dan merasa terpuruk dengan keadaannya. Firman Allah SWT

yang menyerukan kepada umatnya agar bersabar dalam Q.S Al-Baqarah: 45 sebagai berikut:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya : *“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”* (Depag RI, 2005)

Orang-orang yang tidak bisa menerima kenyataan serta berlarut-larut dalam kesedihan adalah orang-orang yang tidak mendapat rahmat Allah sehingga menghadapi kesulitan hidup dengan kesedihan. Orang tersebut merupakan salah satu dari yang tidak dapat menggunakan *coping* yang tepat dalam menghadapi permasalahan hidup.

B. Kecerdasan Spiritual

1. Pengertian Kecerdasan Spiritual (SQ)

Manusia yang cerdas adalah manusia yang mengoptimalkan dan menggunakan segenap sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi persoalan dan memenuhi segala kebutuhan hidupnya. Menurut Colman (2003) kecerdasan dapat dirumuskan dengan beberapa definisi, yaitu; 1) kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif, 2) kemampuan menggunakan konsep abstrak secara efektif, yang meliputi empat unsur seperti memahami, berpendapat, mengontrol dan mengkritik, dan 3)

kemampuan memahami pertalian-pertalian (sesuatu) dan belajar dengan cepat sekali. (Colman, 2003 ; 371)

Akan tetapi dalam penelitian ini lebih difokuskan pada pembahasan tentang kecerdasan spiritual yang digagas oleh Zohar dan Marshall. Mereka mengatakan kecerdasan spiritual juga disebut SQ.

Kecerdasan spiritual (SQ) Zohar dan Marshall (2005) berasal dari kata latin *Spiritus* yang berarti prinsip yang memvitalisasi suatu organisme. Selain itu “S” dalam bahasa latin adalah *Sapientia* (*Sophia* dalam bahasa yunani) yang berarti kearifan, kecerdasan kearifan (*Wisdom Intelligence*). (Zohar dan Marshall, 2005 ; 179)

Menurut Zohar dan Marshall (2000), Kecerdasan Spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dalam hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain, (Zohar dan Marshall, 2000 ; 4).

Kecerdasan spiritual menurut Fachrie (2004 ; 1) adalah kemampuan manusia untuk dapat melakukan manajemen diri secara sempurna, yaitu dimulai dengan kemampuan mengenali dan mengendalikan diri sepenuhnya serta kemampuan mengendalikan realitas kehidupan atau dengan kata lain kecerdasan dalam menggunakan wewenang untuk memanfaatkan kuasa Tuhan.

Sedangkan menurut Agustian (2008), seorang ahli psikologi indonesia mengartikan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi

makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan sehari-hari, serta mampu mensinergikan IQ, EQ dan SQ secara konperhensip, sehingga segala perbuatannya semata-mata “hanya karena Allah”. (Agustian, 2008 ; 12-13).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menempatkan dan menjaga perilakunya serta memberikan makna dan nilai yang lebih luas dalam setiap kegiatan yang dilakukannya sehari – hari.

2. Ciri –Ciri Kecerdasan Spiritual

Menurut Zohar dan Marshall (2000), mereka mengidentifikasikan tanda–tanda dari SQ yang telah berkembang dengan baik adalah sebagai berikut :

a. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif).

Misalnya seorang anak memiliki pertimbangan yang dapat dipertanggung jawabkan ketika mengalami situasi yang membingungkan.

b. Tingkat kesadaran yang tinggi.

Misalnya seseorang akan segera memberikan bantuan kepada orang lain yang kesulitan tanpa diminta.

c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.

Misalnya seseorang yang berfikiran memang harus bersakit–sakit dahulu dan bersenang–senang kemudian.

d. Kemampuan untuk menghadapi dan melampui rasa sakit.

Misalnya ketika seseorang merasakan sakit, dia akan berusaha lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan percaya bahwa Tuhan yang akan

memberikan kesembuhan. Mampu berpikir transendental bahwa kedamaian akan tercipta ketika seseorang dekat dengan Tuhan.

e. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai.

Misalnya seseorang yang telah menata aktivitas sehari-harinya untuk berusaha mencapai cita-citanya dimasa depan.

f. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu.

Misalnya Seseorang yang tinggi kecerdasan spiritualnya mengetahui bahwa ketika dia melakukan suatu kerugian, maka dia telah merugikan diri sendiri dan orang lain.

g. Kecenderungan melihat keterkaitan antara berbagai hal (*holistic view*).

Misalnya seseorang yang mampu mengaitkan perintah agamanya dengan kehidupan sehari-hari. Ketika agama memerintahkan untuk menyayangi sesama (Hablun minannas), maka ia akan menghormati dan menyayangi orang lain.

h. Kecenderungan untuk bertanya untuk mencari jawaban yang mendasar. Misalnya mengapa ada kejahatan, bagaimana jika semua orang berbuat baik dll.

i. Bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi pada orang lain.

Seorang yang tinggi SQ-nya juga cenderung menjadi seorang pemimpin yang penuh pengabdian yaitu seorang yang bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi kepada orang lain, dan memberikan petunjuk penggunaannya, (Zohar dan Marshall, 2000 ; 14).

Menurut Agustian (2008), ciri-ciri orang yang cerdas secara spiritual adalah, seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual (SQ) dalam kehidupan sehari-hari, senantiasa berperilaku yang baik atau akhlaqul karimah. Perilaku itu seperti *istiqomah*, kerendahan hati, *tawakkal* (berusaha dan berserah diri), *keikhlasan* (ketulusan), *kaffah* (totalitas), *tawazzun* (keseimbangan), *ihsan* (integritas dan penyempurnaan), (Agustian, 2008 ; 286).

3. Komponen-komponen Kecerdasan Spiritual

Menurut Roberts A. Emmons (dalam Depag RI, 2003, 76), seorang pakar Psikologi Kepribadian mengemukakan 5 komponen kecerdasan spiritual yaitu:

- a. Kemampuan untuk mengungguli hal-hal yang bersifat fisik dan materi.

Membebaskan diri dari berbagai ikatan dan keterbatasan materi dan kondisi lingkungan, baik kondisi menyenangkan ataupun penderitaan.

- b. Kemampuan untuk mengalami kondisi kesadaran yang tinggi.

Mengalami peristiwa tertentu yang menimbulkan perasaan kagum, dan terpesona. Hal ini disebut pengalaman puncak (*peak experience*) dan orang dengan kecerdasan spiritual tinggi konon sering mengalaminya.

- c. Kemampuan mengaitkan berbagai kegiatan, peristiwa dan hubungan dengan sesuatu yang suci dan bersifat ketuhanan.

Melakukan suatu kegiatan dengan niat ibadah, menyikapi peristiwa yang menyenangkan dengan penuh kesyukuran, menghadapi peristiwa tragis dengan tabah dan berserah diri, mengakrabkan hubungan sebagai silaturahmi, mencurahkan kasih sayang kepada keluarga sebagai amanah Tuhan, adalah contoh-contoh ungkapan kecerdasan spiritual.

d. Kemampuan untuk memanfaatkan sumber-sumber rohaniah untuk memecahkan berbagai masalah kehidupan.

Manusia memiliki berbagai potensi dan kualitas insani yang bersumber dari dimensi kerohanian seperti bakat, akal, perasaan, imajinasi, visi hidup, keimanan. Selain itu daya-daya pikiran bawah sadar (dan atas sadar) merupakan kekayaan rohaniah yang tidak ternilai. Mereka yang cerdas spiritual mampu memanfaatkannya untuk menyelesaikan berbagai problema kehidupan dan meraih tujuan-tujuan yang positif.

e. Kemampuan untuk mengungkapkan kebajikan dan menjadi orang baik. Kesediaan untuk secara sadar dan sengaja memberi maaf, mengungkapkan rasa syukur, menjadi rendah hati, menampakkan belas kasih adalah contoh ungkapan kebajikan dan perangai orang-orang baik. Dan mereka umumnya memiliki kecerdasan spiritual.

4. Fungsi Kecerdasan Spiritual

Zohar & Marshall , (2000 ; 12-13) menyebutkan dalam bukunya bahwa kita menggunakan SQ untuk:

- a. Menjadikan kita untuk menjadi manusia apa adanya sekarang dan memberi potensi lagi untuk terus berkembang.
- b. Menjadi lebih kreatif. Kita menghadirkannya ketika kita inginkan agar kita menjadi luwes, berwawasan luas, dan spontan dengan cara yang kreatif.
- c. Menghadapi masalah ekstensial yaitu pada waktu kita secara pribadi terpuruk terjebak oleh kebiasaan dan kekhawatiran, dan masa lalu kita akibat kesedihan. Karena dengan kecerdasan spiritual kita akan sadar bahwa

kita mempunyai masalah ekstensial dan membuat kita mengatasinya atau paling tidak kita bisa berdamai dengan masalah tersebut.

d. Kecerdasan spiritual (SQ) dapat digunakan pada masalah krisis yang sangat membuat kita seakan kehilangan keteraturan diri. Dengan kecerdasan spiritual suara hati kita akan menuntun kejalan yang lebih benar.

e. Kita juga akan lebih mempunyai kemampuan beragama yang benar, tanpa harus fanatik dan tertutup terhadap kehidupan yang sebenarnya sangat beragam.

f. Kecerdasan spiritual (SQ) memungkinkan kita menjembatani atau menyatukan hal yang bersifat personal dan interpersonal, antara diri dan orang lain karenanya kita akan sadar akan integritas orang lain dan integritas kita.

g. Kecerdasan spiritual (SQ) juga kita gunakan untuk mencapai kematangan pribadi yang lebih utuh karena kita memang mempunyai potensi untuk itu. Juga karena kecerdasan spiritual akan membuat kita sadar mengenai makna dan prinsip sehingga ego akan di nomor duakan, dan kita hidup berdasarkan prinsip yang abadi.

h. Kita akan menggunakan kecerdasan spiritual (SQ) dalam menghadapi pilihan dan realitas yang pasti akan datang dan harus kita hadapi apapun bentuknya. Baik atau buruk jahat atau dalam segala penderitaan yang tiba-tiba datang tanpa kita duga.

Fungsi SQ seperti yang dikatakan Agustian (2008), yaitu membentuk perilaku seseorang, yang berakhlak mulia, perilaku itu seperti *istiqomah*,

kerendahan hati, *tawakkal* (berusaha dan berserah diri), *keikhlasan* (ketulusan), *kaffah* (totalitas), *tawazzun* (keseimbangan), *ihsan* (integritas dan penyempurnaan), (Agustian, 2008 ; 286-287).

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual

Dari Ramayulis (2002 ; 100) menuliskan beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual, antara lain :

a. Faktor jenis kelamin

Dilihat dari jenis kelamin, wanita lebih cenderung rajin atau tekun untuk melakukan ritual keagamaan yang diyakininya, seperti ke tempat peribadatan agama dan ritual keagamaan lainnya.

b. Faktor pendidikan

Dilihat dari latar belakang pendidikan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pemahamannya dalam memahami keyakinan yang dimiliki dan mengaktualisasikannya. Pendidikan orang awam, pendidikan menengah serta intelektual pasti berbeda, pendidikan tertentu akan meninggikan kecerdasan spiritual seseorang.

c. Faktor psikologis

Kepribadian dan kondisi mental seseorang itu dapat mempengaruhi bagaimana kecerdasan spiritualnya.

d. Faktor stratifikasi sosial

Pengaruh stratifikasi sosial terhadap kecerdasan spiritual seseorang sesuai dengan kedudukannya di masyarakat.

e. Faktor umur

Tingkatan umur seseorang dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua akan memunculkan tingkah laku yang berbeda-beda dalam mengaplikasikan kecerdasan spiritualnya.

5. Konsep Kecerdasan Spiritual (SQ) Danah Zohar, Ian Marshall dan ESQ Ary Ginanjar Agustian

Seperti yang dikatakan oleh Zohar dan Marshall, Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dalam hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain, (Zohar dan Marshall, 2000 ; 4)

Kecerdasan spiritual di barat lebih bersifat universal dan tidak terkait dengan agama, dan lebih menekankan pada persoalan makna hidup. Menurut Zohar dan Marshall, kecerdasan spiritual merupakan kemampuan *internal* bawaan otak dan jiwa manusia, sumber terdalamnya adalah inti alam semesta sendiri. Namun tidak ada kaitannya dengan agama, SQ adalah kecerdasan untuk memaknai hidup, sehingga seorang humanis atheis pun, menurut mereka, bisa memiliki SQ yang tinggi ketimbang seorang yang aktif beragama. (Zohar dan Marshall, 2000 ; 8)

Spiritualitas menurut Islam, seperti yang dikatakan Agustian (2008), kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan sehari-hari, serta mampu mensinergikan IQ, EQ

dan SQ secara konperhensif, sehingga segala perbuatannya semata-mata hanya karena Allah, (Agustian, 2008; 12-13).

Dari konsep di atas, bahwa pengertian kecerdasan spiritual menurut Islam erat kaitannya dengan Tuhan dan kualiatas keberagamaan seseorang. Spiritualitas di Timur (Islam) bisa dikatakan identik dengan religiusitas berupa penghayatan dan kedekatan manusia dengan Tuhan melalui ajaran agama-agama.

Dalam Islam, kecerdasan spiritual, termasuk dalam kecerdasan *qalbu*, seperti yang dikatakan Mujib dan Mudzakir (2002), kecerdasan spiritual adalah kecerdasan *qalbu* yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk berbuat lebih manusiawi, sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh akal pikiran manusia, (Mujib & Mudzakir, 2002 ; 329-330). Sebagaimana firman Allah SWT.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada. (Depag RI, 2005).

Mujib dan Mudzakir (2002), ayat di atas menunjukkan kecerdasan *qalbu*, juga menunjukkan adanya potensi *qalbiyah* yang mampu melihat sesuatu yang tidak dapat dilihat oleh mata kepala, sebab didalamnya terdapat mata batin. Mata

batin ini mampu menembus dunia moral, spiritual dan agama yang rahasia dan keajaiban alam semesta, (Mujib & Mudzakir, 2002 ; 332).

Dalam konsep kecerdasan spiritual yang dikatakan Agustian, sudah mencakup kecerdasan *qalbiyah*, seperti ada nilai-nilai moral, seperti bagaimana manusia berakhlak yang baik, seperti *istiqomah*, *ikhlas*, dan sebagainya, kemudian memaknai segala perilaku semata-mata hanya untuk beribadah kepada Allah SWT.

Kemudian persamaan antara konsep kecerdasan spiritual Zohar, Marshall dan Agustian yaitu, dalam memberikan konsep kecerdasan spiritual, mereka sama-sama bertujuan untuk mendefinisikan orang yang cerdas secara spiritual akan memiliki makna hidup yang berkualitas atau manusia seutuhnya. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat tabel berikut:

Tabel I

Perbedaan dan Persamaan Konsep Kecerdasan Spiritual Danah

Zohar, Ian Marshall dan Ary Ginanjar Agustian

Aspek	Perbedaan	Persamaan
Konsep	Danah Zohar dan Marshall, lebih pada nilai-nilai, dan merupakan pengalaman Psikis, sedangkan Ary Ginanjar Agustian lebih pada aspek Ketuhanan.	Tujuannya, yaitu sama-sama mendefinisikan manusia yang cerdas secara spiritual, akan memiliki makna hidup serta menjadi manusia yang berkualitas.
Ciri-ciri	Danah Zohar, Ian Marshall, yaitu : Bersikap fleksibel, Tingkat	Sama-sama melihat manusia, dari aspek

	kesadaran yang tinggi, Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, Kemampuan untuk menghadapi dan melampui rasa sakit, Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai, Keengganan untuk untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, Kecenderungan untuk melihat ketertarikan antara berbagai hal, Kecenderungan untuk bertanya untuk mencari jawaban yang mendasar, Bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi pada orang lain. Sedangkan Ary Ginanjar Agustian, yaitu : seseorang yang mempunyai kecerdasan SQ dalam kehidupan sehari senantiasa berperilaku yang baik, atau akhlaqul karimah. Perilaku itu seperti <i>Istiqmah</i>, <i>Tawadhu'</i> (kerendahan hati), <i>Tawakkal</i> (berusaha dan berserah diri), <i>Keikhlasan</i> (ketulusan), <i>Kaffah</i> (totalitas), <i>Tawazzun</i> (keseimbangan), <i>Ihsan</i> (integritas dan penyempurnaan).	tingkah laku.
Fungsi	Danah Zohar, Ian Marshall, fungsi kecerdasan spiritual lebih ditujukan, bagaimana seseorang bisa menghargai persoalan nilai,	Sama-sama bertujuan untuk, membentuk manusia seutuhnya, yang berkualitas dalam hidup.

	sedangkan Ary Ginanjar Agustian, lebih luas, tidak hanya pada kehidupan sehari-hari, tetapi kepada Tuhan.	
--	---	--

6. Kecerdasan Spiritual Menurut Islam

Spiritual dalam pandangan islam memiliki makna yang sama dengan ruh. Ruh merupakan hal yang tidak dapat diketahui keberadaannya (gaib). Ruh selalu berhubungan dengan ketuhanan, ia mampu mengenal dirinya sendiri dan penciptanya, ia juga mampu melihat yang dapat masuk akal. Ruh merupakan esensi dari hidup manusia, ia diciptakan langsung dan berhubungan dengan realitas yang lebih tinggi yaitu penciptanya. Ruh memiliki hasrat dan keinginan untuk kembali ke Tuhan pada waktu masih berada dan menyatu dengan tubuh manusia. Ruh yang baik adalah ruh yang tidak melupakan penciptanya dan selalu merindukan realitas yang lebih tinggi. Ini dapat terlihat dari perbuatan individu apakah ia ingkar dan suka maksiat atau suka dan selalu berbuat kebaikan. Pemahaman tentang ruh ini dapat diketahui dari firman Allah dalam QS. Al-Israa' ayat 85. (Mujib dan Mudzakir, 2002 ; 329-330)

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۖ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾

Artinya : *“Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.”* (Depag RI, 2005)

Pemahaman tentang kebutuhan ruh untuk selalu berada dalam garis fitrah yang telah ditetapkan Allah melalui agama islam terdapat dalam firman-Nya dalam QS. Ar-Rum : 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ
ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya : “ Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” (Depag RI, 2005)

Mujib dan Mudzakir memberi pengertian tentang kecerdasan spiritual islam sebagai kecerdasan yang berhubungan dengan kemampuan memenuhi kebutuhan ruh manusia, berupa ibadah agar ia dapat kembali kepada penciptanya dalam keadaan suci. Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan *qalbu* yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang. Ia menjangkau nilai luhur yang belum menjangkau oleh akal (Mujib dan Mudzakir, 2002 ; 329-330).

Pada dasarnya karena *qalb* suci, ia selalu merindukan Tuhannya, karena itu ia berusaha untuk selalu menuju Tuhannya. Lebih jauh mengenai dinamika *qalb* tadi, Ary Ginanjar Agustian merumuskan lebih mendalam melalui perumusan kecerdasan spiritual yang berdasarkan kacamata islam dan bisa diterima secara nalar serta ilmu pengetahuan. Ary Ginanjar Agustian memaparkan konsep kecerdasan spiritual dilihat dari tahapan penciptaan manusia sebagai berikut:

a. Manusia pada mulanya adalah makhluk spiritual murni

Manusia pada mulanya terdapat pada tempat tertinggi sebagai makhluk spiritual murni, lalu ruh spiritual tersebut ditiupkan pada tubuh manusia. Sifat tersebut dipadukan dalam materi jasad yang terbuat dari tanah. Jadi ia tidak hanya memiliki tubuh namun juga ia memiliki potensi spiritual.

b. Manusia menetapkan misi

Misi manusia untuk bertindak berdasarkan tuntunan Allah yang telah ditiupkan dalam ruhnya akan menyelamatkan dan akan memberikan kebahagiaan yang sebenarnya. Danah Zohar dan Ian Marshall menjelaskan bahwa makna paling tinggi dan paling bernilai pada manusia dimana mereka akan merasa sangat bahagia adalah terletak pada aspek spiritualnya. Hal itu akan jelas terasa apabila manusia mengikuti kata hati dan mengabdikan pada sifat (*asma*) Allah.

c. Manusia akan senantiasa tunduk kepada Allah

Manusia senantiasa mencari Tuhan melalui sifat-sifatnya. Ia selalu mengidam-idamkan sifat tersebut. Inilah bukti keperkasaan Allah dan penghambaan serta pengabdian manusia, sekaligus pernyataan bahwa ruh Ilahi yang ditiupkan kedalam diri manusia memiliki tempat yang tertinggi dan termulia. Firman Allah dalam QS. Al-Hijr ayat 29 sebagai berikut:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾

Artinya: “ *Maka apabila Aku Telah menyempurnakan kejadiannya, dan Telah meniup kan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, Maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.*” (Depag RI, 2005)

d. Manusia diberikan *qalbu* oleh-Nya

Ketika suara hati tersentuh maka situasi yang sama berlaku pula pada emosi yaitu gerakan emosi. Misalnya, sikap ingin menolong pada waktu krtidak adilan berpihak pada yang lemah. Emosi adalah getaran pada kalbu yag terjadi akibat tersentuhnya spiritualitas seseorang. Emosi lebih mudah tersentuh melalui panca indera khususnya pada mata dan telinga yang digunakan untuk melihat, mendengar, dan mengukur benda-benda kongkret (IQ), hasil dari pengalaman indera tersebut yang menyentuh hati akan menghasilkan emosi. Firman Allah dalam QS. As-Sajdah ayat 9:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ۚ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ ۚ قَلِيلًا
مَا تَشْكُرُونَ ﴿٩﴾

Artinya: “ *Kemudian dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur.*” (Depag RI, 2005)

e. Membuat perjanjian spiritual

Fenomena terbesar mengenai kehidupan spiritual manusia adalah kecenderungan manusia untuk menuju sifat-sifat Ilahiah *asmaul husna*. Ia akan berbahagia atau terharu apabila titik spiritualnya tersentuh. Ini

membuktikan bahwa manusia telah melakukan perjanjian ruh dengan Allah.

Firman Allah dalam QS. Al-Ahzab ayat 15:

وَلَقَدْ كَانُوا عَاهَدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ لَا يُؤَلُّونَ الْأَدْبَرَ ۚ وَكَانَ عَهْدُ اللَّهِ مَسْئُولًا ﴿١٥﴾

Artinya: *“Dan Sesungguhnya mereka sebelum itu Telah berjanji kepada Allah:*

"mereka tidak akan berbalik ke belakang (mundur)". dan adalah perjanjian dengan Allah akan diminta pertanggungan jawabnya.”

(Depag RI, 2005)

f. Perintah membaca bukti-bukti itu

Manusia telah dibekali dengan IQ, EQ, SQ, maka Allah menyuruh untuk mencari dan membaca tanda-tanda yang ada dalam diri dan lingkungan untuk serta berkewajiban untuk beriman kepada Allah. Ia menempatkan manusi sebagai *khalifah* dimuka bumi dan menjalankan perintahnya dengan bersandar pada sifat-sifat Allah tersebut, ia diserukan untuk mengingat dan mengenal sifat-sifat Allah melalui alam semesta yang telah diciptakan oleh Alah. Firman Allah dalam QS. Al-‘Ankabuut ayat 20 sebagai berikut:

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٠﴾

Artinya: *“Katakanlah: "Berjalanlah di (muka) bumi, Maka perhatikanlah bagaimana Allah menciptakan (manusia) dari permulaannya, Kemudian Allah menjadikannya sekali lagi.. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.”* (Depag RI, 2005)

Berdasarkan sejarah penciptaan manusia, misi manusia, dan potensi yang ada dalam dirinya, maka jelaslah bahwa manusia adalah makhluk spiritual. Kecerdasan spiritual itu digunakan untuk mengabdikan kepada Allah sebagai *khalifah* di bumi, misi utamanya adalah mencari keridhaan Allah. Target utamanya adalah menegakkan keadilan, menciptakan kedamaian, membangun kemakmuran didalamnya, langkah nyata berupa spiritualisasi di segala bidang kehidupan, baik organisasi, perusahaan, negara, atau keluarga. (Agustian, 2008 ; 96-103)

Aktualisasi diri manusia sesungguhnya adalah menuju sifat Allah melalui ihsan (selalu merasa melihat dan dilihat Allah). Usaha manusia untuk menuju sifat Allah (*Asmaul husna*) ini akan tertuang dengan Ihsan yang menghasilkan nilai dan dorongan dari dalam untuk mengabdikan dan menuju kekekalan (aktualisasi yang sebenarnya). Pada waktu manusia telah merasakannya maka ia akan merasa tenang dan bahagia, apabila manusia tidak mengabaikan suara hati tersebut maka ia akan memiliki pribadi yang utuh dan efektif dalam menjalankan misinya sebagai *khalifah* Allah di muka bumi. Ia akan berhasil dalam semua peran yang dijalankannya baik itu kepala rumah tangga, pendidik maupun lainnya. Kecerdasan spiritual yang didasari oleh *ihsan* untuk menuju pada kekekalan merupakan tonggak atau pondasi keberhasilan dan keefektifan dalam menjalankan kehidupan untuk misi mulia dari Allah (Agustian, 2008 ; 103).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual dalam pandangan Islam adalah kemampuan seseorang untuk yakin dan berpegang teguh pada nilai spiritual Islam, selalu berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Islam dalam hidupnya, dan mampu untuk menempatkan dirinya dalam kebermaknaan diri yaitu ibadah

dengan merasakan dirinya selalu dilihat Tuhan, sehingga ia hidup dengan mempunyai jalan dan kebermanaan yang akan membawanya terhadap kebahagiaan dan keharmonisan yang hakiki.

C. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual (SQ) dengan *Coping* Stres

Dewasa ini, sekolah negeri maupun swasta berlomba-lomba untuk memberikan pelayanan dan pendidikan yang terbaik kepada siswa-siswinya. Hal itu juga karena adanya tuntutan dari orang tua yang menginginkan anaknya mendapatkan pendidikan yang terbaik. Sebagian besar orang tua akan memberikan les tambahan kepada anaknya maupun memilihkan sekolah dengan sistem full day. Dan tanpa disadari hal itu membuat anak merasa tertekan dan stress karena padatnya kegiatan yang harus dilakukan.

Hal tersebut juga dimungkinkan terjadi pada siswa-siswi SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-T Peterongan Jombang. Stress yang dialami oleh para siswa-siswi tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Dan yang terjadi di objek penelitian adalah banyaknya siswa-siswi yang memilih keluar dari sekolah maupun pondok pesantren karena merasa tidak betah. Hal tersebut terjadi karena beberapa siswa tidak menggunakan *coping* stres yang efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, sehingga mengambil keputusan tanpa pikir panjang.

Menurut Pergament (1997 ; 101) beberapa hal yang menjadi sumber *coping* salah satunya adalah spiritualitas. Pada dasarnya setiap individu memiliki pengendali didalam dirinya untuk membuat hidupnya lebih terarah, pengendali

tersebut adalah kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual (SQ) memberi kita rasa moral, kemampuan menyesuaikan aturan yang kaku dibarengi dengan pemahaman dan cinta serta kemampuan untuk melihat kapan cinta dan pemahaman sampai pada batasnya. Seseorang menggunakan SQ untuk bergulat pada pilihan baik dan jahat, serta untuk membayangkan kemungkinan yang belum terwujud-untuk bermimpi, bercita-cita, dan mengangkat diri kita dari kerendahan. (Zohar dan Marshall, 2000 ; 5)

Seseorang yang dianggap cerdas secara spiritual adalah ketika dirinya mampu menggunakan potensi terbaik dalam dirinya yang diciptakan Tuhan untuk mengendalikan dan menciptakan realitas kehidupan. Potensi yang harus selalu diasah, dan digunakan setiap waktu. Menjadi suatu hal yang penting bagi seseorang yang sedang mengalami suatu masalah. Sehingga jika kecerdasan spiritual bisa mengiringi setiap masalah yang dihadapi oleh dirinya, maka manusia akan menjadi sehat secara fisik maupun psikologis. Kecerdasan spiritual juga sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi adanya perubahan dan cobaan-cobaan hidup, karena dengan adanya kecerdasan spiritual seorang individu senantiasa akan menemukan jawaban dalam menghadapi suatu permasalahan yang sering dikenal dengan '*suara hati*'. (Agustian 2001 ; 182)

Kecerdasan spiritual menjadikan kita sadar bahwa kita mempunyai masalah eksistensial dan membuat kita mampu mengatasinya, atau setidaknya bisa berdamai dengan masalah tersebut. Pernyataan menurut Zohar dan Marshall (2000 ; 12) tersebut memperkuat bahwa kecerdasan spiritual memberikan pengaruh pada seseorang dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi salah satunya ditandai dengan *kemampuan bersikap fleksibel* (mampu beradaptasi dengan perubahan). Suatu perubahan atau masalah dianggapnya peluang untuk mengasah potensi yang dimilikinya (Zohar, 2000 ; 14). Sehingga dalam dirinya timbul keyakinan bahwa semakin sering dirinya mendapatkan masalah, potensi dirinya akan semakin terasah. Situasi sesulit apapun mampu dia hadapi. Dengan demikian orang semacam ini akan mempunyai pribadi yang spontan dan aktif.

Menyadari semua hal yang ada di dalam dirinya, mencakup usaha untuk mengetahui batas wilayah yang nyaman bagi dirinya, menyadari masalah itu lalu menyadari betapa minim yang diketahui tentang dirinya merupakan usaha untuk mengembangkan *kesadaran diri yang tinggi* pada individu yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi (Zohar, 2000 ; 252-253). Jika setiap tindakan seseorang di dasari oleh kesadaran diri yang tinggi, dengan demikian maka setiap langkah yang diambil layakanya mengerjakan tugas yang suci. Sehingga *integritas* muncul dari kesadaran diri yang terdalam yang bersumber dari suara hati yang telah tertanam dalam individu yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi. Dimana integritas yang dimaksud adalah dapat bersikap jujur, sepenuh hati, konsisten, berani dan dapat dipercaya (Agustian, 2001 ; 75)

Seorang yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi, tidak akan mengerjakan sesuatu yang merugikan, karena hal ini akan berdampak bagi dirinya maupun orang lain. Setiap kali dirinya akan melakukan sebuah tindakan atau mengambil keputusan, maka dia akan berfikir panjang akibat apa yang akan timbul dengan keputusan tersebut. (Zohar dan Marshall, 2000 ; 14). Oleh karena

itu, siswa-siswi tidak mungkin dengan mudah mengambil keputusan untuk keluar dari sekolah maupun pondok pesantren.

Kecerdasan spiritual (SQ) yang tinggi juga menuntut seseorang untuk terbuka menerima pengalaman, agar mampu menangkap kehidupan yang lebih bermakna. Kecerdasan spiritual menuntut seseorang untuk benar-benar jujur kepada diri sendiri dan benar-benar sadar akan diri sendiri. Kecerdasan spiritual menuntut integritas pribadi yang paling kuat. (Zohar, 2000 ; 262).

Pernyataan diatas telah memaparkan bahwa kecerdasan spiritual yang tinggi bisa mengarahkan segala tindakan dan bisa menghasilkan suatu keputusan yang bijaksana. Sehingga jika kecerdasan spiritual (SQ) selalu digunakan seseorang dalam menghadapi stress maupun tekanan masalah yang dihadapi, maka dirinya akan berhasil melewati kesulitan. Studi yang dilakukan Spika, dkk (dalam Pitaloka ; 2005) mencatat peran spiritualitas dalam *coping process* yaitu dengan spiritualitas seseorang akan menemukan makna dalam hidup karena spiritualitas merupakan pengendali dalam diri manusia sehingga mampu membangun dirinya lebih berharga.

Menurut Lazarus (dalam Smet, 1994 ; 145) bahwa seseorang dalam kehidupan sehari-hari menggunakan dua macam penanganan stress, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Tidak ada *coping* stres yang paling dominan digunakan individu untuk mengatasi masalahnya. Terkait dengan pernyataan tersebut, secara otomatis maka orang yang mengoptimalkan kecerdasan spiritualnya akan bisa menanggulangi masalahnya dengan memilih

coping stres yang tepat dan sesuai. Baik itu secara *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*.

Pendapat ini juga didukung oleh Greenberg (2002 ; 149-150) bahwa kecerdasan spiritual bukan hanya berguna bagi fisik maupun psikologis, namun kecerdasan spiritual juga merupakan komponen yang efektif dalam mengelola stress. Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi akan menggunakan *proble-focused coping*, ketika dia merasa percaya diri mampu menyelesaikan permasalahan itu, karena dengan menggunakan strategi ini dia akan berusaha menyelesaikan permasalahan secara aktif dan langsung. Seseorang yang demikian tidak akan membiarkan masalah yang dihadapinya tanpa adanya penyelesaian, dia akan mencoba dengan kemampuan diri yang dimiliki atau berusaha bertukar pendapat dengan orang lain, sehingga dia mampu membuat perencanaan penyelesaian masalahnya.

Emotion-focused coping akan digunakan ketika seseorang ingin mengelola emosinya melewati masalah tanpa terlepas dari kontrol diri dan senantiasa memperoleh ketenangan jiwa. Pendapat ini juga didukung oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa seseorang cenderung menggunakan *emotion-focused coping* ketika mereka tidak dapat melakukan apapun untuk merubah kondisi stressfull (dalam Sarafino, 1997 ; 134). Atau dengan kata lain dirinya yakin dengan intuisi (kecerdasan hati) yang dimilikinya. Karena dengan selalu mengontrol emosinya, seseorang akan mampu berfikir panjang, sehingga keputusan yang diambil sudah melalui pertimbangan-pertimbangan yang matang.

Dari beberapa fakta dan konsep-konsep yang telah dikemukakan diatas maka akan dapat diketahui bahwa seseorang atau siswa-siswi yang mempunyai kecerdasan spiritual (SQ) yang tinggi akan mampu memilih *coping* stres dengan tepat, baik itu secara *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping* sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengajukan 2 hipotesa sebagai berikut “Ada hubungan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan *problem-focused coping*; Serta ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *emotion-focused coping*”.