

**PENGARUH KECERDASAN SPIRITUAL DAN *COPING STRESS*  
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF SISWA  
SMA NEGERI 1 KEBOMAS GRESIK**

**SKRIPSI**



oleh

**Nela Rakhmah Yuliah  
NIM. 13410125**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2017**

**PENGARUH KECERDASAN SPIRITUAL DAN *COPING STRESS*  
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF SISWA  
SMA NEGERI 1 KEBOMAS GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Guna Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Nela Rakhmah Yuliah**  
**NIM. 13410125**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2017**

**PENGARUH KECERDASAN SPIRITUAL DAN *COPING STRESS*  
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF SISWA  
SMA NEGERI 1 KEBOMAS GRESIK**

**SKRIPSI**

**oleh**

**Nela Rakhmah Yuliah  
NIM. 13410125**

**Telah Disetujui oleh :  
Dosen Pembimbing**



**Dr. Ali Ridho, M.Si  
NIP. 197804292006041001**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag  
NIP. 197307102000031002**

**PENGARUH KECERDASAN SPIRITUAL DAN *COPING STRESS*  
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF SISWA  
SMA NEGERI 1 KEBOMAS GRESIK**

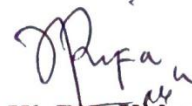
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 10 Juli 2017  
**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**



**Dr. Ali Ridho, M.Si**  
NIP. 197804292006041001

**Penguji Utama**



**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

**Ketua Penguji**



**Dr. Retno Mangestuti, M.Si**  
NIP. 197502202003122004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, 10 Juli 2017

**Mengesahkan**  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag**  
NIP. 197307102000031002

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nela Rakhmah Yuliah  
NIM : 13410125  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **“Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif Siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik ”** adalah benar-benar hasil sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini benar saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 10 Juli 2017 2017



Nela Rakhmah Yuliah

NIM. 13410125

## MOTTO

*"Bantulah orang disekitarmu dengan tulus dan ikhlas,  
bukan karena selagi kamu bisa membantu, namun karena  
'diusahakan' untuk bisa selalu membantu orang lain dalam  
kondisi apapun agar kebaikan selalu menyertaimu"*



## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT atas nikmat, rahmat berkah, dan karunia-Nya telah memberikan kekuatan dan membekaliku dengan ilmu. Engkaulah Dzat yang Maha besar atas segala sesuatu, tiada yang lebih Agung selain Engkau ya Allah.

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi tercinta, yaitu Nabi besar Muhammad *sallallahu alaihi wasallam*. Semoga kita selalu berada dalam naungan-Nya.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada kedua orang tua yang sangat saya sayangi. Ayahanda Hamdun Roichan M.Si dan Almarhumah Ibunda Siti Aminah, mereka yang selalu memprioritaskan apapun tentang anaknya, memperhatikan pendidikan anaknya baik ilmu dunia maupun ilmu akhirat, selalu memberikan dukungan luar biasa baik moril maupun materi, serta doa'a yang tak hentinya dipanjatkan untuk keberhasilan ketiga puteri cantiknya. Terima kasih yang tak terhingga atas segalanya Ayah dan Ibu.

Kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan semangat, terutama kedua saudara cantikku kakak Nur Elisa Faizaty dan adik

Nabila Rehvina Mahayu Ningtyas. Terimakasih sudah selalu menyemangati saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini

Terima kasih kepada dosen pembimbing saya, Bapak Dr. Ali Ridho M.Si serta para dosen pengajar lainnya yang telah memberikan ilmu yang tak ternilai harganya, serta telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk membimbing, menuntun dan mengarahkan saya menjadi manusia yang lebih baik.

*Alhamdulillahirobbil 'aalamiin..*

Peneliti



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* *robbil alamin*, segala puji syukur kehadiran Allah SWT karena hanya dengan rahmat dan kasih-Nya penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan Coping Stress terhadap Kesejahteraan Subjektif Siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi tercinta, yaitu Nabi besar Muhammad *sallallahu alaihi wasallam* yang telah menuntun kita dari kegelapan menuju kebaikan yakni Din Al-Islam.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu persyaratan kelulusan program studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan, maka skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari semua pihak. Maka dari itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-sebesarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Bapak Dr. Ali Ridho, M. Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan, serta dukungan selama penulisan skripsi
4. Ibu Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali bidang akademik yang selalu memberikan motivasi, serta Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang atas ilmu yang sudah diberikan selama ini
5. Untuk keluarga saya, Ayah Hamdun Roichan, Almarhumah Ibu Siti Aminah, dan kedua saudara perempuan saya, Kakak Nur Elisa Faizaty dan Adik Nabila Rehvina Mahayu Ningtyas, yang selalu memberi semangat, motivasi, serta doa yang tiada henti untukku sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
6. Untuk sahabat-sahabat saya keong betina, Santika Patria Ahimsa, Salma Fauziah, Virgin Suciyanti Maghfiroh, Farkhatun Nisa Khusnina, dan Arunia Zulifa Laili. Terima kasih banyak atas segala kebaikan dan kasih sayang kalian yang seperti keluarga kedua ku. Dukungan, semangat, saran, do'a serta kasih sayang kalian memberikan kelancaran dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kebomas Bapak Dr. H Nurus Shobah M. M dan juga kepada seluruh guru SMA Negeri 1 Kebomas Gresik, Khususnya Guru Bimbingan Konseling Ibu Aisyah dan Ibu Sulis serta Bapak Muhammad Suhafiq, M.Ag yang telah memberikan arahan

- dan membantu kelancaran penelitian siswa kelas XI IPA, IPS dan Bahasa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik yang bersedia menjadi subyek penelitian.
8. Untuk teman satu pembimbing saya terima kasih dukungannya dan saling membantu dalam kelancaran penulisan skripsi.
  9. Pihak – pihak lain yang secara tidak langsung juga banyak mendukung dan berkontribusisehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kelemahan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki oleh penulis. Dengan diiringi doa dan ucapan terimakasih, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang, khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Amiin Ya Robbal ‘Alamiin

Malang, 20 Juni 2017

Peneliti,

Nela Rakhmah Yuliah

## Daftar Isi

<b>Halaman Sampul</b> .....	<b>i</b>
<b>Halaman Judul</b> .....	<b>ii</b>
<b>Halaman Persetujuan</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>xii</b>
<b>Daftar Tabel</b> .....	<b>xvi</b>
<b>Daftar Gambar</b> .....	<b>xvii</b>
<b>Daftar Lampiran</b> .....	<b>xviii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xx</b>
مستخلص البحث .....	<b>xxi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>1</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>11</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>12</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>13</b>
1. Secara teoritis .....	<b>13</b>
2. Secara praktis .....	<b>13</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>15</b>
A. Kesejahteraan Subjektif .....	<b>15</b>
1. Pengertian.....	<b>15</b>
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Subjektif.....	<b>17</b>
3. Faktor – Faktoryang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif .....	<b>19</b>
4. Kesejahteraan Subjektif Perspektif Islam .....	<b>24</b>
B. Kecerdasan Spiritual .....	<b>27</b>
1. Pengertian Kecerdasan Spiritual .....	<b>27</b>
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual.....	<b>28</b>
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual.....	<b>30</b>

4. Kecerdasan Spiritual Perspektif Islam .....	32
C. Coping Stress .....	34
1. Pengertian.....	34
2. Aspek-Aspek Coping Stress.....	35
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	39
4. <i>Coping Stress</i> Perspektif Islam .....	41
D. Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan <i>Coping Stress</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif .....	43
E. Hipotesis Penelitian.....	48
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
A. Rancangan Penelitian .....	49
B. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	49
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	50
1. Variabel bebas ( <i>independent variabel</i> ) .....	50
2. Variabel terikat ( <i>dependent variabel</i> ) .....	50
3. Variabel Mediator( <i>Intervening</i> ) .....	51
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	51
1. Kecerdasan Spiritual .....	52
2. Coping Stress.....	52
3. Kesejahteraan Subjektif.....	52
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	53
F. Teknik Pengumpulan Data.....	54
1. Observasi .....	54
2. Wawancara .....	54
3. Dokumentasi.....	55
4. Skala .....	56
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	58
1. Skala Kecerdasan Spiritual.....	58
2. Skala Coping Stress.....	61
3. Skala Kesejahteraan Subjektif.....	64
H. Validitas dan Reliabilitas .....	67
1. Validitas .....	67
2. Reliabilitas.....	67
I. Metode Analisis Data.....	68
1. Analisis Deskriptif.....	68
2. Uji Normalitas .....	70
3. Uji Path.....	71
4. Uji Sobel Test (Mediator) .....	72
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>74</b>

A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	74
1. Profil Lokasi Penelitian .....	74
2. Visi .....	74
3. Misi.....	75
4. Tujuan.....	76
B. Pelaksanaan Penelitian .....	77
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	77
D. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	81
E. Asumsi Path .....	82
1. Uji Linieritas .....	82
2. Asumsi Normalitas .....	83
F. Analisis Path .....	84
1. Pengembangan Diagram Jalur.....	84
2. Konversi Diagram Jalur ke dalam Persamaan.....	86
3. Goodness of Fit Model .....	87
4. Perhitungan efek mediasi (Sobel Test).....	89
G. Hasil Uji Hipotesis .....	90
1. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas .....	90
2. Pengaruh <i>Coping Stress</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas .....	91
3. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap <i>Coping Stress</i> siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik .....	92
4. Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan <i>Coping Stress</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	93
5. <i>Coping Stress</i> sebagai mediator pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	94
H. Pembahasan.....	94
1. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas .....	94
2. Pengaruh <i>Coping Stress</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas .....	98
3. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap <i>Coping Stress</i> siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik .....	100
4. Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan <i>Coping Stress</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	103
5. <i>Coping Stress</i> sebagai mediator pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	105
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>108</b>

A. Kesimpulan .....	108
B. Saran.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## Daftar Tabel

Tabel 3.1 Skema Penelitian.....	51
Tabel 3.2 Skoring Instrumen.....	57
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Kecerdasan Spiritual.....	60
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Coping Stress.....	63
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> PANAS.....	66
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> SWLS.....	66
Tabel 3.7 Standar Pembagian Klasifikasi.....	70
Tabel 3.8 Bagan Analisis Jalur.....	71
Tabel 4.1 Jumlah Responden.....	77
Tabel 4.2 Prosentase Kategorisasi Variabel.....	78
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	78
Tabel 4.4 Hasil Reliabilitas.....	81
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas.....	82
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	83
Tabel 4.7 Pengembangan Diagram Jalur.....	85
Tabel 4.8 Uji Koefisien Determinasi.....	87
Tabel 4.9 Skema Mediasi.....	89
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis 1.....	91
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis 2.....	91
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis 3.....	92
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis 4.....	93
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis 5.....	94



## Daftar Gambar

Gambar 4.1 Kategorisasi Kecerdasan Spiritual .....	79
Gambar 4.2 Kategorisasi <i>Coping Stress</i> .....	80
Gambar 4.3 Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif.....	80



## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Bukti Konsultasi

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 4. Hasil Reliabilitas Instrumen

Lampiran 5. Hasil Analisis Path

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian

Lampiran 7. Pembuatan Skala Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress*

Lampiran 8. Daftar Nama Siswa SMA N 1 Kebomas

## ABSTRAK

**Nela Rakhmah Yuliah, 13410125**, Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017. Pembimbing : **Dr. Ali Ridho, M. Si.**

---

Kesejahteraan menjadi urgensi untuk diteliti karena merupakan prediktor kualitas hidup untuk remaja agar terhindar dari masalah dan resiko munculnya perilaku tidak sehat. Masa remaja adalah usia yang paling rentan didalam perkembangan. Remaja mengalami banyak perubahan secara biologis, sosial budaya, kognitif, dan sosioemosi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif, 2) pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif, 3) pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*, 4) pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif, 5) Apakah *coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analisis jalur (*path analysis*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik sebanyak 120 siswa dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai t Statistik = 2,482 ( $p < 0,05$ ), (2) terdapat pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai t Statistik = 3,671 ( $p < 0,05$ ), (3) terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* dengan nilai t Statistik = 7,771 ( $p < 0,05$ ), (4) terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai F Statistik 6,828 ( $p < 0,05$ ), (5) *coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai t Statistik = 3,310 ( $p < 0,05$ )

**Kata Kunci** : Kecerdasan Spiritual, *Coping Stress*, Kesejahteraan Subjektif.

## ABSTRACT

**Nela Rakhmah Yuliah, 13410125**, The Effect of Spiritual Intelligence and Coping Stress on Subjective Wellbeing Students at Public Senior High School 1 Kebomas Gresik, Thesis, Faculty of Psychology of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017 Advisor: **Dr. Ali Ridho, M.Si**

---

Well-being becomes an urgency to be examined because it is a quality predictor of life for adolescents to avoid the problems and risks of unhealthy behavior. Adolescence is the most vulnerable age in development. Adolescents undergo many changes biologically, socially, culturally, cognitively, and socio-emotionally.

The purpose of this study was to determine: 1) the influence of spiritual intelligence to subjective wellbeing, 2) the impact of coping stress on subjective wellbeing, and 3) the influence of spiritual intelligence to coping stress, 4) the effect of spiritual intelligence and coping stress on subjective wellbeing, 5) whether coping stress became an effective mediator in the influence of spiritual intelligence to subjective wellbeing of students of Public Senior High School 1 Kebomas Gresik.

The type of research used in this research was quantitative method with path analysis. Subjects in this study were students of Public Senior High School 1 Kebomas Gresik as many as 120 students with the sampling technique used was purposive sampling. The results showed that: (1) there was influence of spiritual intelligence to subjective wellbeing with the value of t Statistics = 2.482 ( $p < 0.05$ ), (2) there was influence of coping stress on subjective wellbeing with the value of t Statistics = 3.671 ( $p < 0.05$ ), (3) there was influence of spiritual intelligence to coping stress with the value of t Statistics = 7.771 ( $p < 0.05$ ), (4) there was significant influence between spiritual intelligence and coping stress on subjective wellbeing with a value of F Statistics 6.828 ( $p < 0.05$ ), (5) coping stress became an effective mediator to the influence of spiritual intelligence on subjective wellbeing with a value of t Statistics = 3,310 ( $p < 0.05$ )

**Keywords:** *Spiritual Intelligence, Coping Stress, Subjective Wellbeing.*

## مستخلص البحث

نيلة رحمة يولية، ١٣٤١٠١٢٥، تأثير الذكاء الروحي وحل التعامل على الراحة النفسية في طلاب SMA الحكومية ١ كيوماس جريسنيك، البحث الجامعي، كلية علم النفس UIN مولانا مالك إبراهيم مالانج، ٢٠١٧. المشرف: الدكتور علي رضا، الماجيستر

الراحة يصبح هامة للبحث لأنه مؤشر لنوعية الحياة للشباب للتجنب عن المشاكل وخطر ظهور السلوك غير الصحة. المراهقة هي السن الأكثر ضعفا في النمو. يحدث للمراهق عديد من التغييرات في البيولوجية، الثقافة الاجتماعية، العقلية، وعاطفية الاجتماعية.

الغرض من هذا البحث هو معرفة ما يلي: (١) تأثير الذكاء الروحي على الراحة النفسية، (٢) تأثير حل التعامل على الراحة النفسية، (٣) تأثير الذكاء الروحي على حل التعامل، (٤) تأثير الذكاء الروحي وحل التعامل على الراحة النفسية، (٥) هل حل التعامل يكون وسيطا فعالا في تأثير الذكاء الروحي على الراحة النفسية طلاب SMA الحكومية ١ كيوماس جريسنيك.

نوع البحث المستخدم في هذا البحث هو الكمي بطريقة تحليل المسار (تحليل المسار). الموضوع في هذه البحث طلاب SMA الحكومية ١ كيوماس جريسنيك بعدد ١٢٠ طالبا مع تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ العينات هادفة. أظهرت نتائج البحث ما يلي: (١) هناك تأثير الذكاء الروحي على الراحة النفسية بقيمة  $t$  الاحصائيات = ٢.٤٨٢ ( $p < 0,05$ )، (٢) هناك تأثير منحل التعامل على الراحة النفسية مع قيمة  $t$  الاحصائيات = ٣.٦٧١ ( $p < 0,05$ )، (٣) هناك تأثير من الذكاء الروحي على حل التعامل مع قيمة  $T$  الاحصائيات = ٧.٧٧١ ( $p < 0,05$ )، (٤) هناك تأثير كبير بين الذكاء الروحي وحل التعامل على الراحة النفسية مع قيمة  $t$  الاحصائيات = ٦.٨٢٨ ( $p < 0,05$ )، (٥) يكون حل التعامل وسيطا فعالا في التأثير بين الذكاء الروحي على الراحة النفسية مع قيمة  $t$  الاحصائيات = ٣.٣١٠ ( $p < 0,05$ )

كلمات البحث: الذكاء الروحي، حل التعامل، الراحة النفسية.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan merupakan tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap manusia dalam hidupnya. Segala pilihan, harapan, serta aktivitas manusia mengarahkan mereka untuk mencapai keadaan yang sejahtera. Manusia dapat mengembangkan apa yang terbaik dalam dirinya, dalam arti bahwa manusia bisa berpikir positif untuk memaknai arti dalam kehidupan untuk mencapai kesejahteraan. Kesejahteraan manusia diidentikkan dengan terpenuhinya kebutuhan hidup demi tercapainya suatu kehidupan (Diener,1993).Ukuran penilaian kesejahteraan yang dirasakan oleh setiap individu tentu akan berbeda antara satu dengan lainnya. Keadaan tersebut merujuk pada suatu penilaian individu terhadap hidupnya, yang disebut dengan istilah kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan subjektif merupakan konsep yang luas, meliputi emosi pengalaman yang menyenangkan, rendahnya tingkat mood negative, dan kepuasan hidup yang tinggi. Istilah kesejahteraan subjektif atau biasa di kenal dengan *subjective well being* (SWB) didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai hidupnya (Diener & Lucas, 1999). Hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah individu mempunyai pemikiran bahwa berbagai aspek dalam kehidupannya, seperti keluarga, karier, dan komunitasnya adalah hal-hal yang dapat memberikan kepuasan dalam

hidupnya. Sedangkan pada hasil evaluasi afektifnya adalah perasaan bahagia akan hidupnya, ditandai dengan banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan individu.

Kesejahteraan subjektif merupakan prediktor kualitas hidup individu. Kesejahteraan subjektif akan mempengaruhi kesuksesan individu dalam berbagai kehidupan. Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi diprediksi akan merasakan kepuasan dalam hidupnya. Individu tersebut cenderung lebih percaya diri, mampu menjalin hubungan sosial dengan lebih baik, serta menunjukkan prestasi yang lebih baik. Dalam kondisi penuh tekanan sekalipun, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan lebih mudah beradaptasi dan bertindak lebih efektif terhadap kondisi tersebut sehingga individu akan merasakan memiliki kehidupan yang lebih baik (Diener, dalam Dewi & Utami, 2008).

Kesejahteraan subjektif merupakan hal yang cukup penting bagi kehidupan manusia, karena secara tidak langsung akan menentukan kebahagiaan seseorang. Ketika individu merasa puas dengan kehidupannya, maka individu tersebut akan mampu menjalani kehidupannya dengan lebih baik, lebih produktif, dan lebih kreatif (Keyes & Magyar-Moe, 2003). Begitupun dengan individu yang memiliki kesejahteraan rendah akan berdampak negatif pada hidupnya. Individu tersebut akan memandang rendah hidupnya, menganggap segala peristiwa yang terjadi merupakan hal yang tidak menyenangkan. Sehingga akan timbul emosi negative berupa kemarahan, kecemasan, bahkan depresi (Myers & Diener, 1995).

Data yang dikemukakan oleh badan Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas Anak) pada tahun 2014, bahwasannya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh anak dan remaja di Indonesia cenderung meningkat, sebanyak 89 kasus (Ridho, 2015). Kemudian badan pusat statistik juga memaparkan hal yang sama. Terdapat 31 kasus bunuh diri yang dilakukan oleh remaja. Kasus yang menjadi pemicu diantaranya karena 13 kasus putus cinta, 7 kasus permasalahan ekonomi, 8 kasus ketidakharmonisan keluarga, dan 3 kasus akademis (Ruslan, 2014).

Kesejahteraan menjadi suatu hal yang penting seiring dengan semakin kompleksnya kehidupan manusia di era globalisasi. Salah satu bentuk ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan remaja akan hidupnya yaitu fenomena bunuh diri yang dilakukan oleh remaja (Hamid, 2014). Fenomena bunuh diri mengindikasikan masih rendahnya tingkat kesejahteraan emosi, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial yang merupakan dimensi dalam kesejahteraan subjektif. Hal ini tentu menjadi penting dan menarik untuk diteliti karena mengingat kesejahteraan subjektif dijadikan ukuran kepuasan hidup individu pada setiap segmen atau jenjang demografi apapun. Terutama dalam fase-fase terpenting pada psikologi perkembangan, khususnya remaja.

Masa remaja adalah usia yang paling rentan didalam perkembangan. Ketika memasuki tahap ini remaja membutuhkan penyesuaian intensif baik disekolah, kehidupan sosial, maupun keluarga. Sementara banyak remaja yang mengalami kecemasan dan perasaan yang tidak menyenangkan atau perasaan yang aneh. Dalam hal ini dapat terjadi karena kecenderungan



rendahnya tingkat kepuasan hidup yang dialami oleh remaja (Erich & Isaacowitz, dalam Maria, 2016).

Remaja merupakan masa yang dianggap paling rawan, yang banyak menimbulkan kekhawatiran terutama bagi orang tua. Padahal bagi sang remaja sendiri, masa remaja adalah masa yang paling menyenangkan dalam hidupnya meskipun penuh dengan tantangan. Remaja belum memiliki kematangan dalam berfikir dan mengambil keputusan sehingga remaja dalam perkembangannya akan mengalami berbagai perubahan struktur fisik-motorik, kognitif, dan emosi. Hal tersebut menyebabkan remaja cenderung mengalami gangguan emosi, seperti kecemasan, depresi, dan permusuhan serta gangguan perilaku (Agbaria *et al* dalam Maria, 2016).

Keadaan remaja yang berbahagia dan keadaan remaja yang bermasalah adalah dua titik ekstrem yang terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan bagi masa remaja. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Freud (dalam Suryabrata, 1998) bahwa perkembangan anak umur 0-5 tahun adalah masa emas yang melewati fase-fase terdiferensiasikan secara dinamis, kemudian sampai umur 12/13 tahun mengalami fase laten, yaitu fase dimana dinamika menjadi lebih stabil. Dengan datangnya masa remaja (pubertas) dinamika akan meletus lagi, dan akan menjadi tenang ketika seseorang semakin dewasa. Bagi Sigmund Freud, masa sampai umur 20 tahun adalah masa untuk menentukan bagi pembentukkan kepribadian seseorang, artinya seseorang yang dapat melewati masa remaja dengan bahagia akan menjadi dewasa yang berkepribadian baik, begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, usia menjadi prediktor dalam perubahan *wellbeing*. Individu di sekolah dasar memiliki afek positif yang tinggi, serta kepuasan hidup yang dirasakan lebih baik dibanding individu di sekolah menengah pertama. Pada usia kanak-kanak, individu belum cukup banyak memahami konsep emosi yang terjadi dalam diri sedangkan pada usia remaja awal individu mulai mengalami perubahan emosi (Greene, 1990; Chang, McBride-Chang, Stewart, & Au, 2003). Pada usia remaja, individu mengalami perubahan emosi yang dipengaruhi oleh perubahan hormon, selain itu individu juga mengalami perubahan kognitif. Pola pikir individu yang berubah mampu memengaruhi hubungan sosialnya (Ben-Zur, 2003)

Namun pada kenyataannya tidak semua remaja mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dalam kehidupannya. Banyak remaja yang merasa tidak nyaman dengan kehidupan mereka selama ini. Oleh sebab itu dengan melihat tingkat kesejahteraan subjektif seseorang, maka akan dapat memprediksi kepuasan hidupnya sehingga akan mempengaruhi remaja dalam mengembangkan potensi diri yang dimilikinya. Demikian pula dengan lingkungan dimana individu berada. Lingkungan juga akan dapat membawa dampak positif dalam kehidupan mereka. Remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif baik cenderung akan dapat menjalani hidup secara sehat dan mampu mengatasi perubahan yang dialaminya. Remaja yang tidak mampu melakukan peyesuaian terhadap perubahan yang terjadi, dapat mengalami kecemasan, perasaan tidak menyenangkan atau aneh dan merasa terasing (Bugental & Grusec, 2006). Apabila frekuensi afeksi positif yang

dirasakan lebih tinggi daripada frekuensi afeksi negative, maka akan memberikan perasaan nyaman dan riang (*joyfull*), sehingga pemaknaan individu dalam hidupnya pun akan semakin positif.

Remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi dapat menjalani kehidupannya dengan baik. Pola asuh yang tepat, lingkungan sekolah dan komunitas yang baik dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif remaja, serta menyiapkan remaja untuk berkembang menjadi individu yang dewasa. Faktor internal yang dapat pula mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja antara lain, seperti harapan, efikasi diri, harga diri, *independence* dan *assertiveness* (Park, 2004).

Seringkali semakin kompleks sebuah lingkungan bagi seorang individu, maka potensi masalah dan dampak psikologis individu semakin menonjol. Pada penelitian kali ini remaja yang dimaksud yakni siswa SMA (Sekolah Menengah Atas). Potret kompleksitas lingkungan bagi remaja di SMA secara umum antara lain banyaknya tekanan disekolah, tuntutan untuk mampu dalam segala bidang, tuntutan sosial untuk mampu bergaul, tuntutan untuk menjadi siswa yang aktif, hubungan baik dengan guru, serta tuntutan dalam menentukan fokus bidang dan tujuan untuk masa depan. Hal tersebut tercermin dalam permasalahan yang ada di SMA Negeri 1 Kebomas. Informasi yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan hasil dari wawancara dengan beberapa siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kebomas (15/04/16), subjek pertama mengatakan bahwa sekolah terlalu memaksakan siswa untuk menggapai prestasi akademik, padahal nyatanya prestasi non akademik disini

juga lebih banyak yang berprestasi. Selain itu menurut subjek kedua, banyaknya tugas sekolah dan tanggung jawab dalam berorganisasi membuat siswa sulit untuk membagi waktu antara belajar dan berorganisasi apalagi siswa di tuntut untuk aktif dan mampu dalam semua mata pelajaran.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara ke beberapa siswa dalam penggalan data awal. Menurut penuturan dari beberapa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebomas, kebanyakan dari mereka sering mengalami afek negatif ketika berada di sekolah. Diantaranya yakni tuntutan tugas disekolah dirasa cukup berat oleh sebagian siswa, bosan ketika menghadapi situasi di sekolah, merasa tertekan dengan tugas sekolah, mudah tersinggung, merasa minder, merasa tidak mampu, mudahmarah, bahkan ada juga yang merasa takut serta gugup ketika mereka harus menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Kebomas (04/04/2016), terdapat beberapa permasalahan yang sering terjadi di SMA Negeri 1 Kebomas, yaitu banyaknya siswa yang datang terlambat ke sekolah, siswa tidak masuk kesekolah tanpa ijin, pada jam-jam tertentu siswa tidak ada dikelas, kurang berkonsentrasi dikelas, bahkan ada juga beberapa siswa yang merasa bingung, tertekan, sedih, takut, khawatir karena banyaknya tugas sekolah dan kegiatan sekolah. Selain itu permasalahan lain yang juga terjadi pada siswa yakni banyaknya perilaku mencontek yang dilakukan siswa ketika ujian, mengambil uang temannya, berkelahi, bahkan beberapa siswa ditemui menyimpan video porno ketika diadakan sidak (razia handphone).

Perilaku siswa yang muncul menunjukkan lebih banyak afeksi negative yang sering dirasakan oleh siswa. Siswa yang tidak bahagia dan tidak puas dengan kehidupannya cenderung akan mencari kegiatan-kegiatan pengalihan dari rasa kekecewaannya dengan melakukan perilaku menyimpang bahkan tindakan kriminal. Dampak dari tingginya afeksi negative serta ketidakpuasan hidup yang sering dirasakan siswa akan menunjukkan perilaku yang tidak sehat, seperti berkelahi, mengambil uang temannya, dan menyimpan video porno. Kondisi demikian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif siswa bermasalah. Kondisi kesejahteraan subjektif siswa berbanding terbalik dengan harapan dari pendidikan terutama sistem pendidikan SMAN 1 Kebomas yang tergolong sekolah favorit di Gresik.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka remaja dapat meminimalisir rasa ketidak bahagiaannya dengan meningkatkan kesejahteraan hidupnya agar individu dapat lebih memaknai hidupnya semakin positif. Salah satunya dengan memiliki kecerdasan spiritual yang baik. Menurut Zohar dan Marshall (2000) mengatakan bahwa kecerdasan spiritual atau *Spiritual Quotient* (SQ) merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai dalam kehidupan. Kecerdasan yang dapat membuat seseorang menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas. Selain itu dalam pembahasan mengenai dasar neurologis SQ, secara harfiah SQ beroperasi pada pusat otak, yakni osilasi saraf sinkron yang berfungsi untuk menyatukan data diseluruh bagian otak. Proses ini menyatukan, mengintegrasikan, dan berpotensi mengubah materi yang timbul dari dua

proses lainnya. SQ mengintegrasikan semua kecerdasan yang kita miliki. SQ juga memfasilitasi suatu dialog antara akal dan emosi, serta antara pikiran dan tubuh. Sehingga SQ menjadikan manusia sebagai makhluk yang utuh secara intelektual, emosional, dan spiritual (Agus Efendi, 2005).

Tingkat spiritualitas seseorang dapat menurunkan pengaruh negative stress pada kepuasan hidup. Individu yang memiliki hubungan langsung dengan Tuhan cenderung dapat mengolah stress kehidupannya dengan baik (Fabricatore dalam Kasberger, 2002). Stress yang terjadi pada remaja merupakan hal yang lumrah terjadi mengingat kompleksitas permasalahan yang terjadi pada remaja cukup tinggi. Namun setiap individu memiliki kemampuan untuk keluar dari keadaan stress yang dialaminya. Ketika seseorang dihadapkan dalam *stressor*, maka melalui proses *appraisal* (penilaian) sistem kognitif dari diri akan segera bereaksi dan memunculkan perilaku-perilaku untuk mengatasi stress maupun mengurangi ketegangan yang sedang dihadapinya (Lazarus,1999). Perilaku-perilaku inilah yang disebut dengan *coping*.

*Coping* merupakan usaha individu untuk mengatasi kondisi (baik menguasai, mentolerir, mengubah, maupun meminimalkan) tuntutan yang dapat menimbulkan suatu ancaman bagi individu. Terdapat dua jenis coping yang dilakukan individu apabila menghadapi masalah atau stress yakni coping yang berfokus pada masalah dan strategi coping yang berfokus pada emosi (Lazarus dan Folkman). *Coping* yang berfokus pada masalah cenderung

memiliki efek positif yang lebih banyak atas kesejahteraan dewasa awal dibandingkan dengan *coping* berfokus emosi (Diane Papalia, 2008).

Dalam pemilihan strategi *coping* yang dilakukan setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda, karena disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Pergament (1997) faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memilih strategi *coping* adalah materi (seperti makan, uang, kekayaan); fisik (seperti kesehatan, vitalitas); psikologis (seperti kemampuan dalam memecahkan masalah atau problem solving); sosial (seperti hubungan interpersonal, dan dukungan sosial); dan spiritual (kedekatan dengan Tuhan). Dan dalam penelitian ini faktor yang lebih ditekankan yakni spiritualitasnya. Kedekatan seseorang dengan Tuhannya dapat dilihat dari tingkat religiusitasnya dalam berbagai hal.

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi adalah individu yang kreatif, optimis, bekerja keras, serta tidak mudah berputus asa (Argyle, 2001). Individu tersebut akan mampu mengontrol emosi mereka terhadap segala peristiwa, serta mampu mengevaluasi hidupnya secara positif. Mengontrol emosi disini dapat diartikan sebagai cara pengolahan *stressor* yang baik. Oleh sebab itu peneliti memprediksi *coping* sebagai mediator dalam pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif yang dialami remaja.

Sebuah penelitian dilakukan mengenai pengaruh agama atau religiusitas pada kepuasan hidup oleh Gerwood, LeBlanc dan Piazza (dalam Niven, 2002) hasilnya bahwa seseorang yang memiliki keyakinan spiritual yang kuat

biasanya terpuaskan dengan hidupnya. Sementara orang yang tidak memiliki keyakinan spiritual biasanya mereka tidak puas akan hidupnya.

Sedangkan dalam penelitian yang lain, penelitian yang dilakukan oleh Nur Hidayati (2005), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan spiritual dengan *strategic coping stress*. Dimana antara hubungan kecerdasan spiritual dengan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* menunjukkan hubungan positif yang signifikan.

Hasil-hasil penelitian dan paparan diatas mengindiskan bahwa remaja dalam dinamika kehidupannya tidak hanya berhadapan dengan masalah akademik, melainkan juga permasalahan non-akademik. Kesejahteraan menjadi urgensi untuk diteliti karena mengingat kesejahteraan subjektif merupakan hal penting untuk dimiliki setiap individu, khususnya pada remaja agar terhindar dari masalah dan resiko munculnya perilaku yang tidak sehat. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui “Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan Coping Stress terhadap Kesejahteraan Subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah kecerdasan spiritual memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas?



2. Apakah *coping stress* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas?
3. Apakah kecerdasan spiritual memiliki pengaruh terhadap *coping stress* pada siswa SMA N 1 Kebomas?
4. Apakah kecerdasan spiritual dan *coping stress* secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas?
5. Apakah *coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif?

### C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, penelitian ini diadakan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas
2. Untuk mengetahui pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas
3. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* pada siswa SMA N 1 Kebomas
4. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* secara bersama-sama terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas
5. Untuk mengetahui apakah *coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian tentang pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif di SMA N 1 Kebomas diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

##### **1. Secara teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan berupa informasi dan data-data empiris serta bermanfaat bagi pengembangan konsep-konsep ilmu psikologi khususnya dibidang ilmu psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, dan psikologi sosial.

##### **2. Secara praktis**

###### **a. Bagi guru bimbingan konseling**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kecenderungan kesejahteraan subjektif siswa kelas XI SMA N 1 Kebomas. Informasi ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk layanan program bimbingan dan konseling sekolah. Dengan mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki masing-masing siswa, maka guru bimbingan dan konseling dapat memahami kebutuhan siswa sehingga mempengaruhi kesejahteraannya dan akan berdampak pada kesuksesan individu dalam berbagai kehidupan.

###### **b. Bagi sekolah**

Sekolah dapat turut berperan dalam mengoptimalkan perkembangan diri siswa melalui kerjasama dengan guru terutama guru dibidang bimbingan dan

konseling untuk membantu siswa dalam memaknai hidupnya agar lebih merasa lebih berharga sehingga akan timbul rasa puas atas kehidupannya dan bahagia.

c. Bagi siswa

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya keseimbangan kecerdasan yang dimiliki oleh siswa khususnya dengan mengoptimalkan kecerdasan spiritual yang dimilikinya. Selain itu hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan refleksi dalam memahami kesejahteraan subjektif dirinya, ciri-ciri, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kesejahteraan Subjektif

##### 1. Pengertian

Kesejahteraan subjektif atau biasa dikenal dengan *subjective wellbeing* (SWB) merupakan salah satu pendekatan psikologi positif. Biswar Diener & Diener Tamir (2004) mendefinisikan konsep kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang berkaitan dengan komponen kognitif dan emosional yang mencakup tiga komponen utama, yaitu banyaknya mengalami afek positif (afek yang menyenangkan seperti gembira, kasih sayang, bangga), sedikitnya mengalami afek negatif (afek yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan, dan kesedihan) serta pendapat pribadi mengenai kepuasan hidupnya.

Diener dan Larsen (dalam Edington, 2005) memberikan penjelasan bahwa kesejahteraan subjektif adalah kondisi yang cenderung stabil sepanjang waktu dan sepanjang rentan kehidupan. Coon dan Mitterer (2006) mengatakan kesejahteraan subjektif adalah kepuasan kehidupan secara umum yang dikombinasikan dengan banyaknya emosi positif yang dialami dan sedikitnya emosi negatif yang dialami.

Kesejahteraan Subjektif didefinisikan sebagai suatu fenomena tentang bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya, baik tentang kehidupannya dimasa kini ataupun dimasa lalu. Evaluasi ini meliputi reaksi seseorang

terhadap suatu kejadian, suasana hatinya, dan penilaian tentang kepuasan hidupnya (Diener et., 2003). Evaluasi tersebut berupa evaluasi kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif berupa kepuasan hidup seseorang yang terbagi menjadi dua yakni 1) evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (menyeluruh) dengan maksud untuk merepresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya dan 2) evaluasi terhadap kepuasan hidup pada *domain* seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, pekerjaan, hubungan sosial dan keluarga (Diener,2006). Sedangkan evaluasi afektif berupa reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Keduanya memiliki keterikatan yang tinggi (Diener, 2000).

Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila mengalami kepuasan hidup dan lebih sering mengalami kegembiraan, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah apabila dia tidak puas dengan hidupnya dan lebih sering mengalami emosi negative seperti kemarahan dan kecemasan.

Berdasarkan dari beberapa pengertian diatas mengenai kesejahteraan subjektif, peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif individu tentang kehidupannya, mengenai emosi positif dan emosi negatif yang dirasakan, serta apasaja yang menjadi kepuasan dalam hidupnya.

## 2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener, Lucas, dan Scollon (2006) terdapat 3 komponen atau aspek utama pada kesejahteraan subjektif, yakni :

### a. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif individu berupa pengalaman, pengalamannya dimasa lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang. Evaluasi tersebut mencakup bagaimana individu dikatakan puas dalam hidupnya jika apa yang diharapkan dapat dicapai, serta individu dapat memandang positif kehidupannya dimasa yang akan datang. (Diener et al., 2003).

Menurut Diener, kepuasan hidup merupakan suatu hasil dari perbandingan antara peristiwa yang dialami oleh individu dengan harapan dan keinginannya. Sheldon dalam Seligman (2002) juga menyatakan bahwa kepuasan hidup akan tercapai apabila apa yang dicita-citakan oleh seorang individu dapat menjadi kenyataan. Seperti halnya kepuasan terhadap keluarga, dan kepuasan terhadap teman. Kepuasan hidup ini dicerminkan oleh sikap optimism individu.

### b. Afek Positif

Menurut Diener (2000) afek positif merupakan salah satu komponen dalam menilai afek atau perasaan individu. Afek adalah gabungan dari mood dan emosi. Afek dibagi menjadi dua yaitu afek positif dan afek negative. Namun dalam *subjective well-being* lebih banyak pada afek positif yang

merujuk pada perasaan semangat, aktif, dan waspada. Afek positif merupakan kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat menyenangkan (*pleasantness*). Afek positif yang tinggi ditandai dengan energy yang tinggi, berkonsentrasi penuh, dan merasa nyaman (Watson et al., 1998).

Terdapat sepuluh katasifat yang menjadi komponen afek positif, antara lain yakni *attentive* (Penuh perhatian), *interested* (menarik), *alert* (waspada), *excited* (bergairah), *enthusiastic* (antusias), *inspired* (menginspirasi), *proud* (bangga), *strong* (kuat), *active* (aktif), *determined* (berpendirian kuat) (Watson et al., 1988)

### c. Afek Negatif

Afek negative termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan respon negative dari pengalaman seseorang sebagai reaksi terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa, dan keadaan. Afek negative merupakan kombinasi dari hal yang sifatnya melemahkan dan hal yang bersifat tidak menyenangkan. Afek negative merujuk pada adanya ketegangan dan ketidaknyamanan sebagai akibat dari berbagai mood yang tidak menyenangkan seperti marah, perasaan bersalah, direndahkan, tidak disukai, takut, dan gelisah (Watson et al., 1988). Menurut Diener (2000) individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi merupakan individu yang sedikit merasakan afek negative. Banyaknya pengalaman emosi negative dapat mengganggu serta membuat hidup tidak menyenangkan.

Seseorang diasumsikan mempunyai kesejahteraan subjektif tinggi jika merasakan emosi positif lebih sering daripada emosi negative dan menilai kepuasan hidupnya tinggi. Kepuasan hidup merupakan penilaian mengenai hidup seseorang secara menyeluruh, sedangkan afek positif dan negative terdiri dari reaksi-reaksi berkelanjutan terhadap kejadian-kejadian yang dialami. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi harapan serta keinginan. Semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

### **3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif**

Dalam kesejahteraan subjektif terdapat hal-hal yang mempengaruhi kesejahteraan, antara lain yaitu :

#### **a. Faktor genetik**

Diener, dkk menjelaskan bahwa walaupun peristiwa dalam kehidupan mempengaruhi kesejahteraan subjektif, namun seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut dan kembali kepada “level adaptasi” yang ditentukan secara biologis. Adanya stabilitas dan konsistensi di dalam kesejahteraan subjektif terjadi karena adanya peran yang besar dari kelompok genetik, jadi ada sebagian orang yang memang lahir dengan kecenderungan untuk bahagia dan ada juga yang tidak. Faktor genetik mempengaruhi karakter respon emosional seseorang pada kondisi tertentu (Diener, 2007).



b. Kepribadian

Kepribadian dianggap akan berpengaruh terhadap kebahagiaan. Harga diri yang tinggi adalah salah satu prediktor terkuat dari kesejahteraan subjektif. Banyak penelitian telah menemukan hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan subjektif. *Traits* kepribadian yang paling berhubungan dengan kesejahteraan subjektif adalah *extraversion* yang banyak mempengaruhi afek positif dan *neuroticism* yang banyak mempengaruhi afek negative. Keduanya mencerminkan tempramen seseorang.

c. Umur dan jenis kelamin

Umur dan jenis kelamin berhubungan dengan kesejahteraan subjektif namun efek tersebut kecil, tergantung dari komponen mana kesejahteraan subjektif diukur. Responden yang lebih muda dikatakan memiliki tingkat emosi positif dan emosi negative yang lebih baik, namun subjek yang lebih tua dilaporkan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih besar secara keseluruhan (Braun, 1997 dalam Diener).

d. Menikah dan keluarga

Glen dan Weaver (dalam Diener 1997) menemukan bahwa pernikahan adalah prediktor kuat dari kesejahteraan subjektif, bahkan ketika sudah memiliki pendidikan, pendapatan, dan status pekerjaan. Karena efek dari pernikahan adalah positif, meskipun tidak terlalu kuat. Selain itu hal-hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif salah satunya adalah pengaruh budaya. Sehingga pernikahan dan

keluarga adalah salah satu prediktor yang paling penting dari kesejahteraan subjektif.

e. Pendidikan

Campbell, 1981 (dalam Diener 1981) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pendidikan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif di AS selama kurun waktu 1957-1978. Namun efek dari pendidikan pada kesejahteraan subjektif tidak muncul menjadi signifikan. Korelasi pendidikan dengan kesejahteraan subjektif umumnya kecil. Pendidikan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif apabila ditengahi oleh status didalam pekerjaannya karena pendapatan yang didapatkan akan lebih besar.

f. Agama dan Spiritualitas

Diener (2009) menyatakan bahwa secara umum orang yang religius cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dan lebih spesifik. Ellison (dalam Edington dan Shuman,2008) menyatakan bahwa selain faktor usia, penghasilan, dan status pernikahan responden, kesejahteraan subjektif berkaitan dengan kekuatan yang berelasi dengan Yang Maha Kuasa, melewati berdoa dan keikutsertaan dalam aspek keagamaan.

g. Pekerjaan

Campbell, 1976 (Dalam Diener 1981) menemukan bahwa orang yang pengangguran adalah kelompok orang yang tidak sejahteran dan bahagia. Pengangguran memiliki dampak buruk pada kesejahteraan

untuk kebanyakan orang karena kesulitan keuangan yang mereka alami, baik pria ataupun wanita. Namun hal ini tidak muncul pada ibu rumah tangga dibandingkan dengan orang yang berkerja dalam suatu pekerjaan dan di gaji.

#### h. Hubungan Sosial

Wilson (1976) menyimpulkan bahwa individu *extrovert* lebih bahagia dan bukti-bukti sejak itu telah menguatkan kesimpulan ini, walaupun perbedaan dengan *introvert* mungkin kecil. Namun, hal ini tidak berarti kontak sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Bisa jadi bahwa individu *extrovert* yang bersialisasi lebih bahagia dari orang tanpa ada kegiatan sosial. Banyak penelitian telah menemukan korelasi antara kepuasan terhadap teman atau tindakan subjektif lainnya.

#### i. Pendapatan (*income*)

Ada begitu banyak penelitian yang menemukan bahwa pendapatan dan kesejahteraan subjektif memiliki hubungan yang positif. Selain itu keadaan sosial ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektifnya.

Selain faktor-faktor diatas, terdapat faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Menurut Linely & Joseph (2004) faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, antara lain :

##### a. *Tempramen* atau watak

Keduanya bisa menjadi faktor stabil dan konsistensi dalam kepribadian. Tipe kepribadian yang memiliki korelasi kuat dengan kesejahteraan subjektif yakni kepribadian *extraversion* dan *neurotic*

b. Trait atau sifat

Sifat ekstrovert cenderung akan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih besar dan mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.

c. *Other Personality Characteristic* atau Karakter pribadi lain

Maksudnya yakni karakter seperti optimism dan kepercayaan diri. Dua hal ini diyakini berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, karena orang yang lebih optimis tentang masa depannya akan cenderung merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa

d. *Social Relationship* atau Hubungan social

Dengan adanya hubungan yang positif dengan orang lain maka individu akan mendapatkan dukungan social dan kedekatan emosional dari orang lain. Berinteraksi dengan orang lain merupakan kebutuhan dasar bagi individu

e. *Income* atau pendapatan

Banyak penelitian yang menyebutkan bahwasannya terdapat hubungan antara pendapatan dengan kesejahteraan subjektif namun meskipun demikian kebahagiaan juga memiliki faktor lain. Ada

pendapat lain yang menyebutkan bahwasannya individu yang memiliki banyak pendapatan belum tentu merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

f. *Unemployment* atau pengangguran

Menjadi pengangguran dapat menyebabkan berkurangnya subjektif *wellbeing*. Bahkan dapat dikatakan bahwa pengangguran adalah penyebab terbesar dari ketidakbahagiaan. Namun tidak semua individu yang pengangguran tidak mengalami kebahagiaan.

g. Social/Budaya

Perbedaan *subjective well-being* dapat timbul karena perbedaan kekayaan Negara karena biasanya Negara yang kaya lebih menghargai hak asasi manusia, sehingga memungkinkan orang yang hidup di Negara tersebut berumur lebih sejahtera.

#### 4. Kesejahteraan Subjektif Perspektif Islam

Kesejahteraan subjektif atau yang disebut dengan *subjective well-being* banyak di bahas dalam Al-Qur'an. Berikut ini akan di paparkan ayat Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 97 yang menjelaskan tentang kesejahteraan subjektif.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٩٧)

Artinya :

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan” (DepagRI, 2005)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kesejahteraan dapat diperoleh bagi siapa saja yang mau melakukan amal kebaikan, tanpa memandang apakah laki-laki atau perempuan, juga tidak memandang bentuk fisik seseorang, semuanya sama. Oleh karena itu siapa saja yang mau melakukan amal kebaikan dan beriman kepada Allah SWT, maka Allah telah berjanji akan memberikan balasan berupa kehidupan yang baik di dunia dan balasan pahala di akhirat. Kehidupan yang baik dapat diartikan sebagai kehidupan yang aman, nyaman, damai, tenteram, rizki yang lapang, dan terbebas dari berbagai macam beban dan kesulitan yang dihadapinya. (Amirus Sodiq, 2015)

Kesejahteraan juga dapat diperoleh dengan jalan ketaqwaan umat manusia kepada Allah SWT. Selain orang-orang yang bertaqwa, umat manusia yang berkata jujur dan benar akan dijanjikan kesejahteraan oleh Allah SWT, baik dirinya maupun keluarganya. Seperti yang di jelaskan pada Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 9.

وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٩)

Artinya :

“Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap

(kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar” (DepagRI, 2005)

Kesejahteraan dalam islam bukan hanya dipandang dari ukuran materi saja, namun lebih dari itu. Allah SWT menjanjikan kesejahteraan kepada umat manusia yang senantiasa mentaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Seperti dalam Al-Qur’an surat Hud ayat 10

وَلَمَّا أَذْفَنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّتْهُ لَيُفْوَلَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ (١٠)

Artinya :

“Dan jika Kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana yang menimpanya, niscaya dia akan berkata: "Telah hilang bencana-bencana itu daripadaku"; sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga” (DepagRI, 2005)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam islam, orang yang banyak merasakan emosi positif (bahagia) akan lebih banyak merasakan kepuasan (Kemenag RI, 2011). Ketiga ayat tersebut sesuai dengan konsep kesejahteraan subjektif. Semakin banyak individu merasakan emosi positif dan kepuasan hidup, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektifnya.

## B. Kecerdasan Spiritual

### 1. Pengertian Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual 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 (*WisdomIntelligence*) (ZohardanMarshall, 2005)

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).

SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan *Intellegent Quotient* (IQ) dan *Emotional Quotient* (EQ) secara efektif. Bahkan SQ merupakan kecerdasan tertinggi kita, karena SQ merupakan landasan dan sumber dari kecerdasan yang lain.

Sedangkan pendapat lain menurut Fachrie(2004) Kecerdasan Spiritual 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 komprehensif, sehingga segala perbuatannya semata-mata “hanya karena Allah” (Agustian, 2008).

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. Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual**

Menurut Zohar dan Marshall (2005) aspek dari kecerdasan spiritual yakni :

- a. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif) yakni individu memiliki kemampuan dalam bergaul. Ciri individu dengan kecerdasan spiritual yang berkembang baik akan memiliki pertimbangan yang dapat dipertanggung jawabkan ketika mengalami situasi yang membingungkan.
- b. Memiliki tingkat kesadaran (*self-awareness*) yang tinggi, terutama terkait dengan tentang adanya Tuhan. Individu yang memiliki tingkat kesadaran yang tinggi cenderung akan berempati terhadap sesama makhluk ciptaan-Nya. Ketika melihat orang lain sedang mengalami

kesusahan ia akan segera memberikan bantuan sekalipun tanpa dimintai pertolongan.

- c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan (*suffering*). Individu yang memiliki kecerdasan spiritual baik akan memiliki pandangan bahwasannya penderitaan yang sedang dialaminya saat ini adalah cobaan dan ujian dari Tuhan serta dapat mengambil hikmah atas kejadian tersebut sehingga individu akan memiliki rasa sabar dan ikhlas dalam menghadapi penderitaan yang sedang dialami sehingga mampu berpikir transcendental bahwa kedamaian akan terciptaketikaseseorang dekat dengan Tuhan. Misalnya ketika seseorang merasakan sakit, dia akan berusaha lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan percaya bahwa Tuhan yang akan memberikan kesembuhan.
- d. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu (*unnecessaryharm*), yakni ketika individu melakukan hal yang dapat merugikan orang lain maka lebih baik di tinggalkan. Seseorang dengan kecerdasan spiritual yang tinggi ketika mengetahui bahwa dirinya melakukan suatu kerugian, maka dia merasa bahwa telah merugikan diri sendiri dan orang lain
- e. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai, yakni individu yang memiliki tujuan hidup dan kerangka berpikir bahwasannya hari ini harus lebih baik dari sebelumnya sehingga dalam aktivitas sehari-

harinya sudah tertata sebaik mungkin untuk berusaha mencapai cita-citanya di masa depan.

- f. Kecenderungan melihat keterkaitan antar berbagai hal (*holistic view*), yakni individu memiliki kemampuan untuk melihat keterkaitan antar makhluk hidup dan kejadian-kejadian tentang manusia. Misalnya seseorang yang mampu mengaitkan perintah agamanya dengan kehidupan sehari-hari. Ketika agama memerintahkan untuk menyayangi sesama (*Hablu minannas*), maka ia akan menghormati dan menyayangi orang lain.
- g. Memiliki kecenderungan nyata untuk bertanya tentang “Mengapa” (*why*) atau “Bagaimana jika” (*what if?*) dan cenderung untuk mencari jawaban-jawaban yang fundamental (prinsip dan mendasar), yakni individu memiliki kecenderungan untuk bertanya dan mencari jawaban yang benar dan mendasar tentang suatu hal kepada yang ahli didalam bidang tertentu. Misalnya dengan bertanya mengapa harus ada kejahatan, bagaimana jika semua orang berbuat baik dll.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual**

Kecerdasan spiritual merupakan salah satu potensi yang ada dalam setiap diri manusia, sehingga potensi tersebut harus diasah dan dikembangkan. Zohar dan Marshall (2007) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual yaitu :

- a. Faktor tugas, yaitu motivasi individu untuk suka bergaul, mempunyai rasa memiliki dan dimiliki oleh komunitasnya serta memiliki rasa aman dalam hidup di masyarakat karena mematuhi aturan
  - b. Faktor pengasuhan, yaitu motivasi untuk mengasahi, menyayangi, mengasahi, melindungi, dan memberi kesuburan pada alam sekitar
  - c. Faktor pengetahuan, yaitu motivasi untuk memahami, mengetahui, menjelajahi, sehingga dapat memperoleh pemahaman tentang dirinya
  - d. Faktor perubahan diri, yaitu motivasi untuk kreatif, bertahan hidup, serta mengenal kematian
  - e. Faktor persaudaraan, yaitu motivasi untuk menjadi warga Negara yang baik dan berani berkorban untuk orang lain dan sesuatu yang dicintai.
  - f. Faktor kepemimpinan yang penuh pengabdian yaitu motivasi untuk bijaksana dalam berkuasa dan memberi pelayanan setia pada sesama manusia, karena pada dasarnya pemimpin adalah wakil Tuhan di dunia
- Berbeda dengan faktor yang dikemukakan oleh Ramayulis (2002;100).

Menurutnya faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan spiritual seseorang, antara lain :

- a. Faktor jenis kelamin

Dilihat dari jenis kelamin, wanita lebih cenderung rajin atau tekun untuk melakukan ritual keagamaan yang diyakininya, seperti ketempat 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 dapat mempengaruhi bagaimana kecerdasan spiritualnya.

d. Faktor stratifikasi social

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

e. Faktor Umur

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

#### 4. Kecerdasan Spiritual Perspektif Islam

Dalam islam, kecerdasan spiritual termasuk dalam kecerdasan *qalbu*, yakni berhubungan dengan kualitas batin seseorang. Kecerdasan ini mengatakan seseorang untuk berbuat manusiawi, sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh akal pikiran manusia (Mujib & Mudzakir). Berikut ini akan dipaparkan ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang kecerdasan spiritual. Surat Ali Imran ayat 190-191.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَبْصَارِ  
 (۱۹۰) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ  
 وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (۱۹۱)

Artinya :

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka. (DepagRI, 2005)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa segala apapun yang terjadi di muka bumi ini adalah tanda kebesaran Allah. Orang yang mendalam pemahamannya dan berpikir tajam (Ulul Albab) yaitu orang-orang yang berakal, yang menggunakan pikirannya untuk mengagungkan Allah dan selalu berdzikir (mengingat Allah). Orang berakal yang di maksud dalam surat ini yakni orang-orang yang memiliki kecerdasan spiritual (DepagRI, 2005).

Selanjutnya ayat lain yang menjelaskan tentang kecerdasan spiritual yakni surat Al-Mu'minun ayat 1-4.

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (۱) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (۲) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ  
 (۳) وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (۴)

Artinya :

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman. (yaitu) orang-orang yang khusuk dalam shalatnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna dan orang-orang yang menunaikan zakat” (DepagRI, 2005)

Kecerdasan spiritual dalam pandangan Islam adalah kemampuan seseorang untuk yakin dan berpegang teguh terhadap nilai spiritual Islam, ditunjukkan dengan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Islam. Seperti melaksanakan shalat dengan khusuk, menunaikan zakat, menjauhkan diri dari hal yang tidak baik, serta menempatkan dirinya dalam kebermaknaan diri yang akan membawanya terhadap kebahagiaan dan keharmonisan yang hakiki (Kemenag RI, 2011).

## C. Coping Stress

### 1. Pengertian

*Coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dinilai berat dan melebihi sumber daya (kekuatan) seseorang (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping* juga dikatakan sebagai bentuk adaptasi, karena *coping* merupakan bagaimana cara seseorang bereaksi terhadap sebuah stimulus yang didapat dari lingkungannya (Costa, Somerfield, & McCrae, 1996) dalam Primaldhi (2006).

Menurut Folkman (Nurhayati, 2006) menjelaskan bahwa strategi *coping* adalah usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengurangi, mengatasi, atau melakukan toleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjadi karena adanya transaksi dengan lingkungan yang penuh *stress*.

*Coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap, yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan diri dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif akan berakhir dengan perilaku *maladaptive*, yakni perilaku yang menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Setiap individu akan melakukan *coping* dengan caranya masing-masing tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya dengan bervariasi, tergantung dari kemampuan dan kondisi dari individu.

Sedangkan menurut Rasmun, *coping* adalah kondisi dimana seseorang mengalami *stress* atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari. *Coping* memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan agar dapat mengurangi *stress* yang dihadapinya. Dengan kata lain *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressfull*. *Coping* merupakan respon individu terhadap situasi yang sedang mengancamnya baik secara fisik maupun psikologik.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidak sesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut baik secara kognitif maupun perilaku.

## **2. Aspek-Aspek Coping Stress**

Menurut Folkman dan Lazarus (1984) menjelaskan bahwa terdapat 2 strategi dalam melakukan *coping*, antara lain :



a. *Problem Focused Coping (PFC)*

Digunakan untuk mengurangi *stressor* atau mengatasi stress dengan cara memperbesar sumber daya yang dimiliki dengan cara-cara tertentu untuk menghadapi masalah. Metode yang digunakan adalah tindakan langsung. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila yakin dapat merubah situasi yang dapat mendatangkan *stress*. Bentuk dari *PFC* antara lain:

- 1) Konfrontasi, yakni individu tetap berpegang teguh pada prinsip-prinsip kehidupannya dengan tetap teguh dan mempertahankan pendiriannya. Mengubah situasi secara agresif dengan berani mengambil resiko. Tidak mudah goyah dengan pendapat / keputusan orang lain.
- 2) Mencari dukungan sosial, yakni individu berusaha untuk mendapatkan dukungan dari orang lain, misalnya teman, atau keluarga.
- 3) Merencanakan pemecahan masalah, yakni individu memikirkan, membuat, dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

b. *Emotional Focused Emotion (EFC)*

Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti pelampiasan emosi terhadap orang lain yang tidak bersalah, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif. Apabila individu tidak mampu

mengubah kondisi yang penuh dengan stress, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. Bentuk dari EFC antara lain :

- 1) Kontrol diri, yakni individu menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya dan tetap fokus pada masalah yang dihadapi dengan kepala dingin
- 2) Membuat jarak, yakni individu menjauhkan diri dari lingkungan sekitar. Dari teman-temannya, keluarganya untuk sementara waktu. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan ketenangan dari masalah yang dihadapi
- 3) Penilaian kembali secara positif, yakni individu dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir ulang secara positif
- 4) Menerima tanggung jawab, yakni individu menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah
- 5) Lari atau penghindaran, yakni individu menghindar dari permasalahan yang dialaminya dan mencoba untuk melupakannya. Karena merasa masalah yang di alaminya tidak terlalu penting.

Sedangkan Menurut Carver dkk(1994) mengemukakan aspek-aspek perilaku coping sebagai berikut :

Perilaku coping yang berorientasi pada masalah (Problem Focus Coping- PFC)

- 1) Perilaku aktif (*active coping*), merupakan proses yang dilakukan individu berupa pengambilan langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan, menghindari tekanan, memperbaiki pengaruh

dampaknya. Metode ini melibatkan pengambilan tindakan secara langsung, mencoba untuk menyelesaikan masalah secara bijak.

- 2) Perencanaan (*planning*), merupakan langkah pemecahan masalah berupa perencanaan, pengelolaan stress serta bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya. Perencanaan ini melibatkan strategi tindakan, memikirkan tindakan yang dilakukan dan menentukan cara penanganan terbaik untuk memecahkan masalah.
- 3) Penundaan terhadap aktivitas lain yang saling bersaing (*suppression of competing*), individu dapat menahan diri untuk tidak melakukan aktivitas kompetitif agar ia bisa berkonsentrasi penuh kepada masalah atau ancaman yang sedang dihadapi.
- 4) Pengekangan diri (*restraint coping*), merupakan suatu respon yang dilakukan individu dengan cara menahan diri (tidak berburu-buru dalam mengambil tindakan) sambil menunggu waktu yang tepat.
- 5) Mencari dukungan sosial secara instrumental (*seeking social support for instrumental reason*), merupakan upaya yang dilakukan untuk mencari dukungan sosial, baik kepada keluarga maupun orang disekitarnya dengan cara meminta nasihat, informasi atau bimbingan.

Perilaku coping yang berorientasi pada Emosi (*Emotion Focus Coping-EFC*)

- 1) Mencari dukungan sosial secara emosional (*seeking social support for emotional reason*), merupakan upaya untuk mencari dukungan

sosial, seperti mendapatkan dukungan secara moral, simpati, empati, serta pengertian dan pemahaman dari orang lain.

- 2) Reinterpretasi positif (*positive reinterpretation*), merupakan respon yang dilakukan individu dengan cara mengadakan perubahan dan pengembangan pribadi dengan pengertian yang baru dan menumbuhkan kepercayaan akan arti makna kebenaran yang utama dibutuhkan dalam hidup.
- 3) Penerimaan diri (*acceptance*), merupakan suatu kondisi dimana individu menerima keadaan yang terjadi apa adanya, karena individu menganggap sudah tidak adalagi yang dapat dilakukan untuk merubah keadaanya.
- 4) Penyangkalan (*denial*), merupakan upaya untuk mengingkari dan melupakan kejadian atau masalah yang dialami dengan cara menyangkal semua yang terjadi (seakan-akan tidak sedang mempunyai masalah).
- 5) Kembali kepada ajaran agama (*turning to religion*), merupakan usaha yang dilakukan untuk melakukan dan meningkatkan ajaran agama yang dianut. Seperti menjalankan ajaran agama dengan baik, memperbanyak ibadah untuk meminta bantuan kepada Tuhan, dsb.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Coping Stress***

Menurut Pergament (1997;) beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber *coping* meliputi hal hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping* stress tertentu. Hal-hal tersebut

antara lain Materi (seperti makanan dan uang), Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan), Psikologis (seperti kemampuan *problem solving*), Sosial (seperti kemampuan interpersonal dan dukungan sistem sosial), dan 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 mempunyai 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 mengerahkan 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 alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative 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 bertingkahtlaku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai social yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan social

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, 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.

#### 4. *Coping Stress* Perspektif Islam

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah SWT. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu di uji atau diberi cobaan, sebagaimana dalam firmanNya dalam surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ (١٥٥)

Artinya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. 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"” (DepagRI, 2005)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah akan memberikan cobaan disetiap hamba Allah. Dan Allah mencintai hambanya yang apabila tertimpa musibah kemudian mengucapkan kalimat *istirja'* yang artinya sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah, dan kepada Allah juga lah kami akan kembali.

Selain itu ayat Al-Qur'an yang lainnya yang menjelaskan tentang *coping stress* yakni Q.S Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi :

لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ 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 kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo'a): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah

kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”(DepagRI, 2005).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kata “beban” berarti tuntutan yang diberikan kepada manusia yang dapat menimbulkan *stress*. Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu individu akan berusaha mengatasi problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya dengan melakukan *Coping stress* melalui berbagai macam upaya. (DepagRI, 2005). Banyak yang bisa dilakukan manusia untuk memilih *coping* yang baik dalam islam, diantaranya dengan membaca Al-Qur’an, sholat malam, berdo’a, berdzikir, dsb.

#### **D. Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif**

Istilah kesejahteraan berasal dari kata sejahtera yang berarti aman sentosa, makmur dan dapat berarti selamat terlepas dari gangguan. Sedangkan kesejahteraan diartikan dengan hal atau keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan dan ketentraman. Kesejahteraan merupakan tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap manusia dalam hidupnya. Kesejahteraan manusia diidentikkan dengan terpenuhinya kebutuhan hidup demi tercapainya suatu kehidupan (Diener,1993). Penilaian kesejahteraan tentu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini merujuk pada pengertian dari kesejahteraan subjektif.



Kesejahteraan subjektif adalah evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai hidupnya. Evaluasi kognitif berupa kepuasan hidup seseorang yang terbagi menjadi dua yakni 1) evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (menyeluruh) dengan maksud untuk merepresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya dan 2) evaluasi terhadap kepuasan hidup pada *domain* seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, pekerjaan, hubungan sosial dan keluarga (Diener,2006). Sedangkan evaluasi afektif berupa reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Keduanya memiliki keterikatan yang tinggi (Diener, 2000).

Kesejahteraan subjektif merupakan hal yang cukup penting bagi kehidupan manusia, karena secara tidak langsung akan menentukan kebahagiaan seseorang. Ketika individu merasa puas dengan kehidupannya, maka individu tersebut akan mampu menjalani kehidupannya dengan lebih baik, lebih produktif, dan lebih kreatif (Keyes&Magyar-Moe, 2003). Begitupun dengan individu yang memiliki kesejahteraan rendah akan berdampak negatif pada hidupnya. Individu tersebut akan memandang rendah hidupnya, menganggap segala peristiwa yang terjadi merupakan hal yang tidak menyenangkan. Sehingga akan timbul emosi negative berupa kemarahan, kecemasan, bahkan depresi (Myers & Diener, 1995).

Individu dapat meminimalisir rasa ketidak bahagiaannya dengan meningkatkan kesejahteraan hidupnya agar individu dapat lebih memaknai hidupnya semakin positif. Salah satunya dengan memiliki kecerdasan spiritual

yang baik. Kecerdasan Spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dalam hidup 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). Sedangkan menurut Agustian (2008) mengartikan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan sehari-hari, serta mampu mensinergikan IQ, dan EQ secara komprehensif, sehingga segala perbuatannya semata-mata “hanya karena Allah”.

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)

Setiap individu dalam menjalankan kehidupannya harus memiliki pengendali didalam dirinya dan perilaku mengatasi masalah yang konstruktif agar terlepas dari konflik emosional yang dapat mengakibatkan perilaku yang tidak terpuji. Untuk mendapatkan pengendali diri yang paling baik adalah

dengan meningkatkan kecerdasan spiritual yang sudah ada di dalam setiap diri individu, karena kecerdasan spiritual mampu mengendalikan perilaku individu.

Kecerdasan spiritual digunakan untuk menghadapi masalah-masalah yang ekstensial yaitu ketika orang secara pribadi merasa terpuruk, terjebak oleh kekhawatiran dan masalah akibat penyakit dan kesedihan. Seseorang yang dianggap cerdas secara spiritual adalah ketika dirinya mampu dalam menggunakan potensi terbaik dalam dirinya yang diciptakan Tuhan untuk mengendalikan dan menciptakan realitas kehidupan. Potensi tersebut harus diasah dan digunakan setiap waktu, terutama ketika sedang mengalami masalah. Sehingga apabila kecerdasan spiritual itu dapat mengiringi dalam setiap masalah yang sedang dialami oleh individu, maka individu dalam menghadapi cobaan-cobaan hidup dengan tenang. Karena dengan adanya kecerdasan spiritual, individu senantiasa akan menemukan jawaban atas segala permasalahan hidupnya.

*Coping* merupakan usaha individu untuk mengatasi kondisi (baik menguasai, mentolerir, mengubah, maupun meminimalkan) tuntutan yang dapat menimbulkan suatu ancaman bagi individu. Menurut Lazarus seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari akan menggunakan dua macam penanganan stress yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kecerdasan spiritual bukan hanya berguna bagi fisik maupun psikologis, namun kecerdasan spiritual juga merupakan komponen yang efektif dalam mengelola stress (Greenberg:2002). Menurut Pergament (1997) terdapat

beberapa hal yang menjadi sumber coping, salah satunya yakni spiritualitas. Pada dasarnya setiap individu memiliki pengendali di dalam dirinya untuk membuat hidupnya lebih terarah. Pengendali tersebut adalah kecerdasan spiritual. Seseorang menggunakan kecerdasan spiritual untuk memilih untuk menjadi baik atau jahat, serta membayangkan kemungkinan yang belum terwujud untuk bermimpi, bercita-cita, dan mengangkat diri dari kerendahan. (Zohar dan Marshall:2000)

Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi cenderung akan menggunakan *problem-focused coping* dalam penyelesaian masalahnya. Dia merasa percaya diri dan mampu menyelesaikan permasalahan itu secara aktif dan langsung. Seseorang yang demikian tidak akan membiarkan masalah yang dihadapinya tanpa adanya penyelesaian, dia akan mencoba dengan kemampuan yang dimiliki atau berusaha bertukar pendapat dengan orang lain, sehingga dia mampu membuat perencanaan untuk menyelesaikan masalahnya. Ketika individu mampu memilih *coping* yang baik dalam penyelesaian masalah maka rasa kepuasan dan ketenangan akan ada hal ini merujuk pada kesejahteraan subjektif.

Oleh karena itu pada penelitian ini, kecerdasan spiritual dan *coping stress* akan dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa. Pemilihan *coping stress* yang baik dan kecerdasan spiritual yang tinggi diprediksi akan mampu mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa SMA N 1 Kebomas sehingga dapat mempengaruhi kesuksesan individu di berbagai kehidupan.

## E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan asumsi penelitian terhadap suatu permasalahan yang masih harus diujikan, maka hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti antara lain :

- Ha1 : Ada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik
- Ha2 : Ada pengaruh antara *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik
- Ha3 : Ada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik
- Ha4 : Ada pengaruh antara kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik
- Ha5 : *Coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif

### BAB III

## METODOLOGI PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini lokasi yang dijadikan tempat penelitian adalah sekolah SMA Negeri 1 Kebomas Gresik yang berada di perumahan Alam Bukit Raya Blok A6 / 8. Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah masalah kesejahteraan subjektif remaja, khususnya dalam hal pengaruh kecerdasan yang dimiliki oleh setiap siswa terhadap kesejahteraan subjektifnya dan *coping stress* yang diduga sebagai mediasi.

### B. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu suatu model penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasil analisis data (Arikunto, 2006). Penelitian ini didesain dengan menggunakan pendekatan eksplanatory. Penelitian eksplanatory (*eksplanatory research*) adalah untuk menguji hipotesis antar variable yang dihipotesiskan. Pada penelitian ini terdapat hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Apakah suatu variable berasosiasi atau tidak dengan variable lainnya, atau apakah variable disebabkan/dipengaruhi atau tidak oleh variable lainnya (Sani dan Masyhuri, 2013).

Analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan model analisis jalur (*path analysis*) karena diantara variable *dependent* dan variable *independent* terdapat mediasi yang mempengaruhi. Penelitian ini terdiri dari tiga variable yakni kecerdasan spiritual,  *coping stress*, dan kesejahteraan subjektif.

### C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 Variabel, yakni :

#### 1. Variabel bebas (*independent variabel*)

Variabel bebas adalah variable yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan dari timbulnya variable terikat atau dependent (Sugiyono, 2014). Variable bebas (X) dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni kecerdasan spiritual dan  *copingstress*.

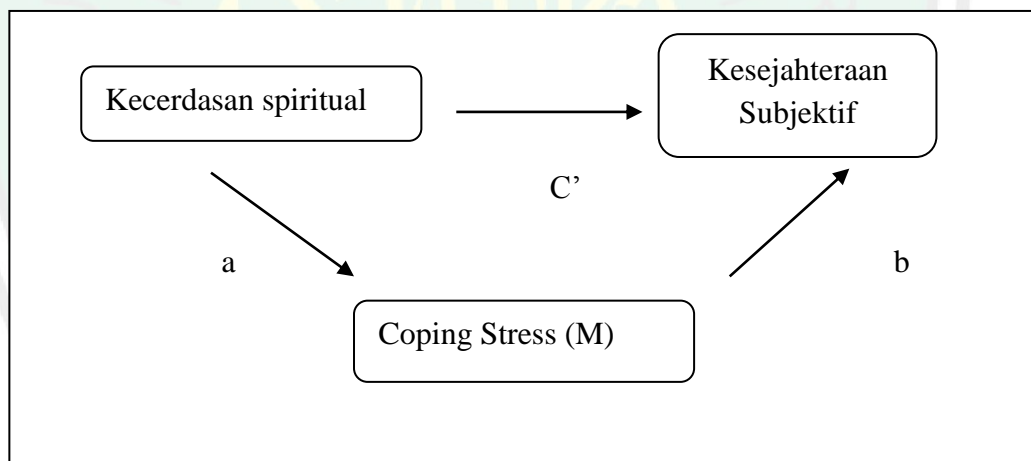
#### 2. Variabel terikat (*dependent variabel*)

Variabel terikat adalah variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas (Sugiyono, 2014). Variable terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif.

### 3. Variabel Mediator(*Intervening*)

Adalah variabel yang secara teoritis mempengaruhi hubungan antara variabel *independent* dengan *dependent* menjadi hubungan yang tidak langsung dan tidak dapat diamati dan diukur (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan variabel mediator karena peneliti menduga adanya variable lain yang mempengaruhi kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Variabel mediator dalam penelitian ini yaitu *coping stress* (M)

Tabel 3.1  
Skema Penelitian



#### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suryabrata definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atau sifat-sifat yang dapat didefinisikan dan dapat diamati. Sedangkan menurut Saifuddin Azwar (2007), definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel yakni :



### **1. Kecerdasan Spiritual**

Kecerdasan spiritual adalah salah satu komponen kecerdasan yang dimiliki oleh manusia sebagai kemampuan dari individu untuk manajemen diri dalam memecahkan suatu permasalahan pada kehidupannya sehingga diharapkan dapat memberi makna dan nilai dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

### **2. Coping Stress**

*Coping stress* adalah kemampuan individu dalam memilih dan mengatur strategi yang tepat dalam tuntutan lingkungan serta konflik yang muncul, baik dengan cara menggunakan sumber daya yang dimiliki ataupun hanya dengan mengendalikan emosi. Penggunaan sumber daya yang dimiliki individu dapat dilakukan dengan cara *problem focused coping* yang dapat diperoleh melalui mencari dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah, dsb. Sedangkan pengendalian emosi atau *emotion focused coping* dapat diperoleh melalui kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali masalah secara positif, atau bahkan penghindaran

### **3. Kesejahteraan Subjektif**

Kesejahteraan subjektif adalah bentuk pengukuran kualitas hidup seseorang dalam memandang dan mengevaluasi kehidupannya baik secara afektif (perasaan bahagia akan hidupnya, ditandai dengan banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan) maupun kognitif (hal-hal yang dapat memberikan kepuasan dalam hidupnya).

### E. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi menurut Arikunto (2006) adalah keseluruhan dari subjek penelitian, atau dapat dikatakan bahwasannya populasi merupakan kumpulan dari individu yang kualitas dan cirinya telah ditetapkan terlebih dahulu. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebomas yang berjumlah 341 Siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Sampel dari penelitian harus dapat di generalisasikan, maksudnya bisa mewakili keseluruhan dari populasi. Sehingga sampel harus mempunyai setidaknya sifat yang sama (Arikunto, 2006)

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yakni teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh lebih representatif (Sugiyono, 2010). Sampel yang menjadi subjek dalam penelitian adalah siswa kelas XI dengan kriteria aktif dalam organisasi baik intra/ekstra sekolah.

Menurut Arikunto (2006) apabila jumlah populasi kurang dari 100 maka lebih baik di ambil semua untuk dijadikan sampel penelitian. Namun apabila jumlah populasinya besar maka diambil antara 20-55% dari jumlah populasi di sesuaikan dengan kemampuan peneliti dalam menjangkau subjek serta mempertimbangkan besar kecil segala resiko yang ditanggung oleh peneliti. Peneliti mengambil sampel 30-35% dari populasi yakni sebanyak 120 siswa yang di pilih secara random dari keseluruhan kelas.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2010) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa teknik pengumpulan data merupakan cara yang dipergunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian.

Adapun metode dan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

### **1. Observasi**

Metode observasi disebut juga sebagai pengamatan yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera (Arikunto, 2006). Metode ini digunakan untuk mengamati secara langsung bagaimana perilaku dan kegiatan yang dilakukan oleh siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kebomas Gresik. Selain itu hasil dari observasi peneliti juga menemukan terkait beberapa masalah siswa yang ada di lingkungan SMA Negeri 1 Kebomas Gresik, seperti berada di kantin saat jam pelajaran, bahkan ditemui juga siswa yang keluar sekolah sebelum jam pulang sekolah.

### **2. Wawancara**

Wawancara adalah sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai, dengan

atau tanpa menggunakan pedoman wawancara (Bungin, 2005). Dalam penelitian ini wawancara yang dilakukan adalah wawancara tidak terstruktur dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis, namun hanya pertanyaan berupa garis-garis besar dari permasalahan yang akan diteliti (Sugiyono, 2009). Senada dengan hal tersebut peneliti melakukan wawancara tidak struktur kepada Guru bimbingan dan konseling, serta Waka kesiswaan SMA Negeri 1 Kebomas Gresik. Hal ini dilakukan untuk mengetahui gambaran permasalahan yang sering terjadi pada siswa SMA N 1 Kebomas.

Selain itu peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa untuk mengumpulkan data atau informasi awal mengenai penelitian yang akan dilakukan. Wawancara juga digunakan dalam pembuatan aitem kuesioner yang disesuaikan dengan kondisi subjek penelitian. Pertanyaan dalam wawancara ini meliputi : apa arti kebahagiaan menurut kalian, apa saja permasalahan yang sering kalian alami, apa penyebab dari masalah tersebut, dan seputar bagaimana suasana hati serta emosi yang sering dirasakan oleh siswa. Pertanyaan-pertanyaan tersebut ditanyakan pada sebagian sampel penelitian siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebomas.

### **3. Dokumentasi**

Metode dokumentasi adalah pencarian data yang berkenaan dengan hal-hal atau variabel yang berupa catatan transkrip, agenda, dan sebagainya. Metode dokumentasi yang diamati bukan benda hidup, melainkan benda mati (Arikunto, 2010). Peneliti menggunakan

dokumentasi berupa catatan dan transkrip untuk mengetahui data-data yang berhubungan dengan struktur sekolah, data siswa, data tentang sejarah berdirinya sekolah, visi misi sekolah dan lainnya yang berkaitan dengan kepentingan penelitian.

#### **4. Skala**

Penelitian psikologi dalam metode pengumpulan data pada umumnya menggunakan skala, karena skala memiliki karakteristik khusus karena mengacu pada aspek atau atribut yang efektif berbeda dengan angket atau lainnya. Menurut Azwar (2009) karakteristik dari skala berupa pernyataan atau pertanyaan yang tidak langsung mengungkap atribut yang akan diukur melalui indikator dari penjabaran aspek yang diuraikan kedalam bentuk aitem untuk mengungkap atribut yang hendak diukur. Selain itu dalam skala respon subjek tidak ada jawaban yang benar atau salah. Atas dasar karakteristik ini peneliti menganggap bahwasannya skala merupakan metode yang tepat dalam pengumpulan data. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

##### **a. Skala Kecerdasan Spiritual**

Untuk mengukur kecerdasan spiritual peneliti menyusun dan mengembangkan skala dari teori Zohar dan Marshall (2005) mengacu pada indikator perilaku yang akan diukur dengan disesuaikan subjek penelitian

b. Skala *Coping Stress*

Untuk mengukur *Coping stress* peneliti menyusun dan mengembangkan skala dari teori Lazarus & Folkman dkk (dalam Smet, 1994) mengacu pada indikator perilaku yang akan diukur dengan disesuaikan subjek penelitian

c. Skala Kesejahteraan Subjektif

Untuk mengukur kesejahteraan subjektif peneliti mengadaptasi skala PANAS untuk mengukur afek dan skala SWLS untuk mengukur kepuasan hidup.

Setiap responden diminta untuk menjawab empat kategori respon yang paling sesuai dengan dirinya. Tiap-tiap skala memiliki 4 kategori respon jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Untuk pemberian skor dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.2  
Skoring Instrumen

Pilihan Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	3	0
Sesuai (S)	2	1
Tidak Sesuai (TS)	1	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	0	3

Peneliti menggunakan empat alternative jawaban karena menghindari kecenderungan responden menjawab netral. Jika disediakan kategori jawaban di tengah maka akan mengurangi banyaknya informasi yang didapat responden, alternative jawaban di tengah mempunyai arti netral (tanpa pilihan).

Skala disebarakan sebanyak satu kali. Peneliti tidak melakukan uji coba lapangan sebelumnya. Angket penelitian disebarakan kepada 120 orang responden di SMA Negeri 1 Kebomas.

## **G. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala. Menurut Arikunto (2010) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah. Skala yang dipergunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini ada tiga yaitu skala kecerdasan spiritual, *coping stress* dan kesejahteraan subjektif.

### **1. Skala Kecerdasan Spiritual**

Instrumen kecerdasan spiritual menggunakan skala yang disusun dan dikembangkan berdasarkan indikator perilaku dari teori Zohar dan Marshall (2005) meliputi 7 aspek, dengan penjelasan sebagai berikut :

a) Kemampuan bersikap fleksibel

Hal ini mengacu pada bagaimana individu untuk dapat bersikap aktif dan adaptif secara spontan. Misalnya seorang anak memiliki pertimbangan yang baik dan dapat dipertanggung jawabkan ketika mengalami tekanan dan suasana yang membingungkan.

b) Memiliki tingkat kesadaran (*self-awareness*) yang tinggi

Hal ini mengacu pada sikap individu yang cenderung berempati terhadap sesama makhluk ciptaan-Nya terutama terkait dengan tentang adanya Tuhan. Misalnya ketika terdapat orang lain yang sedang kesusahan ia akan segera memberikan bantuan sekalipun tanpa dimintai pertolongan.

c) Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan (*suffering*)

Hal ini mengacu pada sikap individu yang memiliki pandangan bahwasannya penderitaan yang sedang dialaminya saat ini adalah cobaan dan ujian dari Tuhan serta dapat mengambil hikmah atas kejadian tersebut sehingga individu akan memiliki rasa sabar dan ikhlas dalam menghadapi penderitaan yang sedang dialami. Misalnya ketika seseorang tidak mendapatkan hal yang sangat diinginkannya, ia percaya bahwa Allah memiliki maksud lainnya untuk kebaikan kita.

d) Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai

Hal ini mengacu pada sikap individu yang memiliki tujuan hidup dan kerangka berpikir bahwasannya hari ini harus lebih baik dari hari sebelumnya sehingga dalam aktivitas sehari-harinya sudah tertata sebaik



mungkin. Misalnya segala pekerjaan yang dilakukan dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.

- e) Kecenderungan melihat keterkaitan antara berbagai hal (*holistic view*)

Hal ini mengacu pada sikap individu untuk melihat keterkaitan antar makhluk hidup dan kejadian-kejadian tentang manusia. Misalnya seseorang yang mampu mengaitkan perintah agamanya dengan kehidupan sehari-hari. Ketika agama memerintahkan untuk menyayangi sesama (*Hablu minannas*), maka ia akan menghormati dan menyayangi oranglain.

- f) Memiliki kecenderungan nyata untuk bertanya tentang “Mengapa” (*why*) atau “Bagaimana jika” (*what if?*) dan cenderung untuk mencari jawaban-jawaban yang fundamental (prinsip dan mendasar)

Hal ini mengacu pada sikap individu untuk bersikap kritis terhadap segala persoalan serta melihat kebenaran suatu hal dari berbagai sudut pandang.

Misalnya selalu mengklarifikasi kebenaran dari informasi yang di dapat.

*Blue print* skala kecerdasan spiritual dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3  
*Blue print* kecerdasan spiritual

No	Indikator	Descriptor	Aitem	
			F	UF
1	Bersikap Fleksibel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki kemampuan dalam bergaul</li> <li>- Dapat memmanagement waktu dengan baik</li> <li>- Memprioritaskan pekerjaan yang lebih penting</li> </ul>	1, 2, 3	4, 5
2.	Tingkat kesadaran yang tinggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mau berpartisipasi dalam kegiatan sosial</li> <li>- Menjalani hidup sesuai dengan nilai</li> </ul>	6, 7, 8	9, 10, 11

		agama - Bersikap sopan santun		
3.	Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan	-Kemampuan berpikir positif dalam menghadapi persoalan - Kemampuan mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi	12, 13, 14	15, 16, 17
4.	Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai	- Melakukan segala pekerjaan dengan sungguh - sungguh dan bertanggung jawab -Menjadi tauladan yang baik dalam bertingkah laku	18, 19, 20	21, 22
5.	Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal	- Menerima nasihat dan kritik dari siapapun - Menghormati orang lain - Mencari sebab akibat permasalahan	23,24, 25	26, 27
6	Kecenderungan untuk bertanya mengapa? Atau bagaimana jika? Untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar	- Bersikap kritis terhadap segala persoalan - Melihat kebenaran dari berbagai sumber	28, 29	30, 31, 32
	Jumlah		32	

## 2. Skala Coping Stress

Instrumen *coping stress* menggunakan skala yang disusun dan dikembangkan berdasarkan indikator perilaku dari teori Lazarus & Folkman dkk (dalam Smet, 1994). Terdapat dua bentuk *coping stress* yakni *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC), dengan penjelasan sebagai berikut :

*Problem Focused Coping (PFC)*, meliputi :

a) Konfrontasi

Hal ini mengacu pada sikap individu untuk tetap berpegang teguh pada pendiriannya dan berani mengambil resiko terhadap pilihannya. Misalnya ketika individu sedang dihadapkan pada beberapa pilihan berat yang cukup membuat tertekan, ia tetap memilih hal yang berlandaskan dari prinsip hidupnya dan menerima segala konsekuensinya dari apa yang dipilih.

b) Dukungan sosial

Hal ini mengacu pada sikap individu ketika dihadapkan dengan tekanan untuk berusaha mencari dukungan/*support* dari orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan, sahabat, orangtua, guru, atau saudara.

c) Merencanakan pemecahan masalah

Hal ini mengacu pada sikap individu yang berusaha untuk mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Misalnya seseorang dapat merencanakan plan A, plan B, dan plan C di setiap masalah yang sedang dialami.

*Emotion Focused Coping (PFC)*, meliputi :

a) Kontrol diri

Hal ini mengacu pada sikap individu untuk untuk menahan emosi dengan baik atau mengarahkan emosi positif. Misalnya saat kondisi marah, ia tidak akan menunjukkan didepan umum.

b) Membuat jarak sementara waktu

Hal ini mengacu pada sikap individu dalam mengalihkan perhatian dari masalah yang dialami dengan menjaga jarak sementara waktu. Misalnya pergi ke suatu tempat untuk mencari ketenangan.

c) Penilaian kembali secara positif

Hal ini mengacu pada sikap individu dalam menilai masalah secara positif. Misalnya dengan menganggap bahwa masalah berat yang sedang dihadapi adalah bentuk kasih sayang Tuhan kepada kita dan Tuhan tidak akan memberikan cobaan dibatas kemampuan hambanya

d) Menerima tanggung jawab

Hal ini mengacu pada sikap individu untuk dapat bertanggung jawab terhadap apapun yang menjadi tugas dan kewajibannya. Misalnya tetap bisa membagi waktu dan kewajiban diantara dua hal atau lebih yang sama pentingnya.

e) Penghindaran

Hal ini mengacu pada sikap individu untuk menjauh dan menghindar dari masalah yang sedang dialami. Misalnya ketika sedang ada masalah, individu lari dari masalahnya.

*Blue print skala coping stress* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4  
*Blue Print Coping Stress*

No	Bentuk Coping	Indikator	Descriptor	Aitem	
				F	UF
1	PFC ( <i>Problem Focused Coping</i> )	Konfrontasi	-Mengubah situasi secara agresif -Berpegang teguh pada pendiriannya -Berani mengambli resiko	1, 2	3, 4, 5

		Mencari dukungan sosial	-Mendapatkan bantuan dari orang lain	6, 7	8, 9
		Merencanakan pemecahan masalah	-Menyusun rencana pemecahan masalah	10, 11,	12
2	<i>EFC (Emosional Focused Coping)</i>	Kontrol diri	- Menahan emosi	13	14
		Membuat jarak sementara waktu	-Menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan	15, 16	17, 18
		Penilaian kembali secara positif	-Menerima masalah -Selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah	19, 20	21, 22
		Menerima tanggung jawab	-Menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah	23, 24	25, 26
		Penghindaran	-Menjauh dari masalah yang dialami	27, 28	29, 30
	Jumlah			30	

### 3. Skala Kesejahteraan Subjektif

Instrumen kesejahteraan menggunakan adaptasi dari skala PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) dan SWLS (*Satisfaction With Life Scale*).

Adapun uraian mengenai alat ukur yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. *SWLS (Satisfaction With Life Scale)*

Skala SWLS merupakan instrument baku yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin pada tahun 1985. Instrument ini digunakan untuk mengukur penilaian kognitif individu mengenai kehidupannya. SWLS terdiri dari 5 aitem dengan 7 skala jawaban yang memiliki kategorisasi 1 (Sangat tidak setuju) sampai dengan 7 (sangat setuju). Instrument ini disusun dengan menggunakan jenis skala Likert dan menghasilkan data yang bersifat ordinal. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa instrument ini memiliki koefisien reliabilitas yang sangat tinggi, yaitu berkisar antara 0,782-0,982 (Diener, 2006)

b. *PANAS(Positive and Negative Affect Scale)*

Skala PANAS merupakan instrument baku yang disusun oleh Watson pada tahun 1988. Instrument ini digunakan untuk mengukur penilaian afektif individu mengenai kehidupannya. PANAS terdiri dari 20 aitem dengan 5 skala jawaban yang memiliki kategorisasi 1 (Sangat tidak setuju) sampai dengan 5 (sangat setuju). Instrument ini disusun dengan menggunakan jenis skala Likert.

Alasan peneliti menggunakan kedua skala ini adalah karena dapat mengungkap kesejahteraan subjektif individu secara komprehensif. Pada skala PANAS mampu mengukur penilaian afektif pada individu, dan pada SWLS mampu mengukur penilaian kognitif individu mengenai kehidupannya. Skala jawaban pada kategori respon bernilai 1 (sangat tidak setuju) sampai

dengan 7 (sangat setuju). Namun untuk menyesuaikan kategori respon agar sesuai dengan skala kecerdasan spiritual dan skala *coping stress* maka peneliti mengkategorikan respon bernilai 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 4 (sangat setuju). *Blue print* skala kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5  
*Blueprint PANAS*

PANAS

No	Bentuk Afek	Jenis afek	Aitem
1	Afek positif	Menarik perhatian, Gembira, Kuat, Bersemangat, Bangga, Waspada, Terinspirasi, Memiliki tekad, Penuh perhatian, Aktif	1, 3, 5, 9, 10 12, 14, 16, 17, 19
2	Afek negative	Tertekan masalah, Kecewa, Merasa bersalah, Takut, Kasar, Mudah tersinggung, Malu, Gugup, Gelisah, Khawatir	2, 4, 6, 7, 8 11, 13, 15, 18, 20

Tabel 3.6  
*Blueprint SWLS*

SWLS

No	Pernyataan
1	Secara umum, kehidupan saya sangat sesuai dengan yang saya harapkan
2	Kondisi-kondisi kehidupan saya luar biasa
3	Saya puas dengan kehidupan saya
4	Saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam kehidupan
5	Jika dapat mengulangi hidup, tidak akan ada hal yang akan saya ubah

## H. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Menurut Azwar (2012) validitas merupakan sejauhmana ketepatan serta kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsinya. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*), yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian isi skala dengan analisis rasional atau *professional judgment* (Azwar,2004) yaitu dengan meminta pertimbangan pada orang yang memiliki kompetensi dalam hal penggunaan bahasa yang tepat dan pemahaman akan materi yang diteliti. Peneliti menguji validitas alat ukur terlebih dahulu dengan menggunakan *review professional judgement* dari dosen ahli.

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Azwar,2009). Reliabilitas menunjukkan pengertian bahwa apakah suatu instrumen dapat mengukur secara konsisten dari waktu ke waktu. Ukuran dikatakan reliable jika ukuran tersebut memberikan hasil yang konsisten. Reliabilitas diukur dengan menggunakan metode *cronbach alpha*. Rumus Cronbach alpha : Dikatakan reliable apabila nilai *cronbach alpha* lebih besar (>) dari 0,60 (Ghozali, 2005)

$$r_{II} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ \frac{1 - \sum \sigma b^2}{\sigma I^2} \right]$$



Keterangan :

$r_{II}$  = Reliabilitas instrument

K = Banyaknya pertanyaan

$\sum \sigma b^2$  = Jumlah varians butir

$\sigma I^2$  = varians total

## I. Metode Analisis Data

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Data deskriptif merupakan analisis yang berguna untuk menggambarkan besar kecilnya tingkat masing-masing variabel (variabel *dependent* dan variabel *independent*) dalam suatu penelitian. Menurut sugiyono (2010), analisis data dengan menggunakan data deskriptif dapat dilakukan untuk mencari kuatnya hubungan antara variabel melalui analisis korelasi, melakukan prediksi dengan analisis regresi, dan membuat perbandingan dengan membandingkan rata-rata data sampel atau populasi. Hal-hal yang termasuk dalam statistic deskriptif antara lain adalah penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, perhitungan modus, median, mean, perhitungan desil, percentile, standar deviasi dan sebagainya.

a. Mencari Mean

Mencari nilai mean diperoleh dari menjumlahkan seluruh nilai dan membaginya dengan jumlah subjek atau disebut dengan rata-rata. Mean dalam statistik diberi simbol M. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus } M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = Mean

N = Jumlah subyek

X = Banyaknya nomer pada variabel X

Peneliti melakukan perhitungan dengan menggunakan bantuan komputer program *Microsoft Office Excel 2007*.

b. Mencari Standar Deviasi

Setelah nilai mean diketahui, maka selanjutnya yaitu mencari nilai standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\sigma \text{ Hipotetik} = \frac{1}{6}X (X_{\text{maks}} - X_{\text{min}})$$

Keterangan :

$\sigma \text{ hipotetik}$  = Standar deviasi hipotetik

Xmaks = Nilai maksimal variabel

Xmin = Nilai minimal Variabel

Peneliti melakukan perhitungan standar deviasi dengan menggunakan bantuan komputer program *Microsoft Office Excel 2007*.

c. Mencari Kategorisasi

Untuk mencari kategorisasi, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7  
Standar Pembagian Klasifikasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq \text{Mean} + 1\text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{M} + 1\text{SD}$
Rendah	$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian dalam sebuah model regresi, variabel *dependent*, variabel *independent* atau keduanya mempunyai distribusi yang normal ataukah tidak. model regresi yang baik adalah distribusi data normal atau mendekati norma (Santoso dalam sani, 2010). Rumus yang digunakan adalah adalah :

$$D = \text{SUP}_x [|Fn(x) - Fo(x)|]$$

Nilai D adalah nilai deviasi absolut maksimal antara  $F_n(x)$  dan  $F_o(x)$ .

Nilai D selanjutnya dibandingkan dengan nilai D kritis untuk ukuran tes alpa ( $\alpha$ ). Pedoman yang dipakai dalam uji normalitas ini adalah menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov* dengan ketentuan :

- Jika nilai signifikansi  $> \alpha$  ( $\alpha$ ), maka distribusi adalah normal
- Jika nilai signifikansi  $< \alpha$  ( $\alpha$ ), maka distribusi adalah tidak normal.

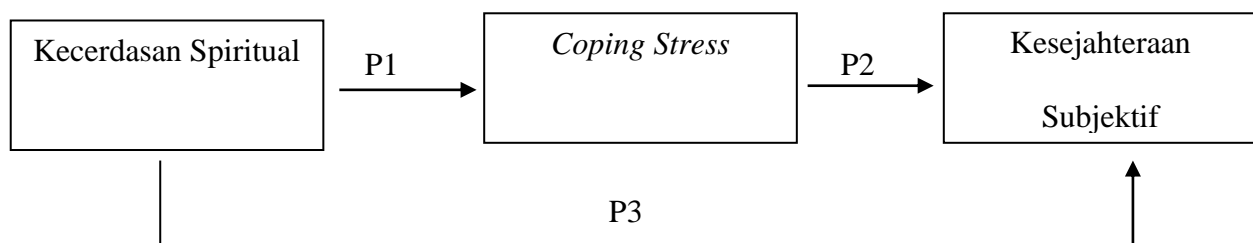
### 3. Uji Path

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis jalur (*path*). Menurut Ghazali, (2016) analisis jalur merupakan perluasan dari analisis regresi linier berganda. Atau dengan kata lain analisis jalur adalah penggunaan analisis regresi untuk menaksir hubungan kausalitas antar variabel (hubungan sebab akibat) sesuai yang sudah di hipotesiskan.

Pada saat melakukan analisis jalur atau path analysis terlebih dahulu dilakukan pembentukan jalur yang dapat dilihat dari akar kuadrat yang terbentuk dari nilai Koefisien Determinasi (R-Square). Setelah tahapan tersebut dilakukan masing masing variabel yang dibentuk kedalam analisis jalur harus memiliki pengaruh langsung yang signifikan dengan variabel dependen. Jika salah satu variabel yang diuji tidak memenuhi syarat maka variabel tersebut di eliminasi dari pengujian analisis jalur.

Pada penelitian ini analisis jalur/path analysis digunakan yaitu untuk menganalisis pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Model penelitian yang dapat dijadikan dalam pedoman analisis jalur adalah :

Tabel 3.8  
Bagan Analisis Jalur



Berdasarkan gambar diatas setiap nilai P menggambarkan jalur dan koefisien jalur antar variabel. Dari diagram jalur diatas dapat didapatkan persamaan strukturalnya yaitu terdapat dua kali pengujian regresi, antara lain sebagai berikut :

- a. Pengaruh langsung :  $Z = a + B_1 X$
- b. Pengaruh tidak langsung :  $Y = a + B_1 X + B_2 Z$

Keterangan :

$B_1$  : Koefisien regresi

$a$  : Koefisien konstanta

$Y$  : Kesejahteraan subjektif

$X$  : Kecerdasan spiritual

$Z$  : *Coping stress*

#### 4. Uji Sobel Test (Mediator)

Variabel mediator merupakan variabel yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara satu variabel dengan variabel lain. Variabel mediator dalam penelitian ini yaitu *Coping stress* (M) (Azwar, 2007).

Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan prosedur *causal steps* yang dikembangkan oleh Baron & Kenny (1986). Selain itu mediasi juga dapat dilakukan dengan prosedur Uji Sobel (*Sobel Test*) yang dikembangkan oleh Sobel. Uji sobel dilakukan dengan cara menguji kekuatan pengaruh tidak langsung variabel independen (X) kepada variabel dependen (Y) melalui variabel mediator (M) (dalam Angga Permana Putra, 2013).

Secara lebih lengkap, berikut ini rumusnya:

$$S_{ab} = \sqrt{a^2 \times S_b^2 + b^2 \times S_a^2 + S_a^2 \times S_b^2}$$

Keterangan:

a : koefisien *direct effect* kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*

b : koefisien *direct effect coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif

Sa : standar *error* dari koefisien a

Sb : standar *error* dari koefisien b

Untuk menguji signifikansi pengaruh tidak langsung, perlu dihitung nilai t dari koefisien ab dengan rumus:

$$t = \frac{ab}{S_{ab}}$$

Nilai t hitung kemudian dibandingkan dengan t tabel, jika t hitung lebih besar dari nilai t tabel (+1,987) atau lebih kecil (-1,987) maka dapat disimpulkan bahwa terjadi pengaruh mediasi.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Lokasi Penelitian

##### 1. Profil Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kebomas berlokasi di Jl. Dr. Wahidin SH. Komplek perumahan Alam Bukit Raya Blok A6/8 Desa Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kebomas merupakan salah satu SMA Favorite yang ada di Gresik dengan “Akreditasi A”. Sekolah ini terhitung baru karena berdiri mulai tahun 2006 dengan kepala sekolah pertama bapak Drs. H. Elvi Wahyudi, M. M. Meskipun termasuk sekolah baru namun siswa-siswanya sudah banyak menuai prestasi.

Pada mulanya SMA Negeri 1 Kebomas hanya menerima 5 kelas di setiap angkatan dengan kuota  $\pm 35$  siswa perkelas. Namun pada tahun ajaran 2009/2010 hingga saat ini menerima 10 kelas di setiap angkatannya yang terdiri dari kelas IPA, IPS, dan Bahasa. Jadi jumlah siswa setiap angkatan  $\pm 350$  siswa.

##### 2. Visi

Visi SMA Negeri 1 Kebomas Gresik adalah “Be Bright School at Globalisation Era” (Menjadi Sekolah Cemerlang di Era Globalisasi).

BRIGHT selain cemerlang juga berarti :

*Brain* : Pintar

<i>Religious</i>	: Beragama
<i>Green</i>	: Hijau
<i>Health</i>	: Sehat
<i>Treat</i>	: Menyenangkan

Jadi visi dari sekolah SMA Negeri 1 Kebomas adalah “Menjadi sekolah yang cemerlang, pintar, beragama dalam lingkungan yang hijau, sehat dan Menyenangkan”

### 3. Misi

Untuk mewujudkan visi sekolah, maka SMA N 1 kebomas mempunyai beberapa misi, antara lain :

- a. Membiasakan aktivitas keagamaan untuk membentuk insan yang berbudi pekerti luhur dan arif dalam bertindak
- b. Meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, cerdas, terampil dan kompetitif sehingga mampu berkiprah di masyarakat
- c. Menerapkan manajemen sekolah dengan prinsip Manajemen Berbasis Sekolah
- d. Menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, menyenangkan dan menantang melalui teknologi informasi dan komunikasi sehingga tercipta iklim belajar yang kondusif menuju Sekolah Bertaraf Internasional
- e. Menciptakan kesadaran peduli lingkungan dengan menumbuhkan kebiasaan disiplin, bersih dan rasa memiliki menuju sekolah adiwiyata



- f. Mengembangkan minat dan bakat siswa melalui kegiatan bimbingan karier, ekstrakurikuler dan *moving lesson*/ pembelajaran bergerak
- g. Mengoptimalkan peran serta masyarakat dalam meningkatkan mutu pendidikan

#### 4. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai oleh SMA Negeri 1 Kebomas Gresik adalah :

- a. Mengimplementasikan nilai – nilai ketaqwaan dan keimanan.
- b. Terlaksananya proses pembelajaran yang mengarah pada pembelajaran yang berbasis kompetensi dengan mengintegrasikan kecakapan hidup, didukung tenaga yang profesional serta sarana yang memadai
- c. Perolehan NUN yang tinggi
- d. Lulus 100 %
- e. Terjaring di PTN favorit baik melalui PMDK maupun SPMB
- f. Siswa ramah lingkungan menuju sekolah adiwiyata
- g. Meningkatkan bakat dan minat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pengembangan diri
- h. Memiliki budaya sekolah yang harmonis antara warga sekolah dan masyarakat
- i. Terlaksananya manajemen sekolah dengan prinsip manajemen berbasis sekolah

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kebomas Gresik pada tanggal 13 Mei dan 16 Mei 2017. Peneliti memberikan skala kecerdasan spiritual, skala *coping stress*, dan skala kesejahteraan subjektif pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebomas sebanyak 120 orang. Peneliti menyebar skala penelitian dengan cara memasuki semua ruang kelas XI dan membagikan kuesioner kepada responden satu persatu.

Tabel 4.1  
Jumlah Responden

Kelas	Jumlah sampel
XI IPA 1	18 siswa
XI IPA 2	15 siswa
XI IPA 3	3 siswa
XI IPA 4	6 siswa
XI IPA 5	26 siswa
XI IPA 6	9 siswa
XI IPS 1	12 siswa
XI IPS 2	10 siswa
XI IPS 3	7 siswa
XI Bahasa	14 siswa
Total	120 Siswa

## C. Deskripsi Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkategorikan dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Tujuan kategorisasi jenjang adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya

berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang di ukur (Azwar, 2014: 149).

Kategorisasi skor tiap skala didapatkan penilaian presentase setiap kategorisasi dari variabel dengan penjelasan sebagai berikut:

Tabel 4.2  
Prosentase kategorisasi variabel

Variabel	Norma	Kategorisasi	Frekuensi	(%)
<b>Kecerdasan spiritual</b>	91 – 99	Rendah	18	15%
	100 – 114	Sedang	86	71,7%
	115 – 126	Tinggi	16	13,3%
<i>Coping stress</i>	75–82	Rendah	15	12,5%
	83 –94	Sedang	89	74,2%
	95 –107	Tinggi	16	13,3%
<b>Kesejahteraan subjektif</b>	56 – 64	Rendah	24	20%
	65 – 76	Sedang	77	64,2%
	77 – 86	Tinggi	19	15,8%

Sebelum menghitung prosentase kategorisasi variabel, peneliti telah menghitung  $M$ (Mean) dan SD (standart deviasi). Hasil variabel kecerdasan spiritual diketahui  $M=107$  dan  $SD=7,28$ . Sedangkan variabel *coping stress* diketahui  $M=88,9$  dan  $SD=6,04$ . Dan yang terakhir variabel kesejahteraan subjektif diketahui  $M = 70,3$  dan  $SD = 6,26$ .

Berikut disajikan hasil deskripsi variabel penelitian yaitu kecerdasan spiritual, *coping stress*, dan kesejahteraan subjektif.

Tabel 4.3  
Deskripsi statistik variabel penelitian

Variabel	Jumlah	Persentase	Mean	Std Deviasi
<b>Kecerdasan Spiritual</b>			107	7,28
Rendah	18	15%		
Sedang	86	71,7%		
Tinggi	16	13,3		

<b>Coping Stress</b>			88,9	6,04
Rendah	15	12,5%		
Sedang	89	74,2%		
Tinggi	16	13,3%		
<b>Kesejahteraan Subjektif</b>			70,3	6,26
Rendah	24	20%		
Sedang	77	64,2%		
Tinggi	19	15,8%		

Hasil deskripsi terhadap kecerdasan spiritual didapatkan rata-rata skor total jawaban sebesar 107 dengan standar deviasi 7,28. Kemudian terdapat 18 siswa dengan tingkat kecerdasan spiritual rendah (15%), 86 siswa dengan tingkat kecerdasan spiritual sedang (71,7%) dan 16 siswa dengan tingkat kecerdasan spiritual tinggi (13,3%).

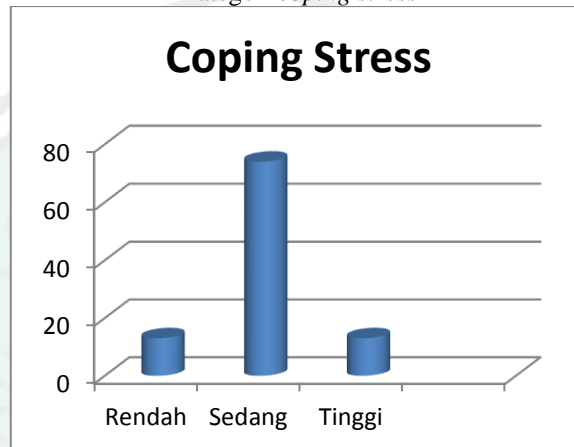
Gambar 4.1  
Kategorisasi Kecerdasan Spiritual



Hasil deskripsi terhadap *coping stress* didapatkan rata-rata skor total jawaban sebesar 88,9 dengan standar deviasi 6,04. Kemudian terdapat 15 anak dengan tingkat *coping stress* yang rendah (12,5%), 89 anak dengan tingkat

*coping stress* yang sedang (74,2%), dan 16 anak dengan tingkat *coping stress* yang tinggi (13,3%).

Gambar 4.2  
Kategori *coping stress*



Hasil deskripsi terhadap kesejahteraan subjektif didapatkan rata-rata skor total jawaban sebesar 70,3 dengan standar deviasi 6,26. Kemudian terdapat 24 anak dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah (20%), 77 anak dengan tingkat kesejahteraan subjektif sedang (64,2%), dan 19 anak dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi (15,8%).

Gambar 4.3  
Kategori Kesejahteraan subjektif



#### D. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas instrument diolah dengan bantuan *IBM SPSS 20.00 for windows*. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai dengan 1,00 yang berarti bahwa semakin tinggi reliabilitasnya maka koefisien nilai *Cronbach Alpha* mendekati 1,00 dan sebaliknya jika semakin jauh dari koefisien 1,00 berarti reliabilitasnya semakin rendah.

Adapun hasil uji reliabilitasnya pada skala kecerdasan spiritual, skala *coping stress*, dan skala kesejahteraan subjektif adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4  
Reliability Statistics

Skala	Cronbach's Alpha	N of Items
Kecerdasan Spiritual	.892	32
<i>Coping Stress</i>	.900	30
Kesejahteraan Subjektif	.767	25

Hasil uji reliabilitas dari ketiga variabel memiliki nilai *cronbach alpha* lebih besar (>) dari 0,60. Pada skala kecerdasan spiritual diperoleh nilai koefisien realibilitas sebesar 0,892. Skala *coping stress* diperoleh nilai koefisien realibilitas sebesar 0,900. Dan skala kesejahteraan subjektif koefisien realibilitas sebesar 0,767.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini semuanya termasuk dalam kategori bagus (reliabel), sehingga tingkat kepercayaannya juga akan semakin tinggi.

## E. Asumsi Path

Asumsi dalam analisis path yang digunakan dalam penelitian ini antara lain linieritas dan normalitas.

### 1. Uji Linieritas

Linieritas bertujuan untuk menguji bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier atau tidak. Untuk menguji asumsi linieritas digunakan uji kurva linier, dengan menggunakan kriteria nilai signifikansi yang lebih kecil dari alpha ( $\alpha$ ) menunjukkan bahwa hubungannya adalah linier. Uji linieritas X terhadap Y dan X terhadap Z memiliki hubungan linier apabila nilai sig.  $P < 0,05$  dan nilai pada sig. *Deviation of linierity*  $> 0,05$ , maka variabel X memiliki hubungan linier dengan variabel Y, dan variabel X terhadap variabel Z.

Adapun hasil dari perhitungan asumsi linieritas dengan menggunakan uji kurva adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5  
Hasil Uji Linieritas

Pengaruh	Signifikansi	Keterangan
Kecerdasan Spiritual → <i>Coping Stress</i>	0.000	Linier
Kecerdasan Spiritual → Kesejahteraan Subjek	0.014	Linier
<i>Coping Stres</i> → Kesejahteraan Subjek	0.000	Linier

Sumber: Data Penelitian Diolah (2017)

Dari Hasil uji linieritas pada Tabel 4.5 diperoleh nilai signifikansi  $P < 0,05$  menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat adalah linier, sehingga asumsi terpenuhi.

## 2. Asumsi Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah residual dalam model regresi mengikuti sebaran normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data variabel tersebut normal.

Adapun hasil dari perhitungan asumsi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan dibantu dengan *IBM SPSS 20.00 for windows*. adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6  
Hasil Uji Normalitas

Pengaruh	Signifikansi	Keterangan
Kecerdasan Spiritual → <i>Coping Stres</i>	0.345	Normal
Kecerdasan Spiritual → Kesejahteraan Subjek	0.759	Normal
<i>Coping Stres</i> → Kesejahteraan Subjek	0.425	Normal

Sumber: Data Penelitian Diolah (2017)

Hasil uji normalitas pada Tabel 4.6 diperoleh nilai signifikansi ketiga variabel lebih dari alpha 0,050. Pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* memiliki nilai signifikan 0,345. Kemudian pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif memiliki nilai signifikan 0,759. Dan pada pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif memiliki nilai signifikan 0,425. Dengan demikian menunjukkan



bahwa distribusi residual hubungan antar variabel adalah normal. Sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

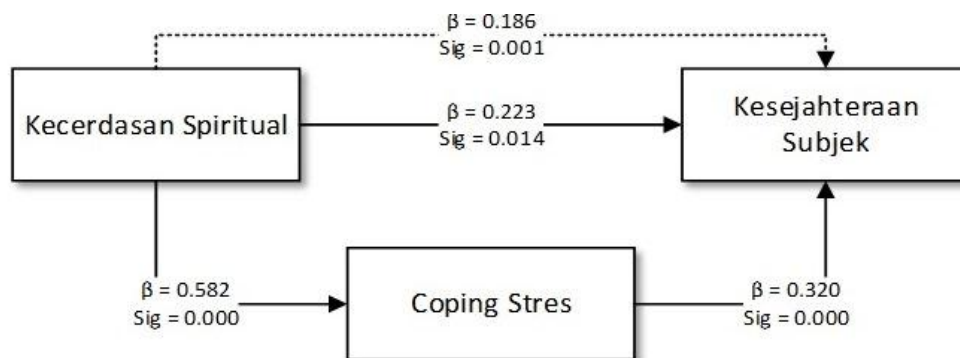
## **F. Analisis Path**

Analisis jalur merupakan pengembangan dari analisis korelasi yang dibangun dari diagram jalur yang dihipotesiskan oleh peneliti dalam menjelaskan mekanisme pengaruh kausal antar variabel dengan menguraikan koefisien korelasi menjadi pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung. Selain itu, analisis jalur dapat dikatakan sebagai perluasan dari analisis regresi linier karena menggunakan perhitungan yang sama dengan regresi linier namun dengan menggunakan nilai pengamatan yang dibakukan (*standardized*). Oleh karena itu, koefisien jalur pada dasarnya merupakan koefisien beta pada model regresi linier. Pengujian model jalur (path) dilakukan untuk menguji ada tidaknya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk menghitung analisis jalur menggunakan bantuan *IBM SPSS 20.00 for windows*.

### **1. Pengembangan Diagram Jalur**

Analisis path menguji pengaruh antar variabel, yaitu kecerdasan spiritual, *coping stress*, dan kesejahteraan subjektif. Pengembangan diagram jalur dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 4.7  
Pengembangan Diagram Jalur



Dari hasil tersebut diperoleh hasil sebagai berikut, terdapat pengaruh positif signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* dengan koefisien 0,582 dan nilai signifikansi 0,000, artinya semakin baik kecerdasan spiritual yang dimiliki, maka semakin baik juga dalam pemilihan *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik.

Terdapat pengaruh positif signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif dengan koefisien 0,223 dan nilai signifikansi 0,014 artinya semakin baik kecerdasan spiritual yang dimiliki, maka semakin baik juga tingkat kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik.

Terdapat pengaruh positif signifikan antara *coping stress* terhadap kesejahteraan subjek dengan koefisien 0,320 dan nilai signifikansi 0,000, artinya semakin baik pemilihan *coping stress*, maka semakin baik juga tingkat kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik.

Selanjutnya terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjek dengan mediasi *coping stress* dengan koefisien 0,186 dan nilai signifikansi 0,001 artinya *coping stress* menjadi mediator dalam

pengaruh kecerdasan spiritual yang dimiliki terhadap kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik.

## 2. Konversi Diagram Jalur ke dalam Persamaan

Pada bagian ini akan dibentuk persamaan hubungan antar variabel, yaitu hubungan antara variabel kecerdasan spiritual, *coping stress*, dan kesejahteraan subjek.

### a. Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*

*Coping stress* dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual. Persamaan yang terbentuk yaitu:

$$Z = \beta_{ZX} X + e_1$$

$$Z = 0.582 X + e_1$$

Besarnya pengaruh yang ditimbulkan oleh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* sebesar 0,582 artinya semakin meningkat kecerdasan spiritual akan semakin meningkat *coping stress*.

### b. Pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjek dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual dan *coping stress*. Persamaan yang terbentuk yaitu:

$$Y = \beta_{YX} X + \beta_{YZ} Z + e_2$$

$$Y = 0.223 X + 0.320 Z + e_2$$

Besarnya pengaruh yang ditimbulkan oleh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjek sebesar 0,223 artinya semakin tinggi

kecerdasan spiritual maka akan semakin meningkat kesejahteraan subjektifnya. Kemudian besarnya pengaruh yang ditimbulkan oleh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0,320 artinya semakin tinggi *Coping Stress* maka akan semakin meningkat kesejahteraan subjektifnya.

### 3. Goodness of Fit Model

Berikut ini akan dijelaskan hasil *goodness of fit model* meliputi koefisien determinasi dan koefisien determinasi total.

#### a. Koefisien Determinasi

Model penelitian dibentuk oleh tiga variabel, yaitu kecerdasan spiritual, *coping stress*, dan kesejahteraan subjek. *Goodness of fit model* dilakukan dengan melihat nilai koefisien determinasi terhadap variabel bebas yang diteliti.

Tabel 4.8  
Koefisien Determinasi

Pengaruh	R Square
Kecerdasan Spiritual → Coping Stres	0.339
Kecerdasan Spiritual → Kesejahteraan Subjek	0.050
Coping Stres → Kesejahteraan Subjek	0.102

Sumber: Data Penelitian Diolah (2017)

Pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* diperoleh koefisien determinasi 0,339 artinya bahwa pengaruh terhadap

*coping stress* yang ditimbulkan oleh kecerdasan spiritual adalah 33,9%, sedangkan pengaruh dari faktor lainnya sebesar 66,1 %.

Pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif diperoleh koefisien determinasi 0,050 artinya bahwa pengaruh terhadap kesejahteraan subjek yang ditimbulkan oleh kecerdasan spiritual adalah 5%, sedangkan pengaruh dari faktor lainnya sebesar 95%.

Pengaruh antara *coping stress* terhadap kesejahteraan subjek diperoleh koefisien determinasi 0,102 artinya bahwa pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif yang ditimbulkan oleh *coping stress* adalah 10,2%, sedangkan pengaruh dari faktor lainnya sebesar 89,8%.

#### b. Koefisien Determinasi Total

Pemeriksaan *goodness of fit model* lainnya dapat menggunakan koefisien determinasi total ( $R_m^2$ ) yang menunjukkan model path yang terbentuk mampu mewakili data yang ada. Hasil perhitungan koefisien determinasi total ( $R_m^2$ ) adalah sebagai berikut:

$$R_m^2 = 1 - (1 - R_1^2) \times (1 - R_2^2) \times (1 - R_3^2)$$

$$R_m^2 = 1 - (1 - 0.339) \times (1 - 0.050) \times (1 - 0.102)$$

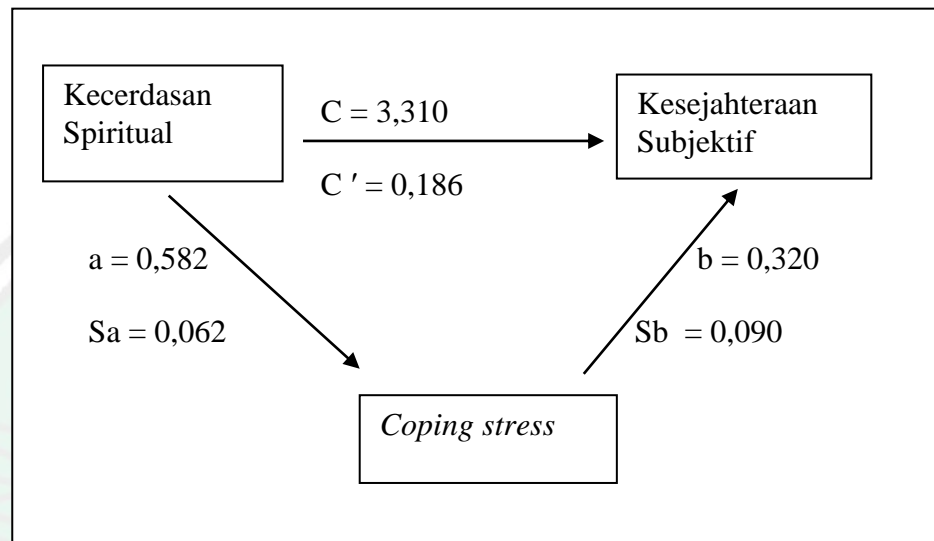
$$R_m^2 = 1 - 0.564$$

$$R_m^2 = 0.436$$

Berdasarkan perhitungan tersebut didapatkan nilai koefisien determinasi total sebesar 0.436 atau 43.6% artinya bahwa model path yang terbentuk mampu menjelaskan sekitar 43.6% variansi data penelitian.

#### 4. Perhitungan efek mediasi (Sobel Test)

Tabel 4.9  
Skema mediasi



Koefisien *Unstandardized*

$$\begin{aligned} C' &= a \times b \\ &= 0,582 \times 0,320 \\ &= 0,186 \end{aligned}$$

Standar Error

$$\begin{aligned} S_{ab} &= \sqrt{P_a^2 \times S_b^2 + P_b^2 \times S_a^2 + S_a^2 \times S_b^2} \\ S_{ab} &= \sqrt{0,582^2 \times 0,090^2 + 0,320^2 \times 0,062^2 + 0,062^2 \times 0,090^2} \\ S_{ab} &= 0,048 \end{aligned}$$

T Statistik

$$t_{ab} = \frac{C'}{S_{ab}}$$

$$t_{ab} = \frac{0,186}{0,048}$$

$$t_{ab} = 3,310$$

Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif dengan mediasi *coping stress* didapatkan koefisien sebesar 3,310 dan nilai signifikansi 0,001 artinya mempunyai pengaruh positif, artinya semakin tinggi tingkat *coping stress* maka tingkat kesejahteraan subjektif juga akan semakin tinggi. Nilai ambang batas dalam tabel  $t=$  bahwa  $t$  hitung masuk area penolakan  $h_0$  jika lebih dari 1,987 atau kurang dari -1,987. Hasil penelitian menunjukkan  $t= 3,310 > 1,987$ , artinya *coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Apabila kecerdasan spiritual seseorang tinggi maka kesejahteraan subjektifnya akan tinggi. Selain itu jika *coping stress* seseorang tinggi, maka kecerdasan spiritual seseorang tersebut juga tinggi dan kesejahteraan subjektifnya semakin tinggi. Dengan demikian *coping stress* dapat dikatakan sebagai mediator yang efektif.

### **G. Hasil Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah di tulis oleh peneliti. Dalam penelitian ini antara lain:

- 1. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas**

Tabel 4.10  
Hasil Hipotesis 1

Koefisien	T Statistik	Signifikansi	Keterangan
0.191	2.482	0.014	Signifikan

Sumber: Data Penelitian Diolah (2017)

Hipotesis pertama menguji pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Pengujian dilakukan dengan menggunakan nilai T Statistik, yaitu apabila nilai T Statistik lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi kurang dari alpha 0,050 menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian diperoleh nilai T Statistik (2,482) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,014) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Koefisien jalur kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjek diperoleh hasil sebesar 0,223 artinya semakin meningkat kecerdasan spiritual akan semakin meningkat kesejahteraan subjektif.

## 2. Pengaruh *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas

Tabel 4.11  
Hasil Hipotesis 2

Koefisien	T Statistik	Signifikansi	Keterangan
0.320	3.671	0.000	Signifikan

Pada hipotesis kedua menguji pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Pengujian dilakukan dengan menggunakan nilai T



Statistik, yaitu apabila nilai T Statistik lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi kurang dari alpha 0,050 menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian diperoleh nilai T Statistik (3,671) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,000) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Koefisien jalur *coping stress* terhadap kesejahteraan subjek diperoleh hasil sebesar 0,320 artinya semakin meningkat *coping stress* akan semakin meningkat kesejahteraan subjektif.

### 3. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap *Coping Stress* siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik

Tabel 4.12  
Hasil Hipotesis 3

Koefisien	T Statistik	Signifikansi	Keterangan
0.582	7.771	0.000	Signifikan

Pada hipotesis ketiga menguji pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*. Pengujian dilakukan dengan menggunakan nilai T Statistik, yaitu apabila nilai T Statistik lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi kurang dari alpha 0,050 menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*.

Hasil penelitian diperoleh nilai T Statistik (7,771) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,000) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*. Koefisien jalur kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan

subjek diperoleh hasil sebesar 0,582 artinya semakin meningkat kecerdasan spiritual akan semakin meningkat *coping stress*.

#### 4. Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif

Tabel 4.13  
Hasil Hipotesis 4

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	486.812	2	243.406	6.828	.002
	Residual	4171.113	117	35.651		
	Total	4657.925	119			

Pada hipotesis keempat menguji pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Pengujian dilakukan dengan menggunakan nilai F Statistik, yaitu apabila nilai F Statistik lebih dari nilai F Tabel (3,074) atau nilai signifikansi kurang dari alpha 0,050 menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian diperoleh nilai F Statistik (6,828) lebih dari nilai F Tabel (3,074) atau nilai signifikansi (0,002) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif.

### 5. *Coping Stress* sebagai mediator pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif

Tabel 4.14  
Hasil Hipotesis 5

Koefisien	T Statistik	Signifikansi	Keterangan
0.186	3.310	0.001	Signifikan

Sumber: Data Penelitian Diolah (2017)

Pada hipotesis kelima menguji pengaruh *coping stress* sebagai mediator pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Pengujian dilakukan dengan menggunakan nilai T Statistik, yaitu apabila nilai T Statistik lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi kurang dari alpha 0,050 menunjukkan adanya pengaruh *coping stress* sebagai mediator pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian diperoleh nilai T Statistik (3,310) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,001) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh *coping stress* sebagai mediator pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif.

## H. Pembahasan

### 1. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas

Berdasarkan hasil analisis tentang pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas yang dilakukan dengan uji Regresi melalui analisis jalur diperoleh hasil bahwa

terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini dapat dilihat dari nilai T Statistik (2,482) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,014) kurang dari alpha (0,050). Selain itu koefisien jalur kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif diperoleh hasil sebesar 0,223 artinya semakin meningkat kecerdasan spiritual akan semakin meningkat kesejahteraan subjektif siswa.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecerdasan spiritual siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik dalam kategori tinggi memiliki presentase sebesar 13,3% yaitu sebanyak 16 siswa, siswa dalam kategori kecerdasan spiritual sedang memiliki presentase sebesar 71,7% yaitu sebanyak 86 siswa, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual rendah memiliki presentase 15% yaitu sebanyak 18 siswa. Adanya perbedaan tingkat kecerdasan spiritual dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain; faktor jenis kelamin, pendidikan, psikologis, stratifikasi social, dan umur (Ramayulis 2002;100).

Macormik (1994) dalam Trihandini (2005) pada penelitiannya membedakan kecerdasan spiritual dengan religiusitas. Religiusitas lebih di tunjukkan pada hubungannya dengan Tuhan sedangkan kecerdasan spiritual lebih terfokus pada suatu hubungan yang dalam serta terikat antara manusia dengan lingkungan sekitarnya secara luas. Kecerdasan spiritual tidak terlepas dari agama (Ary Ginanjar). Kecerdasan spiritual yang baik akan mendapatkan arahan dan tujuan yang jelas melalui agama. Menurut Toto Tasmara (2001), indikator dari kecerdasan spiritual adalah sifat takwa, yang diartikan sebagai

sifat tanggung jawab. Ciri-ciri dari orang yang memiliki sifat takwa adalah memiliki visi masa depan (kehidupan akhirat) yang dicerminkan dalam kegiatan-kegiatan seperti merasakan kehadiran Allah SWT, berdzikir dan berdo'a, memiliki kualitas sabar, cenderung pada kebaikan, memiliki empati, berjiwa besar, dan bahagia.

Dari kuesioner kecerdasan spiritual pada aspek memiliki tingkat kesadaran yang tinggi dengan pernyataan “Bagi saya do'a tidak mempunyai kekuatan apapun” sebanyak 86% atau 103 responden menjawab Tidak Setuju, artinya setiap siswa menyadari bahwasanya berdo'a adalah hal penting yang harus dilakukan oleh setiap orang. Doa merupakan alat berkomunikasi dengan Tuhan, dan dari berdoa akan mendapatkan perlindungan dan memberikan kekuatan untuk menghadapi segala masalah.

Hal tersebut juga tercermin dalam kegiatan keseharian siswa SMA Negeri 1 Kebomas. Meskipun sekolah SMA Negeri, namun kegiatan disekolah ini setiap harinya mewajibkan siswa untuk sholat dhuhur berjama'ah di masjid. Selain itu kegiatan lainnya yakni setiap hari jumat terdapat kegiatan rutin istighosah bersama. Selain itu sekolah SMA Negeri 1 Kebomas juga memfasilitasi program pelatihan ESQ untuk siswanya. ESQ adalah sebuah singkatan dari *Emotional Spiritual Quotient* yang merupakan gabungan EQ (*Emotional Quotients*) dan SQ (*Spiritual Quotients*), yaitu penggabungan antara pengendalian kecerdasan emosi dan spiritual. Melalui ESQ siswa akan diajak untuk menciptakan sebuah titik keseimbangan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual. Tujuan

adanya program ini untuk membebaskan diri dari berbagai macam gangguan yang menghalangi seluruh potensi siswa, serta mengerahkan seluruh kekuatan agar menjadi pribadi yang tangguh dan siap menghadapi tantangan. Dengan demikian makna secara tersirat diharapkan dapat menciptakan kehidupan siswa yang sejahtera.

Selanjutnya dari kuesioner kecerdasan spiritual pada aspek memiliki tingkat kesadaran yang tinggi dengan pernyataan “Dengan senang hati, saya membantu siapapun orang yang sedang tertimpa musibah” sebanyak 44% atau 53 responden menjawab Sangat Setuju, artinya siswa-siswi SMA Negeri 1 Kebomas memahami pentingnya membantu sesama, menolong sesama, dan mencintai sesama sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendirian.

Seperti halnya Sabda Rasulullah SAW, bahwasanya “sebaik-baik manusia adalah yang memberi manfaat bagi orang lain”. Dari sabda Nabi ini kita dapat belajar bahwasanya untuk menjadi manusia yang sebaik-baiknya manusia adalah yang bisa memberikan manfaat untuk orang lain.

Selain itu perintah saling membantu juga banyak tertulis dalam Al-Qur’an, salah satunya yakni QS. Al-Maidah ayat 2) yang artinya :

”Hendaklah kamu tolong menolong dalam kebaikan dan ketaqwaan, dan janganlah saling membantu dalam perbuatan dosa dan permusuhan. Dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah amat keras dalam hukumannya.”(Kemenag RI, 2005)

Melalui ayat ini Allah swt.menyuruh umat manusia untuk saling membantu, tolong menolong dalam mengerjakan kabaikan/kebajikan dan ketaqwaan. Sebaliknya Allah melarang kita untuk saling menolong dalam melakukan perbuatan dosa dan pelanggaran.

Kesejahteraan subjektif menjadi penting karena hidup yang baik merupakan hidup yang fokus pada kriteria mencintai sesama, menyenangkan, atau memiliki wawasan tentang kualitas hidup dimana hal tersebut ada di dalam konsep kesejahteraan subjektif (Diener, 2000) artinya hal tersebut harus dilandasi dari hubungan sosial yang baik. Seseorang dengan memiliki kecerdasan spiritual tinggi tentu akan tahu bagaimana cara memperlakukan orang lain dengan baik, dengan begitu hubungan sosialnya juga akan baik dan mempengaruhi kesejahteraan subjektifnya. Memiliki kesejahteraan subjektif tinggi mencerminkan individu tersebut memiliki pikiran positif dalam hidup.

## **2. Pengaruh *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas**

Berdasarkan hasil analisis tentang pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas yang dilakukan dengan uji Regresi melalui analisis jalur diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini dapat dilihat dari nilai T Statistik (3,671) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,000) kurang dari alpha (0,050). Selain itu koefisien jalur kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjek diperoleh hasil sebesar 0,320 artinya semakin meningkat *coping stress*, maka akan semakin meningkat kesejahteraan subjektif siswa.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik dalam kategori tinggi memiliki presentase sebesar 13,3% yaitu sebanyak 16 siswa, siswa dalam kategori *coping stress* sedang memiliki

presentase sebesar 74,2% yaitu sebanyak 89 siswa, sedangkan siswa yang memiliki tingkat *coping stress* rendah memiliki presentase 12,5% yaitu sebanyak 15 siswa.

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai suatu 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 menggunakan sumber-sumber daya dalam menghadapi stress. Seseorang yang mengalami ketegangan psikologik atau stress dalam menghadapi permasalahan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi serta dukungan dari luar agar dapat mengurangi stress yang sedang dihadapinya.

Dalam pemilihan strategi *coping*, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Pergament (1997) mengungkapkan beberapa hal atau faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memilih strategi *coping*. Hal tersebut adalah materi (seperti makanan, uang, kekayaan); fisik (seperti kesehatan, vitalitas); psikologis (seperti kemampuan dalam memecahkan masalah; sosial (seperti hubungan interpersonal, dukungan sosial), dan spiritual (kedekatan dengan tuhan). Kesejahteraan Subjektif merupakan suatu evaluasi ilmiah seorang individu dalam menilai kualitas hidupnya, dimana penilaian tersebut terdiri dari penilaian kepuasan hidup individu dan perasaan yang dialami dalam hidupnya baik perasaan positif maupun negative (Diener, 2000).



Dari kuesioner *coping stress* pada bentuk *Problem Focused Coping* indikator mencari dukungan sosial dengan pernyataan “Dukungan dari lingkungan sekitar merupakan kekuatan tersendiri bagi saya untuk tetap tegar”. Sebanyak 37% atau 44 responden menjawab Sangat Setuju, artinya dukungan dari orang-orang sekitar merupakan hal penting bagi siswa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini selaras dalam konsep kesejahteraan subjektif. Hasil dari evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah individu mempunyai pemikiran bahwa berbagai aspek dalam kehidupannya, seperti keluarga, karier, dan komunitasnya adalah hal-hal yang dapat memberikan kepuasan dalam hidupnya, termasuk memberikan sebuah dukungan.

Kesejahteraan subjektif mencerminkan sejauh mana orang berfikir dan merasa bahwa kehidupan mereka berjalan dengan baik. Bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi kehidupannya meliputi meningkatnya afek positif, berkurangnya afek negative, adanya rasa puas terhadap hidupnya serta domain dari kepuasan. Apabila faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memilih strategi *coping* itu terpenuhi, maka individu akan memilih strategi *coping stress* yang baik dan sesuai. Kemudian muncullah rasa kepuasan bahwa kehidupan mereka berjalan dengan baik.

### **3. Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap *Coping Stress* siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik**

Berdasarkan hasil analisis tentang pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas yang dilakukan

dengan uji Regresi melalui analisis jalur diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*. Hal ini dapat dilihat dari nilai T Statistik (7,771) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,000) kurang dari alpha (0,050). Selain itu koefisien jalur kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* diperoleh hasil sebesar 0,582 artinya semakin meningkat kecerdasan spiritual akan semakin meningkat *coping stress* siswa.

Menurut Pergament (1997) terdapat beberapa hal yang menjadi sumber coping, salah satunya yakni spiritualitas. Pada dasarnya setiap individu memiliki pengendali di dalam dirinya untuk membuat hidupnya lebih terarah. Pengendali tersebut adalah kecerdasan spiritual. Seseorang menggunakan kecerdasan spiritual untuk memilih untuk menjadi baik atau jahat, serta membayangkan kemungkinan yang belum terwujud untuk bermimpi, bercita-cita, dan mengangkat diri dari kerendahan. (Zohar dan Marshall:2000).

Dari kuesioner kecerdasan spiritual pada aspek kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan dengan pernyataan “Masalah yang saya hadapi membuat saya menjadi kreatif dalam pola berpikir”. Sebanyak 20% atau 24 responden menjawab Sangat Setuju, artinya siswa dengan kecerdasan spiritual yang tinggi akan menganggap masalah yang sedang menimpanya adalah bentuk kasih sayang Allah kepadanya. Karena setiap masalah pasti ada hikmahnya.

Selanjutnya pada kuesioner *Coping stress* pada bentuk *Emotional Focused Coping* indikator penilaian kembali secara positif dengan pernyataan “Semakin kompleks masalah yang sedang saya alami, menjadikan proses pendewasaan bagi saya”. Sebanyak 0% atau 0 responden menjawab Sangat Tidak Setuju, artinya siswa dengan kecerdasan rendah akan menganggap masalah adalah penderitaan, menganggap Allah tidak adil. Sebaliknya terdapat 44% atau 53 reponden menjawab Sangat Setuju. Artinya siswa dengan kecerdasan spiritual yang tinggi akan menilai kembali secara positif masalah yang sedang dialaminya. Menganggap masalah sebagai proses belajar pendewasaan.

Kecerdasan spiritual digunakan untuk menghadapi masalah-masalah yang ekstensial yaitu ketika orang secara pribadi merasa terpuruk, terjebak oleh kekhawatiran dan masalah akibat penyakit dan kesedihan. Menurut Lazarus seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari akan menggunakan dua macam penanganan stress yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Kecerdasan spiritual bukan hanya berguna bagi fisik maupun psikologis, namun kecerdasan spiritual juga merupakan komponen yang efektif dalam mengelola stress (Greenberg,2002). Seseorang yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi cenderung akan menggunakan *Problem Focused Coping* dalam penyelesaian masalahnya. Dia merasa percaya diri dan mampu menyelesaikan permasalahan itu secara aktif dan langsung. Seseorang yang demikian tidak akan membiarkan masalah yang dihadapinya tanpa adanya penyelesaian, dia akan mencoba dengan

kemampuan yang dimiliki atau berusaha bertukar pendapat dengan orang lain, sehingga dia mampu membuat perencanaan untuk menyelesaikan masalahnya.

#### **4. Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif**

Berdasarkan hasil analisis tentang pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas yang dilakukan dengan uji Regresi melalui analisis jalur diperoleh hasil nilai F Statistik (6,828) lebih dari nilai F Tabel (3,074) atau nilai signifikansi (0,002) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh masing-masing individu tentu berbeda antara satu dengan lainnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : harga diri, kepribadian, optimism, dukungan sosial, pengaruh masyarakat dan budaya, proses kognitif, jenis kelamin, usia, status pernikahan, serta pendapatan (Diener & Lucas, 1999)

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik dalam kategori tinggi memiliki presentase sebesar 15,8% yaitu sebanyak 19 siswa, siswa dalam kategori kesejahteraan subjektif sedang memiliki presentase sebesar 64,2% yaitu sebanyak 77 siswa, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif rendah memiliki presentase 24% yaitu sebanyak 20 siswa.

Hal ini selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa siswa di SMA Negeri 1 Kebomas. Sebagian siswa dengan kesejahteraan subjektif yang rendah merasa tuntutan tugas disekolah cukup berat, bosan ketika menghadapi situasi di sekolah, mudah tersinggung, marah, bahkan ada juga yang merasa takut serta gugup ketika mereka harus menghadapi ujian.

Berman (2005; dalam Trihandini, 2005) menyatakan bahwasannya kecerdasan memfasilitasi dialog antar pikiran dan emosi, serta jiwa dan tubuh. Kecerdasan spiritual juga dapat membantu seseorang untuk dapat melakukan transendensi diri. Selain itu kecerdasan spiritual juga memungkinkan seseorang untuk menyatukan hal-hal yang bersifat intrapersonal dan interpersonal serta menjembatani kesenjangan antara diri sendiri dan orang lain (Zohar dan Marshall:2001).

Karakteristik orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi salah satunya dapat ditandai dengan kemampuan bersikap fleksibel (mampu beradaptasi dengan perubahan). Suatu perubahan atau masalah merupakan sumber *stressor* yang harus di hadapi individu. Namun bagi orang yang mempunyai spiritualitas tinggi justru dianggap sebagai peluang untuk mengatasi potensi yang dimilikinya (Zohar, 2000) sehingga dalam dirinya timbul keyakinan bahwa semakin sering seseorang dalam mendapatkan masalah, maka potensi yang dimiliki oleh dirinya pun semakin terasah. Sesulit apapun masalah tersebut akan mampu dihadapinya. Apabila seseorang mampu menghadapi permasalahan yang terjadi dengan baik berarti mampu

memilih *coping stress* yang baik dan akan berdampak pada kepuasan hidupnya.

#### **5. *Coping Stress* sebagai mediator pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjektif**

Berdasarkan hasil analisis tentang pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif melalui *coping stress* pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas yang dilakukan dengan uji Regresi melalui analisis jalur diperoleh hasil nilai T Statistik (3,310) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,001) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh *coping stress* sebagai mediator pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif.

Setiap individu dalam menjalankan kehidupannya harus memiliki pengendali didalam dirinya dan perilaku mengatasi masalah yang konstruktif agar terlepas dari konflik emosional yang dapat mengakibatkan perilaku yang tidak terpuji. Untuk mendapatkan pengendali diri yang paling baik adalah dengan meningkatkan kecerdasan spiritual yang sudah ada di dalam setiap diri individu, karena kecerdasan spiritual mampu mengendalikan perilaku individu

Dalam Zohar dan Marshall (2000 ; 14) seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi akan memiliki kecenderungan untuk bertanya mengapa, untuk mencari keterkaitan antara segala sesuatu, untuk membawa ke permukaan asumsi-asumsi mengenai makna dibalik atau didalam sesuatu, menjadi lebih suka merenung, sedikit menjangkau diluar diri kita, memiliki

rasa tanggung jawab yang tinggi, lebih sadar diri, lebih jujur terhadap diri sendiri, dan lebih pemberani dalam menghadapi setiap permasalahannya.

Menurut Dr. Dimitri Mahayana (dalam Nggermanto, 2001) menunjukkan bahwa ciri orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi diantaranya yakni memiliki prinsip dan visi yang kuat, mampu melihat kesatuan dan keragaman, mampu memaknai setiap sisi kehidupan, dan mampu mengelolah dan bertahan dalam kesulitan dan penderitaan. Kecerdasan spiritual yang tinggi akan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga membangun diri menjadi manusia seutuhnya. Oleh karena itu untuk mengatasi tekanan masalah akan lebih cenderung berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*).

Dalam pemilihan strategi coping, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda karena disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Pergament (1997 ; 101) mengungkapkan beberapa hal atau faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memilih strategi coping, antara lain materi (seperti makanan, uang, kekayaan); fisik (seperti kesehatan, vitalitas); psikologis (seperti kemampuan dalam memecahkan masalah atau *problem solving*); sosial (seperti hubungan interpersonal, dukungan sosial), dan spiritual (kedekatan dengan tuhan).

Remaja yang cerdas secara spiritual tidak hanya memecahkan persoalan hidup secara rasional atau emosional saja, mereka akan memandang permasalahan secara holistic, menghubungkan dengan makna kehidupan secara spiritual. Individu ini akan merasa bahwa alamnya tidak terbatas pada

apa yang disaksikannya dengan alat inderanya. Mampu menemukan pelajaran yang berharga dalam suatu cobaan dan dapat berdiri tegak dalam mengalami penderitaan serta memanfaatkannya sebagai bentuk untuk tumbuh menjadi dewasa. Kecerdasan spiritual pada dasarnya kan menunjukkan adanya hati nurani dan sifat-sifat serta potensi luar biasa yang terpendam dalam setiap diri manusia yang tentunya akan bermanfaat bagi pengembangan pribadi dengan karakter yang baik.





## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya dan rumusan masalah yang telah terjawab, maka dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas diketahui hasil t statistik = 2,482 dan nilai signifikansi = 0,014 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Sedangkan nilai koefisien jalur = 0,191 artinya semakin baik kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh siswa, maka semakin baik pula kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas
2. Pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas diketahui hasil t statistik = 3,671 dan nilai signifikansi = 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Sedangkan nilai koefisien jalur = 0,320 artinya semakin baik *coping stress* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin baik pula kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas
3. Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* pada siswa SMA N 1 Kebomas diketahui hasil t statistik = 7,771 dan nilai signifikansi =

0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*. Sedangkan nilai koefisien jalur = 0,582 artinya semakin baik kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh siswa, maka semakin baik pula *coping stress* siswa SMA Negeri 1 Kebomas

4. Pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA N 1 Kebomas diketahui hasil F statistik = 3,074 dan nilai signifikansi = 0,002 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas
5. *Coping Stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini berdasarkan pada hasil nilai t Statistik = 3,310 lebih dari nilai T Tabel = 1,960 dan nilai signifikansi = 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya bahwa *coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Apabila kecerdasan spiritual siswa tinggi maka kesejahteraan subjektif siswa akan tinggi. Selain itu apabila *coping stress* yang digunakan semakin baik maka kecerdasan Spiritual siswa akan tinggi dan kesejahteraan subjektif siswa akan tinggi pula.

## B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian, dapat diberikan saran sebagai berikut, yaitu :

1. Berdasarkan kesimpulan yang pertama, dapat disarankan kepada siswa agar mampu meningkatkan kecerdasan spiritualnya, mengingat kecerdasan spiritual merupakan landasan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara meningkatkan spiritualisme, seperti lebih banyak bersyukur, melaksanakan sholat tahajjud, dan juga berdzikir setiap waktu. Ketika hal tersebut biasa dilakukan, maka secara tidak langsung individu akan menunjukkan perilaku yang baik (seperti lebih menghargai sesama, lebih mendekati diri kepada Allah SWT). Dengan demikian akan timbullah rasa kenyamanan dan rasa kepuasan hidupnya.
2. Berdasarkan kesimpulan yang kedua, dapat disarankan kepada siswa agar mampu memilih *coping stress* yang baik. Hal ini dapat dilakukan dengan cara ketika individu sedang dihadapkan dengan suatu masalah, maka individu memikirkan, merencanakan cara, bahkan menyusun rencana alternatif lain. Selain itu disarankan juga kepada guru untuk memberikan pengarahan terkait pemilihan *coping stress* yang efektif agar siswa mampu memilih *coping* yang baik dalam setiap menyelesaikan permasalahannya.
3. Berdasarkan kesimpulan yang ketiga, dapat disarankan kepada siswa agar mampu meningkatkan kecerdasan spiritual dan mampu memilih

*coping stress*  yang baik. Setiap manusia pasti tidak akan terlepas dari berbagai masalah, ujian, dan cobaan dari Allah swt. Individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi akan menganggap bahwa masalah adalah proses untuk pendewasaan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara selalu berdo'a ketika individu dihadapkan dengan suatu masalah agar cepat selesai.

4. Berdasarkan kesimpulan yang keempat, dapat disarankan kepada siswa agar mampu meningkatkan kecerdasan spiritualnya dan memilih  *coping stress*  yang baik agar dapat memiliki kesejahteraan subjektif yang baik. Serta disarankan kepada sekolah hendaknya untuk lebih memotivasi para siswa untuk meningkatkan kecerdasan sipiritual (SQ) yang dimiliki oleh siswa agar siswa lebih terbuka dan positif terhadap hidupnya sehingga siswa dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Selain itu disarankan juga kepada guru untuk dapat memberikan contoh perilaku spiritualisme yang baik di sekolah.
5. Berdasarkan kesimpulan yang kelima, dapat disarankan kepada siswa agar mampu memilih  *coping stress*  yang baik, karena jika  *coping*  yang dipilih baik, maka kecerdasan spiritual semakin tinggi dan kesejahteraan subjektifnya juga akan semakin tinggi. Selain itu disarankan juga bagi guru, terutama Bimbingan dan Konseling untuk lebih memperhatikan tingkat kesejahteraan subjektif masing-masing siswa, mengingat kesejahteraan subjektif merupakan hal penting bagi kehidupan seseorang karena akan berpengaruh terhadap

kebahagiaannya dan akan mempengaruhi kesuksesan individu dalam berbagai kehidupan.

6. Bagi Peneliti selanjutnya

Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif memberikan pengaruh determinasi total sebesar 0,436 atau 43,6% artinya bahwa model path yang terbentuk mampu menjelaskan sekitar 43,6% variansi data penelitian. Masih ada 56,4 faktor lain yang perlu di kaji oleh peneliti selanjutnya. Misalnya mengkaitkan kesejahteraan subjektif dengan pengaruh hubungan sosial atau *Relationship*, pengaruh sosial budaya, harga diri, sifat atau *trait*, atau dengan yang lainnya. Selain itu diharapkan pada peneliti selanjutnya agar memiliki waktu yang cukup panjang dalam penelitian baik pada pada penggalian data maupun proses pembuatannya. Usahakan peneliti selanjutnya melakukan uji coba lapangan terlebih dahulu agar instrument yang hendak di jadikan penelitian *valid* dan *reliable*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ari Ginanjar. 2008. *Rahasia Sukses Membangun ESQ Power, Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan*. Jakarta: Arga
- Argyle, M. 2001. *The Psychology of happiness*. New York: Taylor % Francis
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar, Saifudin. 2009. *Realibilitas dan Validitas*. (Cet. IX) . Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifudin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bart Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Burhan, Bungin. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Departemen Agama. 2004. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung :J-Ar
- Diener & Lucas E. 2003. Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual review of psychology* 54(1)
- Diener, E. 2000. Subjective well being: The Science of Happiness and a proposal for a national index. *American psychologist* 55(1)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302
- Edington, N. 2005. *Subjective well-being (Happiness)*. *Continuing Psychology Education*
- Ghozali. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariat*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Greenberg, Jerrold. 2002. *Comprehensive Stress Management*. New York SanFrancisco: Mac Graw Hill
- Hidayati, Nur. 2005. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Strategi Coping Stress pada Karyawan BPR Sentral Arta Asia) Lumajang. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Kasberger, E.R. (2002). *A correlation study of post-divorce adjustment and religious coping strategies in young adult of divorced families*. Second

- Annual. Undergraduate Research Symposium CHARIS Institute of Wisconsin Lutheran College. Milwaukee, WI 53226
- Keyes, C. L. M & Magyar. 2003. The measurement and utility of adult subjective well being dalam Lopez & Snyder, Positive Psychological assessment: a handbook of models and measurement. Washington DC : Americal Psychological Association
- Lazarus, R 1999. *Stress and emotion: A new synthesis*. New York : Springer Publishing Company, Inc
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. F. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Linely. P.A & Joseph S. 2004. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Willey Mu'tadin, Z. 2002. Strategi Coping. On-line: [http://www.e\\_psikologi.com](http://www.e_psikologi.com). Akses: 15 Oktober 2012
- Maria Astri, Sutarto Wijono & Adi Setiawan. 2016. Self-esteem, dukungan sosial teman sebaya, dan scholl connectedness sebagai predictor subjective well-being siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tuntang ditinjau dari jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi: program Pasca Sarjana Universitas Kristeb Satya Wacana*
- Myers & Diener. 1995. *Who is happy?* Psychological science, 6(1), 10-19
- Niven, D. 2002. *Happy People (100 harahasia membuat hidup bahagia)* Jakarta : Erlangga
- Papalia, Diane E, dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana
- Pergament, Kenneth. I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping Theory Research, Practice*. New York: Guilford Press
- Ramayulis. 2002. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta : Kalam Mulia
- Rasmun. 2004 *Stress Koping dan Adaptasi, Teori dan masalah Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto
- Ridho, R. (2015, 20 januari). Indonesia darurat kasus bunuh diri anal. *Sindo News [Online]*. Diakses dari <http://nasional.sindonews.com/read/9532indonesia-darurat-kasus-bunuh-diri-anak>

- Ruslan. (2014, 10 November). Analisis penyebab bunuh diri. *Kompasiana* [online]. Diakses dari <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan>
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tasmara, Toto. 2001. Kecerdasan Ruhiah (Trancendental Intelligence) Membentuk Kepribadian yang bertanggung jawab, Profesional, dan Berakhlak. Jakarta : Gema Insan Press
- Utami, M. S. 2008. Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36 (2)
- Zohar, Danah dan Marshall, Ian. 2004. *SQ :Memanfaatkan kecerdasan Spiritual dalam Berpikir*
- Zohar, Danah, dan Marshall, Ian 2007. *Kecerdasan Spiritual (SQ) Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Zohar, Danah, dan Marshall, Ian. 2001. *SQ: Kecerdasan Spiritual*. Bandung: PT Mizan Pustaka





## LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1****BUKTI KONSULTASI**

Nama : Nela Rakhmah Yuliah

NIM : 13410125

Pembimbing : Dr. Ali Ridho, M.Si

Judul : Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress*  
terhadap Kesejahteraan Subjektif Siswa SMA Negeri 1 Kebomas

No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	Kamis, 02 Februari 2017	Konsultasi BAB I, II, III	
2.	Senin, 06 Februari 2017	ACC BAB I, II, III	
3.	Kamis, 23 Februari 2017	Konsultasi Alat Ukur	
4.	Senin, 6 Maret 2017	Konsultasi Metodologi	
5.	Senin, 15 April 2017	Konsultasi Modul	
6.	Kamis, 20 April 2017	ACC Modul	
7.	Rabu, 7 Juni 2017	Konsultasi BAB IV dan BAB V	
8.	Kamis, 15 Juni 2017	ACC BAB I, II, III, IV dan V	
10.	Jumat, 16 Juni 2017	Konsultasi Abstrak	

Malang, 19 Juni 2017

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si

NIP. 197804292006041001

LAMPIRAN 2



KEMENTRIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144  
Website : [www.uin-malang.ac.id](http://www.uin-malang.ac.id) / <http://.psikologi.uin-malang.ac.id>

Nomor : **670**/Un.3.4/TL.03/5/2017  
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

08 Mei 2017

Kepada Yth : **Kepala SMA Negeri 1 Kebomas Gresik**  
Di  
**Gresik**

Dengan hormat

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bpk/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama/NIM : Nela Rakhmah Yuliah (13410125)  
Tempat Penelitian : SMA Negeri 1 Kebomas Gresik  
Judul : Pengaruh Kecerdasan Spiritual Dan *Coping Stress* Terhadap Kesejahteraan *Subjektif* Siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik  
Dosen Pembimbing : Dr. Ali Ridho, M.Si

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



an. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si**  
NIP. 19760512 200312 1 002

- Tembusan :
1. Dekan
  2. Wakil Dekan
  3. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
KEBOMAS**

Jln. Dr. Wahidin S. H. Perum Alam Bukit Raya Blok A-6 / 8 Gresik  
Telp. 0313955053 Fax. 0313956327 E-mail : [sman1kebomas@yahoo.com](mailto:sman1kebomas@yahoo.com)  
**GRESIK** 61161

**SURAT KETERANGAN**  
No. 420/245 /101.6.24.6/2017

Yang bertandatangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : **NELA RAKHMAH YULIAH**

NIM : 13410125

Asal Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim – Malang

Adalah benar telah melakukan Penelitian Skripsi dengan Judul **Pengaruh Kecerdasan Spiritual Dan Coping Stress Terhadap Kesejahteraan Subjektif Siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik** pada tanggal 13 s.d. 16 Mei 2017.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, 2 Juni 2017

Yang Menerangkan,  
**Kepala Sekolah,**



**Drs. H. Nurus Shobah, M.M.**  
NIP. 19630713 198803 1 009

**LAMPIRAN 4**

Lampiran Reliabilitas Instrumen

**Reliability****Scale : ALL VARIABLES**

Kecerdasan Spiritual

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	32

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KS.1	102.3000	62.493	.473	.888
KS.2	102.2333	62.530	.451	.889
KS.3	102.0000	63.241	.402	.890
KS.4	102.0000	61.862	.412	.890
KS.5	102.2333	62.668	.435	.889
KS.6	102.0333	62.930	.469	.888
KS.7	101.7667	63.220	.363	.890
KS.8	101.7333	63.030	.379	.890
KS.9	101.7333	62.202	.424	.889
KS.10	101.8333	63.109	.461	.889
KS.11	101.2333	64.323	.475	.889
KS.12	101.4667	62.602	.444	.889
KS.13	101.6333	62.654	.415	.889
KS.14	101.3333	63.540	.468	.889
KS.15	101.5667	62.323	.456	.888
KS.16	102.0333	62.102	.403	.890

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KS.17	102.3333	62.989	.394	.890
KS.18	101.7333	62.616	.427	.889
KS.19	101.8333	62.833	.499	.888
KS.20	101.9000	62.024	.491	.888
KS.21	101.8000	63.062	.453	.889
KS.22	101.8667	62.878	.513	.888
KS.23	101.6333	62.585	.484	.888
KS.24	101.5667	63.289	.399	.890
KS.25	101.8000	62.786	.422	.889
KS.26	101.9000	62.300	.526	.887
KS.27	101.8333	63.592	.394	.890
KS.28	101.8000	62.510	.403	.890
KS.29	102.0333	62.309	.424	.889
KS.30	102.0333	64.033	.395	.890
KS.31	102.1333	65.085	.374	.891
KS.32	101.8000	61.545	.420	.890

## Reliability

Scale : ALL VARIABLES

*Coping Stres*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CS.1	86.8667	74.947	.460	.897
CS.2	86.7667	75.633	.445	.897
CS.3	87.7333	76.409	.366	.899
CS.4	87.3000	75.321	.475	.896
CS.5	87.2667	75.582	.386	.898
CS.6	87.1667	74.971	.471	.896
CS.7	86.7000	76.976	.388	.898
CS.8	87.1333	75.430	.409	.898
CS.9	86.9333	75.513	.629	.894
CS.10	86.8333	76.213	.538	.896
CS.11	86.7000	76.148	.552	.895
CS.12	86.7667	74.875	.573	.895
CS.13	87.0667	74.823	.700	.893
CS.14	86.8333	76.557	.496	.896
CS.15	86.9000	75.610	.382	.899
CS.16	86.5333	76.120	.456	.897
CS.17	87.7667	76.323	.484	.896
CS.18	87.5667	76.944	.372	.898
CS.19	86.5333	76.533	.473	.897
CS.20	86.1667	78.626	.367	.898
CS.21	87.0333	76.447	.410	.898
CS.22	87.0000	74.966	.444	.897
CS.23	87.6667	75.057	.474	.896
CS.24	86.8333	76.902	.393	.898
CS.25	87.2667	75.995	.384	.898
CS.26	87.1000	76.162	.502	.896
CS.27	86.5667	77.082	.411	.898
CS.28	86.7333	76.478	.453	.897
CS.29	87.6000	75.490	.470	.896
CS.30	87.6333	74.378	.582	.894

## LAMPIRAN 5

### Hasil Analisis Path

Lampiran Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Coping Stres

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.582 <sup>a</sup>	.339	.333	4.93371

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Spiritual

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.262	6.658		5.597	.000
	Kecerdasan Spiritual	.482	.062	.582	7.771	.000

a. Dependent Variable: Coping Stres

Lampiran Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Subjek

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.223 <sup>a</sup>	.050	.042	6.12493

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Spiritual

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	49.804	8.265		6.026	.000
	Kecerdasan Spiritual	.191	.077	.223	2.482	.014

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif



## Lampiran Pengaruh Coping Stres terhadap Kesejahteraan Subjek

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.320 <sup>a</sup>	.102	.095	5.95214

a. Predictors: (Constant), Coping Stres

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.803	8.047		5.071	.000
	Coping Stres	.332	.090	.320	3.671	.000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

## Lampiran Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan Coping Stres terhadap Kesejahteraan Subjek

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.323 <sup>a</sup>	.105	.089	5.97081

a. Predictors: (Constant), Coping Stres, Kecerdasan Spiritual

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	486.812	2	243.406	6.828	.002 <sup>b</sup>
	Residual	4171.113	117	35.651		
	Total	4657.925	119			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

b. Predictors: (Constant), Coping Stres, Kecerdasan Spiritual

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	38.688	9.064		4.268	.000
	Kecerdasan Spiritual	.047	.092	.055	.513	.609
	Coping Stres	.298	.111	.288	2.678	.008

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Subjektif

Lampiran Perhitungan Pengaruh Tidak Langsung

Koefisien Unstandardized

$$Pa = 0.482$$

$$Pb = 0.332$$

$$Pc' = Pa \times Pb = 0.482 \times 0.332 = 0.160$$

Koefisien Standardized

$$Pa = 0.582$$

$$Pb = 0.320$$

$$Pc' = Pa \times Pb = 0.582 \times 0.320 = 0.186$$

Standar Error

$$Sa = 0.062$$

$$Sb = 0.090$$

$$Sc' = \sqrt{(Pa^2 \times Sb^2) + (Pb^2 \times Sa^2) + (Sa^2 \times Sb^2)}$$

$$Sc' = \sqrt{(0.482^2 \times 0.090^2) + (0.332^2 \times 0.062^2) + (0.062^2 \times 0.090^2)}$$

$$Sc' = 0.048$$

T hitung

$$T_{hit} c' = Pc' / Sc' = 0.160 / 0.048 = 3.310$$

Signifikansi

$$Sig c' = 0.001 \text{ (menggunakan bantuan Excel)}$$

Lampiran Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual	Unstandardized Residual	Unstandardized Residual
N		120	120	120
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	.0000000	.0000000
	Std. Deviation	4.91293420	6.09913925	5.92707565
	Absolute	.085	.061	.080
Most Extreme Differences	Positive	.085	.047	.052
	Negative	-.052	-.061	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.936	.671	.877
Asymp. Sig. (2-tailed)		.345	.759	.425

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## LAMPIRAN 6

### KUESIONER

#### Data Diri

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

(Isi identitas ini dengan benar dan lengkap. Identitas saudara/saudari hanya untuk kepentingan penelitian, bukan untuk disebarluaskan. Sehingga data saudara/saudari akan dijaga kerahasiaannya)

#### Petunjuk Pengisian :

Pada bagian ini, anda diminta untuk mengisi sejumlah pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban yang salah, sehingga anda tidak perlu khawatir akan respon yang anda berikan. Anda diminta untuk memberikan tanda (√) pada salah satu kolom STS, TS, S, SS yang telah disediakan. Isi sesuai dengan kondisi diri anda. Mohon untuk di isi semuanya dan pastikan tidak ada satupun yang terlewat.

Keterangan pilihan jawaban

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

Sebelum mengisi skala, pastikan saudara/saudari telah mengisi identitas diri dengan benar. Atas kerjasama saudara/saudari kami ucapkan terimakasih.

-Selamat mengerjakan ☺ -

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengatur waktu antara belajar dan berorganisasi dengan baik (F)				
2	Saya melakukan setiap pekerjaan dengan tepat waktu (F)				
3	Dengan padatnya kegiatan, saya mengerti prioritas pekerjaan yang akan saya lakukan agar semua dapat dijalankan (F)				
4	Saya cenderung pemilih dalam berteman (UF)				
5	Saya kesulitan dalam membagi waktu belajar karena terlalu sibuk di organisasi / ekstrakurikuler (UF)				
6	Saya menyisihkan uang saku untuk bersedekah (F)				
7	Ketika masuk sekolah saya selalu berdoa agar diberi kemudahan dalam menuntut ilmu (F)				
8	Dengan senang hati, saya membantu siapapun orang yang sedang tertimpa musibah (F)				
9	Bagi saya penggalangan dana untuk korban bencana alam itu tidak perlu karena sudah ada bantuan dari pemerintah (UF)				
10	Saya memperlakukan semua orang sama, tanpa memandang umur (lebih tua atau muda dari saya) (UF)				
11	Bagi saya do'a tidak mempunyai kekuatan apapun (UF)				
12	Musibah yang menimpa saya adalah bentuk ujian dari Tuhan yang harus dihadapi dengan sabar (F)				
13	Masalah yang saya hadapi membuat saya menjadi lebih kreatif dalam pola berpikir (F)				
14	Saya yakin segala permasalahan yang saya alami akan ada hikmahnya (F)				
15	Saya merasa Tuhan tidak adil memberikan cobaan ini kepada saya (UF)				
16	Saya harus memaksakan kehendak atas semua yang sudah saya rencanakan (UF)				
17	Saya merasa permasalahan yang saya alami susah untuk diselesaikan (UF)				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
18	Ketika sedang mengalami kesulitan dalam bidang tertentu saya akan belajar dengan sungguh-sungguh sampai bisa (F)				
19	Saya selalu menyapa dan memberi salam ketika bertemu dengan teman/guru (F)				
20	Saya selalu menjaga sikap di lingkungan sekolah (F)				
21	Saya tidak mengetahui arah dan tujuan hidup saya (UF)				
22	Orang lain lebih bertanggung jawab atas kesalahan saya (UF)				
23	Bagi saya nasihat dan kritik adalah motivasi untuk perbaikan diri (F)				
24	Saya selalu berusaha membina hubungan baik dengan siapapun (F)				
25	Saya berupaya mencari akar dari masalah yang terjadi (F)				
26	Saya tidak senang jika ada orang lain yang memberi saran dan masukkan kepada saya (UF)				
27	Saya biasa membiarkan masalah , karena akan selesai dengan sendirinya (UF)				
28	Keputusan yang akan saya ambil penuh dengan kehati-hatian dan berbagai pertimbangan (F)				
29	Saya tidak pernah percaya dengan perkataan orang lain sebelum saya membuktikannya sendiri (F)				
30	Menyelesaikan masalah cukup dilihat dari satu sudut pandang (UF)				
31	Saya jarang mengklarifikasi informasi yang saya peroleh (UF)				
32	Saya tidak begitu tertarik untuk tahu siapa diri saya Sebenarnya (UF)				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Ketika punya masalah dengan teman, saya bertanya langsung apa sebab permasalahan kami? (F)				
2	Saya akan tetap berpegang teguh pada pendirian ketika menghadapi masalah dan tekanan (F)				
3	Saya menunggu waktu yang tepat untuk penyelesaian masalah (UF)				
4	Saya sulit memutuskan alternatif masalah karena tidak siap dengan resikonya (UF)				
5	Saya menceritakan masalah privasi kepada orangtua (UF)				
6	Saya percaya teman lebih dapat memahami apa yang saya rasakan (F)				
7	Dukungan dari lingkungan sekitar merupakan kekuatan tersendiri bagi saya untuk tetap tegar (F)				
8	Saya cenderung menutup diri dari lingkungan dalam menyelesaikan masalah (UF)				
9	Saya tidak mau bertemu dengan siapapun ketika menghadapi sebuah masalah (UF)				
10	Saya selalu memikirkan cara yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang sedang saya hadapi (F)				
11	Saya selalu menyusun rencana alternative lain, agar tetap sigap ketika rencana awal gagal (F)				
12	Saya cenderung tidak merencanakan bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah, semua mengalir begitu saja (UF)				
13	Saya merasa malu apabila kemarahan saya terlihat oleh banyak orang (F)				
14	Saya sering menyalahkan keadaan yang ada ketika menghadapi situasi yang membuat saya stress (UF)				
15	Saya lebih suka menyendiri untuk introspeksi diri (F)				
16	Bagi saya setiap masalah harus dihadapi dengan 'kepala dingin' agar dapat membuat keputusan terbaik (F)				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
17	Saya melakukan aktivitas lain agar dapat melupakan masalah (UF)				
18	Meskipun sedang dalam masalah berat, saya bersenang-senang dengan teman-teman (UF)				
19	Semakin kompleks masalah yang saya alami, menjadikan proses pendewasaan bagi saya (F)				
20	Saya yakin, Tuhan tidak akan memberikan cobaan dibatas kemampuan hambanya (F)				
21	Masalah yang saya alami saat ini sangat berat sehinga saya tidak mampu menyelesaikannya (UF)				
22	Saya pesimis terhadap kemampuan saya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah (UF)				
23	Saya mampu melakukan apapun tanpa bantuan orang lain				
24	Saya bisa menjalankan tanggung jawab sebagai anggota pada organisasi (intra/ekstra) yang saya ikuti (F)				
25	Apabila suasana hati sedang buruk, saya tidak akan mengerjakan apapun (UF)				
26	Saya seringkali bergantung pada oranglain (UF)				
27	Bagi saya lari dari masalah hanya akan menimbulkan masalah baru (F)				
28	Terkadang, menghindar sejenak dari masalah itu perlu dilakukan agar pikiran tenang (F)				
29	Saya mengharapkan keajaiban datang dalam hidup saya sehingga masalah yang saya hadapi akan selesai (UF)				
30	Saya sering membayangkan andai saja masalah ini tidak terjadi kepada saya (UF)				

### Positive and Negatif Affect Schedule (PANAS)

Pada skala ini terdiri atas 20 kata yang menggambarkan perasaan-perasaan dan emosi yang berbeda. Bacalah setiap aitem dan kemudian beri tanda ceklist (√) pada kolom yang paling menggambarkan perasaan dan emosi sering yang anda rasakan

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Sangat Sering
1	Tertarik pada suatu hal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Tertekan masalah atau tugas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Gembira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Kecewa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Kuat (secara mental dalam menghadapi masalah)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Merasa bersalah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Takut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Kasar (menunjukkan rasa bermusuhan, tidak ramah)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Bersemangat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Bangga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Mudah tersinggung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Waspada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Malu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Terinspirasi (tergerak untuk melakukan suatu hal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Gugup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Memiliki tekad yang kuat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Memberikan focus perhatian pada suatu hal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



18	Gelisah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Aktif (memiliki atau menunjukkan energy, lincah)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Khawatir (perasaan takut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Satisfaction With Life Scale (SWLS)**

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Secara umum, kehidupan saya sangat sesuai dengan yang saya harapkan				
2	Kondisi-kondisi kehidupan saya luar biasa				
3	Saya puas dengan kehidupan saya				
4	Saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam kehidupan				
5	Jika dapat mengulangi hidup, tidak akan ada hal yang akan saya ubah				

## LAMPIRAN 7

### Pembuatan Skala Kecerdasan Spiritual

Dimensi	Indikator	Tinggi	Rendah
1. Kemampuan bersikap Fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif)	Memiliki kemampuan dalam bergaul	-Mampu beradaptasi dengan lingkungan secara baik	-Sulit beradaptasi
	Dapat <i>memanagement</i> waktu dengan baik	-Mengatur waktu antara belajar dan berorganisasi dengan baik  -Melakukan setiap pekerjaan dengan tepat waktu  -Menyelesaikan tugas sekolah sebelum bermain	-Focus di salah satunya -Sering meninggalkan kelas  -Menunda pekerjaan  -Mendahulukan keinginan/ kesenangan dibandingkan dengan kewajiban -Bolos sekolah
	Memprioritaskan pekerjaan yang lebih penting	-Menyusun skala prioritas kegiatan  -Dapat menguasai banyak bidang studi di sekolah	-Tidak merencanakan kegiatan  -Tidak menguasai dalam banyak bidang
2. Tingkat kesadaran diri yang tinggi	Mau berpartisipasi dalam kegiatan sosial	-Peduli terhadap lingkungan sosial  -Suka berpartisipasi dalam kegiatan sosial	-Acuh dengan lingkungan sosial  -Pasif -Hanya melakukan hal yang berhubungan dengan kesukaannya saja
	Menjalani hidup sesuai dengan nilai agama	-Memiliki empati yang tinggi terhadap orang lain  -Menyisihkan uang untuk bersedekah	-Tidak peduli dengan musibah orang lain  -Uang digunakan hanya untuk kepentingan

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Rendah</b>
		-Melakukan segala kegiatan semata-mata karena ibadah	-Melakukan kegiatan karena gugur kewajiban
	Bersikap sopan santun	-Menghormati yang lebih tua	-Bersikap sama ke semua orang tanpa memandang umur
3. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan	Kemampuan berpikir positif dalam menghadapi persoalan	-Memandang setiap masalah yang dihadapi secara positif	-Berpikiran Negative dalam menghadapi masalah -Menyerah dengan masalah yang dialami
	Kemampuan mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi	-Menganggap cobaan adalah bentuk ujian dari Tuhan  -Tetap sabar ketika sedang mengalami musibah	-Merasa Tuhan tidak adil  -Marah dan kecewa
4. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai	Melakukan segala pekerjaan dengan sungguh – sungguh dan bertanggung jawab	-Mengetahui visi misi kehidupan  -Bertanggung jawab dengan yang dilakukan	-Tidak tau arah tujuan hidup  -Menyalahkan orang lain
	Menjadi tauladan yang baik dalam bertingkah laku	-Menjaga sikap dimanapun berada  -Memberi salam kepada teman/guru ketika bertemu	-Tidak peduli dengan apa yang dilakukan  -Pura-pura tidak tahu atau enggan menyapa
5. Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal	Menerima nasihat dan kritik dari siapapun	-Kritik dan saran adalah motivasi untuk memperbaiki diri	-Tidak menerima kritik/ saran dari orang lain
	Menghormati orang lain	-Membina hubungan baik dengan siapapun	

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Rendah</b>
	Mencari sebab akibat permasalahan	-Selalu berupaya mencari sumber permasalahan dan berusaha menyelesaikan	-Tidak mencari sumber masalah
6. Kecenderungannya untuk bertanya mengapa ? atau bagaimana jika? Untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar	Bersikap kritis terhadap segala persoalan	-Mengambil keputusan dengan ketetapan dan kehati-hatian	-Pasrah dengan persoalan yang dihadapi
	Melihat kebenaran dari berbagai sumber	-Berupaya untuk mencari tahu kebenaran dari suatu hal	-Lebih suka menjudgment

**A. Bersikap fleksibel**

1. Saya mampu berkomunikasi baik dengan guru (F)
2. Saya mampu berkomunikasi baik dengan teman sebaya (F)
3. Saya hanya mau berteman dengan orang-orang tertentu saja (UF)
4. Saya dapat mengatur waktu antara belajar dan berorganisasi dengan baik (F)
5. Saya kesulitan dalam membagi waktu belajar karena terlalu sibuk di organisasi / ekstrakurikuler yang saya ikuti (UF)
6. Saya sering meninggalkan kelas untuk mengikuti rapat organisasi / kegiatan ekstrakurikuler lainnya (UF)
7. Saya melakukan setiap pekerjaan dengan tepat waktu (F)
8. Saya suka menunda-nunda pekerjaan (UF)
9. Saya mengerjakan tugas sekolah sebaik mungkin (F)
10. Ketika *weekend* saya selalu menghabiskan waktu bersama teman-teman saya (UF)
11. Kadang saya bolos sekolah karena tugas pekerjaan saya belum selesai (UF)
12. Dengan padatnya kegiatan, saya mengerti prioritas pekerjaan yang akan saya lakukan agar semua dapat dijalankan
13. Saya tidak pernah merencanakan kegiatan apa saja yang akan saya lakukan hari ini (UF)
14. Saya berupaya menguasai banyak bidang studi di sekolah (F)
15. Saya tidak mampu menguasai seluruh bidang studi (UF)

**B. Tingkat kesadaran yang tinggi**

1. Dengan senang hati, saya membantu siapapun orang yang sedang tertimpa musibah (F)
2. Saya jarang mempunyai waktu untuk peduli dengan musibah yang dihadapi orang lain karena bukan urusan saya (UF)
3. Saya suka mengikuti kegiatan bakti sosial (F)
4. Saya selalu melaksanakan jadwal piket harian kelas (F)
5. Saya tidak suka berpartisipasi dalam kegiatan sosial apapun (UF)
6. Saya hanya melakukan kegiatan yang saya sukai (UF)
7. Bagi saya penggalangan dana untuk korban bencana alam itu tidak perlu karena sudah ada bantuan dari pemerintah (UF)

8. Ketika ada teman/orang lain yang sedang kesusahan, saya membantunya dengan tulus dan ikhlas(F)
9. Saya menyisihkan uang saku untuk bersedekah (F)
10. Uang saya miliki hanya saya gunakan untuk kepentingan pribadi (UF)
11. Saya selalu berkata jujur apa adanya sekalipun itu pahit (F)
12. Sesekali saya berbohong (UF)
13. Bagi saya do'a tidak mempunyai kekuatan apapun (UF)
14. Ketika masuk sekolah saya selalu berdoa agar diberi kemudahan dalam menuntut ilmu (F)
15. Saya selalu mengerjakan soal ulangan harian/ujian sekolah dengan sungguh-sungguh meskipun tidak diawasi oleh guru
16. Saya percaya bahwa Tuhan mengetahui apapun yang saya lakukan (F)
17. Menuntut ilmu adalah bagian dari ibadah, sehingga saya harus melaksanakannya dengan sebaik-baiknya (F)
18. Saya sekolah agar mendapatkan uang saku dari orangtua (UF)
19. Saya berbicara santun dengan semua orang, terutama yang lebih tua (F)
20. Saya memperlakukan semua orang sama, tanpa memandang umur (UF)

**C. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan**

1. Saya selalu berpikir positif dalam menghadapi berbagai persoalan yang saya alami (F)
2. Saya merasa permasalahan yang saya alami susah untuk diselesaikan (UF)
3. Musibah yang menimpa saya adalah bentuk ujian dari Tuhan yang harus dihadapi dengan sabar (F)
4. Saya merasa Tuhan tidak adil memberikan cobaan ini kepada saya (UF)
5. Kegagalan yang pernah saya alami merupakan keberhasilan yang tertunda (F)
6. Masalah yang saya hadapi membuat saya menjadi lebih kreatif dalam pola berpikir (F)
7. Saya yakin segala permasalahan yang saya alami akan ada hikmahnya (F)
8. Sabar itu ada batasnya (UF)
9. Ketika rencana yang sudah saya buat sesempurna mungkin tidak terwujud, saya akan kecewa (UF)
10. Saya belajar dari masalah yang saya alami (F)

**D. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai**

1. Saya mengetahui arah hidup saya, sehingga saya tahu apa yang menjadi tujuan dari kehidupan saya (F)
2. Saya tidak mengetahui arah dan tujuan hidup saya (UF)
3. Saya berupaya keras untuk menguasai bidang yang saya inginkan (F)
4. Ketika sedang mengalami kesulitan dalam bidang tertentu saya akan belajar dengan sungguh-sungguh sampai bisa (F)
5. Apapun yang menjadi pilihan saya saat ini , saya terima dengan segala konsekuensinya (F)
6. Orang lain lebih bertanggung jawab atas kesalahan saya (UF)
7. Saya selalu menjaga sikap di lingkungan sekolah (F)
8. Saya tidak peduli orang lain berbicara apapun tentang sikap dan perilaku yang saya lakukan (UF)
9. Saya selalu menyapa dan memberi salam ketika bertemu dengan teman/guru (F)
10. Saya jarang menyapa lebih dahulu bila bertemu teman(UF)

**E. Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal**

1. Bagi saya nasihat dan kritik adalah motivasi untuk perbaikan diri (F)
2. Saya senang jika ada orang lain yang memberi saran dan masukan kepada saya (F)
3. Saya selalu berusaha membina hubungan baik dengan siapapun (F)
4. Saya selalu menghormati orang (F)
5. Saya berupaya mencari akar dari masalah yang terjadi (F)
6. Saya biasa membiarkan masalah , karena akan selesai dengan sendirinya (UF)

**F. Kecenderungannya untuk bertanya mengapa ? atau bagaimana jika?****Untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar**

1. Keputusan yang akan saya ambil penuh dengan kehati-hatian dan berbagai pertimbangan (F)
2. Saya tidak pernah percaya dengan perkataan orang lain sebelum saya membuktikannya sendiri(F)

3. Tidak semua ide , dan pendapat orang lain akan saya terima dengan baik (F)
4. Tidak semua masalah itu harus di selesaikan (UF)
5. Saat ada masalah saya akan segera mencari tahu apa penyebabnya dari berbagai sumber (F)
6. Saya menjalankan hidup ini sesuai takdir yang sudah ditetapkan Tuhan (UF)
7. Saa tidak begitu tertarik untuk tahu siapa diri saya sebenarnya (UF)
8. Saya jarang mengklarifikasi informasi yang saya peroleh (UF)





## Pembuatan Skala *Coping Stress*

Jenis Coping	Dimensi	Konteks	Tinggi	Rendah
a. PFC ( <i>Problem Focused Coping</i> )	<b>Konfrontasi</b> Mengubah situasi secara agresif Berpegang teguh pada pendiriannya Berani mengambil resiko	Ketika dihadapkan dengan masalah  Ketika dihadapkan dengan pilihan berat  Ketika memutuskan suatu hal	-Segera mencari sumber permasalahan  -Berpegang teguh pada pendiriannya  -Berani mengambil resiko apapun	-Menunggu waktu yang tepat  -Goyah pada pendirian  Tidak berani menanggung resiko
	<b>Mencari dukungan sosial</b> -Mendapatkan bantuan dari orang lain	Orang tua  Teman sebaya  Guru  Lingkungan sekitar	-Terbuka dengan orangtua -Teman lebih memahami -Menghabiskan waktu bersama teman -Menceritakan kesulitan belajar yang dialami -Dukungan lingkungan sekitar menjadikan motivasi	-Tertutup  -Teman tidak berpengaruh dalam meringankan beban masalah -Tidak peduli dengan kesulitan belajar -Enggan bertemu dengan siapapun
	<b>Merencanakan pemecahan masalah</b> -Menyusun rencana pemecahan masalah	Masalah keluarga Masalah bidang studi Masalah dengan teman sebaya Masalah dengan guru Masalah dalam berorganisasi/ekstrakurikuler	-Mencari jalan keluar disetiap masalah yang datang	-Semua masalah dibiarkan mengalir seiring berjalannya waktu
EFC ( <i>Emosional Focused Coping</i> )	<b>Kontrol diri</b> -Menahan emosi	Keinginan tidak terpenuhi/ terwujud Dibanding-bandingkan dengan yang lain Ketika marah	-Tetap sabar  -Pacuan untuk berubah baik  -Merasa malu jika terlihat orang lain Ketika marah	-Kecewa  -Sakit hati  -Sulit mengendalikan Emosi

<b>Jenis Coping</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Konteks</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Rendah</b>
	<b>Membuat jarak sementara waktu</b> -Menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan	Mencari kesibukkan lain  Menjauhkan diri dari teman  Menunggu waktu tepat dalam menyelesaikan masalah	-Menyibukkan diri dengan kegiatan positif -Menyendiri untuk introspeksi  -Menyelesaikan masalah dengan kepala dingin	-Melupakan masalah  -Tetap bergaul (bermain) dengan teman-teman -Ceroboh dan menggebu-gebu
	<b>Penilaian kembali secara positif</b> -Menerima masalah -Selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah	Mengalami kesulitan dalam bidang studi tertentu Menghadapi masalah/musibah	-Belajar lebih giat lagi  -Masalah sebagai proses pendewasaan -Mendapatkan hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi -Berdo'a agar masalah cepat selesai -Tidak putus asa	-Menyerah karena tidak bisa  -Masalah hanya beban  -Pesimis
	<b>Menerima tanggung jawab</b> -Menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah	Diri sendiri  Mendapatkan tugas sekolah dan tanggung jawab di organisasi	-Mandiri  -Belajar -Membantu orangtua -Menyelesaikan tugas dan kewajibannya dengan baik	-Bergantung pada oranglain -Tidak menyelesaikan pekerjaan -Tidak bertanggung jawab
	<b>Penghindaran</b> -Menjauh dari masalah yang dialami	Masalah keluarga Masalah bidang studi Masalah dengan teman sebaya Masalah organisasi	-Meninggalkan masalah tanpa ada penyelesaian  -Lari dari kenyataan	-Menghadapi permasalahan hingga selesai

## PFC (*Problem Focused Coping*)

### **Konfrontasi**

1. Jika saya mengalami masalah kesulitan dalam memahami bidang studi tertentu, saya akan belajar saat itu juga, sampai bisa (F)
2. Ketika punya masalah dengan teman, saya bertanya langsung apa sebab permasalahan kita? (F)
3. Saya menunggu waktu yang tepat untuk penyelesaian masalah (UF)
4. Saya akan tetap berpegang teguh pada pendirian ketika menghadapi masalah dan tekanan (F)
5. Saya cenderung tidak bisa mempertahankan pendirian saya ketika dihadapkan dengan pilihan berat (UF)
6. Apapun keputusan yang saya ambil, saya terima segala konsekuensinya (F)
7. Saya sulit memutuskan alternatif masalah karena tidak siap dengan risikonya (UF)

### **Mencari dukungan sosial**

1. Bagi saya orangtua harus mengetahui apa yang sedang saya alami dan lakukan (F)
2. Saya tidak pernah menceritakan apapun masalah yang saya alami kepada orangtua (UF)
3. Saya percaya teman lebih dapat memahami apa yang saya rasakan (F)
4. Saya mengajak teman untuk pergi ke kantin bersama atau jalan-jalan agar beban masalah saya berkurang (F)
5. Teman tidak berpengaruh dalam meringankan beban yang sedang saya alami (UF)
6. Saya akan bertanya kepada guru mengapa saya merasa kesulitan belajar dalam bidang tertentu (misal; matematika, ekonomi atau lainnya) (F)
7. Saya malu menanyakan kepada guru tentang bidang studi yang sulit saya pelajari (UF)
8. Dukungan dari pasangan saya memberikan pengaruh besar terhadap semangat belajar saya (F)
9. Dukungan dari lingkungan sekitar merupakan kekuatan tersendiri bagi saya untuk tetap tegar (F)
10. Saya dapat menyelesaikan masalah sendiri tanpa harus ada dukungan dari orang lain (UF)
11. Saya malas bertemu dengan siapapun ketika menghadapi sebuah masalah (UF)

### **Merencanakan pemecahan masalah**

1. Saya selalu memikirkan cara yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah yang sedang saya hadapi (F)
2. Saya membuat rencana kegiatan untuk menyelesaikan masalah (F)
3. Saya melakukan secara bertahap rencana apa saja yang akan saya lakukan (F)

4. Saya cenderung tidak merencanakan bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah, semua mengalir begitu saja (UF)
5. Saya selalu menyusun rencana alternative lain, agar tetap sigap ketika rencana awal gagal (F)
6. Saya selalu membuat perencanaan yang matang dengan berbagai pertimbangan sebelum memutuskan apa yang harus saya lakukan (F)
7. Saya hanya memikirkan beberapa cara untuk menyelesaikan masalah saya (UF)
8. Banyaknya alternatif pemecahan masalah hanya akan membuang waktu saya (UF)

EFC (*Emosional Focused Coping*)

#### **Kontrol diri**

1. Saya tetap sabar ketika keinginan saya tidak terwujud (F)
2. Saya kesulitan dalam mengatasi kekecewaan ketika keinginan saya tidak terwujud (UF)
3. Orangtua membandingkan saya dengan yang lain dengan maksud agar saya dapat terpacu untuk menjadi yang lebih baik (F)
4. Saya sakit hati apabila orangtua membanding-bandingkan saya dengan yang lain (UF)
5. Saya merasa malu apabila kemarahan saya terlihat oleh banyak orang (F)
6. Saya akan berusaha untuk menahan emosi, walaupun sebenarnya saya terbebani banyak masalah (F)
7. Saya sulit mengendalikan emosi saya ketika sedang marah (UF)
8. Saya sering menyalahkan keadaan yang ada ketika menghadapi situasi yang membuat saya stress (UF)

#### **Membuat jarak sementara waktu**

1. Saya menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan positif untuk mengurangi beban masalah (F)
2. Saya memperbanyak aktivitas lain agar dapat melupakan masalah (UF)
3. Saya lebih suka menyendiri untuk introspeksi diri (F)
4. Meskipun sedang menghadapi masalah, saya tetap bersenang-senang dengan teman-teman (UF)
5. Saya tetap bergaul dan berbicara dengan teman walau suasana hati sedang buruk (UF)
6. Saya enggan berkumpul dengan orang lain ketika sedang mengalami masalah (F)
7. Bagi saya setiap masalah harus dihadapi dengan 'kepala dingin' agar keputusan yang diambil tidak mengecewakan (F)
8. Saya tidak berhati-hati dalam menyelesaikan masalah (UF)

**Penilaian kembali secara positif**

1. Ketika saya tidak bisa menguasai bidang studi tertentu, berarti saya harus belajar lebih giat lagi (F)
2. Saya menyerah, meskipun saya belajar tetap tidak bisa menguasai pelajaran (UF)
3. Saya selalu berpikir positif dalam menanggapi dan menghadapi masalah yang saya alami (F)
4. Semakin kompleks masalah yang saya alami, menjadikan proses pendewasaan bagi saya (F)
5. Banyak hikmah yang dapat saya ambil ketika sedang menghadapi masalah (F)
6. Tuhan tidak akan memberikan cobaan dibatas kemampuan hambanya (F)
7. Setiap permasalahan hanya akan menyita waktu dan pikiran saja (UF)
8. Saya selalu berdoa'a ketika sedang dihadapkan dengan masalah agar cepat selesai (F)
9. Masalah yang saya alami saat ini sangat berat sehinga saya tidak mampu menyelesaikannya (UF)
10. Saya pesimis terhadap kemampuan saya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah (UF)

**Menerima tanggung jawab**

1. Saya mampu melakukan apapun tanpa bantuan orang lain (F)
2. Saya seringkali bergantung pada oranglain (UF)
3. Sesibuk apapun, saya selalu meluangkan waktu untuk membantu orangtua dalam mengerjakan pekerjaan rumah (menyapu, mengepel, memasak,dsb) (F)
4. Saya belajar dengan sungguh-sungguh, agar mendapatkan hasil yang memuaskan (F)
5. Saya selalu menyelesaikan tugas sampai tuntas (F)
6. Saya bisa menjalankan tanggung jawab sebagai anggota pada organisasi (intra/ekstra) yang saya ikuti (F)
7. Bila sedang ada permasalahan pribadi atau keluarga, saya malas menyelesaikan tugas dari guru (UF)
8. Apabila suasana hati sedang buruk, saya tidak akan mengerjakan apapun (UF)

**Lari atau penghindaran**

1. Bagi saya menghindar dari masalah hanya akan menimbulkan masalah baru (F)
2. Saya sering membayangkan andai saja masalah ini tidak terjadi kepada saya (UF)
3. Saya tetap menghadapi masalah walaupun tertekan (F)
4. Menurut saya orang yang lari dari masalah adalah pengecut (F)
5. Saya mengharapkan keajaiban datang dalam hidup saya sehingga masalah yang saya hadapi akan selesai (UF)

**LAMPIRAN 8**  
**Daftar Nama Siswa yang Mengisi Kuesioner**

No	NAMA SISWA	L/P	Umur	ORGANISASI YANG DIIKUTI	Kelas
1	ADITHIA RISMA RARA PUTRI	P	17th	Pasus	MIPA 1
2	ANGGRAINI WIDYA NINGTYAS	P	17th	Remas	MIPA 1
3	AKHMAD ZAKKY RAMADHAN	L	16th	Pasus	MIPA 1
4	BALQIS MILLENIA SARI	P	16th	Remas	MIPA 1
5	FADILA AMALIA	P	16th	Remas	MIPA 1
6	KEVIN MUKTAVIN ROMADHONI	L	17th	Remas	MIPA 1
7	MUHAMMAD HABIB UBAIDILLAH	L	16th	Jujitsu	MIPA 1
8	CITRA RACHMAH FAHIRA	P	16th	Remas	MIPA 1
9	INTAN NOVIA SARI	P	17th	OSIS	MIPA 1
10	MIA ATIKASARI	P	16th	Karawitan	MIPA 1
11	BISRI ADTARICHA	L	16th	Futsal	MIPA 1
12	NADIAH ARISA FAADHILAH	P	16th	Jurnalistik	MIPA 1
13	SAFARINA RAHMA ALIYA	P	16th	Jurnalistik	MIPA 1
14	TANFIRUL ROIBAFI MUHAMMAD	L	16th	Pasus	MIPA 1
15	VADA ZAFIRA	P	17th	Remas	MIPA 1
16	NIDA SALSABILA	P	16th	Jurnalistik	MIPA 1
17	RAFLY MUHAMMAD FERDIANSYAH	L	16th	Futsal	MIPA 1
18	MUHAMMAD VIQI BAIHAQI	L	17th	Pasus	MIPA 1
19	AGNESIA YULI WIDHIASTUTI	P	16th	Remas	MIPA 2
20	AMIRA QONITA	P	16th	OSIS	MIPA 2
21	AKHMAD HAFID MAULANA	L	16th	Bulu tangkis	MIPA 2
22	DEAN ASMARA	L	16th	Basket	MIPA 2
23	EGA SALSABILA KHUSAINI	P	16th	Remas	MIPA 2
24	FITRIYATUL FIRDAUS	P	16th	Remas	MIPA 2
25	FREDIANTO JAYA ARDIANSYAH	L	16th	Pasus	MIPA 2
26	INAYAH WULANDARI	P	16th	Jurnalistik	MIPA 2
27	MEI RISTA EKA WARDANI	P	16th	Remas	MIPA 2
28	MUCHAMMAD DAVA RACHMAWAN	L	16th	OSIS	MIPA 2
29	MUFLICHATUS NUR FADILAH	P	16th	Remas	MIPA 2
30	MUHAMMAD DAFFA IZZUDDIN	L	16th	Basket	MIPA 2
31	MUHAMMAD FERYAN SUNDIARTIKO	L	17th	Remas	MIPA 2
32	M. HENDI HIDAYAT ROMADHONI	L	16th	Jujitsu	MIPA 2
33	NAMIRAH RAHMADINA	P	16th	Jurnalistik	MIPA 2
34	ALIFFATUL YUNIARAHMAN	L	16th	Karawitan, Remas	MIPA 5
35	MUHAMMAD DERRY RAMADHAN	L	17th	Padus, Teater, Pasus	MIPA 5
36	AZRIEL AKBAR	L	16th	Basket	MIPA 5
37	RELNALDY RICO FERMANSYAH	L	16th	OSIS, Jujitsu	MIPA 5
38	DWI SILVIYAH HANUM	P	16th	Remas, Pasus	MIPA 5
39	FADLILATUR ROCHIMAH	P	17th	Pasus	MIPA 5
40	ERIYAN OCHY DIAN ARNANDA	L	17th	Bulu tangkis	MIPA 5
41	ROSYIDAH AMINI	P	17th	Remas, Jujitsu	MIPA 5
42	MAULANA RINALDI	L	17th	OSIS, Remas	MIPA 5
43	ALVIN HETRIAWAN	L	17th	Jujitsu	MIPA 5
44	WINDYA ADINDA PUTRI	P	17th	Remas	MIPA 5
45	RACHMAD FAJAR KUSUMA	L	16th	Pasus	MIPA 5
46	NURUN MAGHFIROH	P	17th	Remas	MIPA 5
47	NOVI WARDATUN NABILLA	P	17th	Remas	MIPA 5
48	ARINDI AKMELIANI	P	16th	Remas	MIPA 5

49	DEVI AMELIA RAHMAH	P	17th	Remas	MIPA 5
50	FEBRIANA WULANTIKA	P	17th	OSIS	MIPA 5
51	NUR ADILAH LUTHFIYATUR ROHMAH	P	17th	KIR	MIPA 5
52	CAHYA KURNIA WULANDARI	P	16th	OSIS	MIPA 5
53	CITRA HANDAYANI	P	16th	Remas	MIPA 5
54	HULAM MAHMUD	L	17th	Remas, Karawitan	MIPA 5
55	MELINDA TRI FAJAR WARASWATI	P	16th	Green Team	MIPA 5
56	ELINA DIAN RAHMATILLAH	P	16th	Padus	MIPA 5
57	MEIDINDA ALUNIA HAFID	P	16th	Remas	MIPA 5
58	FAHMI FAUZI ABDULLAH	L	17th	Padus	MIPA 5
59	INAS AIDAH FIKRIYAH	P	17th	Padus	MIPA 5
60	MUHAMMAD BARZANZY LUTFI	L	17th	Bulu Tangkis	BHS
61	FERRA IRAWANTI	P	16th	Jurnalistik	BHS
62	SYAKIRAH DARAYANI LABIBAH	P	17th	Jurnalistik	BHS
63	RIZKA WAHIDAH	P	17th	Jurnalistik	BHS
64	NORMALASARI	P	17th	Remas	BHS
65	ERIKA NURHAYATI	P	17th	Pramuka, Jujitsu	BHS
66	AKMAL REYHAN ARBIANSYAH	L	17th	Basket	BHS
67	CHOFIFAH VIKA SAISTYA	P	18th	Jurnalistik, Jujitsu	BHS
68	AMANDA YOUKE ELVIRA	P	16th	Jurnalistik	BHS
69	ANISATUR ROHMAWATI	P	16th	Jurnalistik	BHS
70	NABILAH PUTRI MENTARI	P	17th	Jurnalistik	BHS
71	MERLINDA NURILLAH KUMALA	P	17th	Jurnalistik	BHS
72	WANDA AYU FITRIANA	P	17th	Remas, Jurnalistik	BHS
73	MUHAMMAD MAULANA FAJRI	L	17th	Bulu tangkis	BHS
74	FAIDATUL FARICHAH	P	17th	Jujitsu	IPS 1
75	BELLA YULIANA RUTHNADYA	P	16th	Padus	IPS 1
76	ARY PUTRA BILGISTHI	L	17th	Futsal	IPS 1
77	MELIANTI WAHYU SARI	P	17th	Padus	IPS 1
78	RICO AMALDA UTAMA	L	16th	Remas	IPS 1
79	M. SULI HAQIQI AGUSTIANSYAH	L	17th	Remas	IPS 1
80	DINDA PUTRI WARDANI	P	16th	Remas	IPS 1
81	DEFARRAH BTARI APRILIA	P	17th	Cheerleader	IPS 1
82	DINAR ROSIANA FEBRIANTI	P	17th	Remas	IPS 1
83	ANNISA PRIMA YULIANTI	P	16th	Padus	IPS 1
84	MOHAMMAD RIZAL ROMADHONI	L	17th	Futsal	IPS 1
85	NUR SAIDATUR ROHMAH	P	17th	Remas	IPS 1
86	ATYA REIZKINDRA AMRILLA	P	16th	Remas	IPS 3
87	ADINDA RIZKY HAYU PANGESTU	P	17th	Padus	IPS 3
88	ANDRI FIRMAN NUGRAHA	L	17th	Karawitan	IPS 3
89	MUHAMMAD ARDIAN SEVA NUGRAHA	L	17th	Futsal	IPS 3
90	MOHAMMAD ALGHEIN SYAH	L	17th	Remas	IPS 3
91	BELLA DESINTA HADI	P	17th	Teater	IPS 3
92	TRI KHUSNIA	P	17th	Remas	IPS 3
93	ANNISSA TRI HAPSARI	P	17th	OSIS	MIPA 3
94	DHIANDRA NOVANNIA NAFISHA	P	17th	Pasus	MIPA 3
95	SATRIO ANGGORO KASIH	L	17th	Pasus	MIPA 3
96	MAYA ELVINA PUSPITASARI	P	17th	Jujitsu	IPS 2
97	HAJAR EMILIA RACHMA UTTRUJUF	P	17th	Padus	IPS 2
98	AGUSTINA ANISATUL KHOFIFAH	P	16th	Remas	IPS 2

99	FIRDA YANUAR SUKSMANA	P	17th	Remas	IPS 2
100	MOH SIDQI AMIEN	L	17th	Remas	IPS 2
101	MUHAMMAD ZOFFALAH AZIZUROSADI	L	16th	Futsal	IPS 2
102	ANDHIKA WAHYU SATRIA	L	17th	Padus	IPS 2
103	MUHAMMAD SIROJUDDIN SEGAF	L	16th	OSIS	IPS 2
104	AHMAD DARUL MUSTAGHFIRIN	L	16th	KIR	IPS 2
105	YUSUF AULIA RAHMAN	L	17th	Pasus	IPS 2
106	FARISAL ALIF AINURRIDLO	L	17th	Jujitsu	MIPA 6
107	JAMILATUS SA'DIYAH	P	17th	Remas	MIPA 6
108	SYAFAATUL KHANIF	P	17th	Remas	MIPA 6
109	RAAFI' YANUAR PURNAMA ARIFIAN	L	17th	Remas	MIPA 6
110	GILANG ATALA PANHARESI	L	17th	Pasus	MIPA 6
111	FILDZAH FESTY SHARFINA ADANI	P	16th	Jurnalistik	MIPA 6
112	ASSYIVA MAULA TITANI	P	17th	Padus	MIPA 6
113	IRMANSYAH DWI PRASETYO	L	17th	OSIS	MIPA 6
114	SITI HABIBATUL MA'RIFAH	P	16th	Jurnalistik	MIPA 6
115	FAUZIA KHUSNI HAYA	P	16th	Remas	MIPA 4
116	LUCKY RIZQIYATUL MUBAROKATIN	P	16th	Remas	MIPA 4
117	IRFANI ZUKHRUFATUL MAULIDA	P	16th	Pasus	MIPA 4
118	IVAN MEILAKSANA ASY'ARI	L	17th	Jurnalistik	MIPA 4
119	KHANSA TSABITAH	P	16th	Padus	MIPA 4
120	KHOIRUNNISA'	P	17th	Padus	MIPA 4





# Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif Siswa

Nela Rakhmah Yuliah

Dr. Ali Ridho, M.Si

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

[Nelarahmaa97@gmail.com](mailto:Nelarahmaa97@gmail.com)

083831919300

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik sebanyak 120 siswa dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai T Statistik = 2,482 ( $p < 0,05$ ), (2) terdapat pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai T Statistik = 3,671 ( $p < 0,05$ ), (3) terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* dengan nilai T Statistik = 7,771 ( $p < 0,05$ ), (4) terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai F Statistik 6,828 ( $p < 0,05$ ), (5) *coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai T Statistik = 3,310 ( $p < 0,05$ )

**Kata Kunci:** *Kecerdasan Spiritual, Coping Stress, Kesejahteraan Subjektif*

## Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa. Remaja merupakan masa yang dianggap paling rawan yang banyak menimbulkan kekhawatiran karena banyaknya permasalahan yang sering terjadi seperti masalah tentang kegagalan bercinta, masalah keluarga, masalah sosial, masalah akademik, dan sebagainya.

Remaja belum memiliki kematangan dalam berfikir dan mengambil keputusan, sehingga membuat remaja dalam perkembangannya akan mengalami

berbagai perubahan struktur fisik-motorik, kognitif, dan emosi. Hal tersebut menyebabkan remaja cenderung mengalami gangguan emosi, seperti kecemasan, depresi, dan permusuhan serta gangguan perilaku (Agbaria et al dalam Maria, 2016). Remaja yang dapat menyesuaikan diri terhadap perubahannya akan lebih merasa bahagia. Keadaan remaja yang berbahagia dan keadaan remaja yang bermasalah adalah dua titik ekstrem yang terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan bagi masa remaja

### **Latar Belakang**

Kesejahteraan merupakan tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap manusia dalam hidupnya. Kesejahteraan manusia diidentikkan dengan terpenuhinya kebutuhan hidup demi tercapainya suatu kehidupan (Diener,1993).Ukuran penilaian kesejahteraan yang dirasakan oleh setiap individu tentu akan berbeda antara satu dengan lainnya. Keadaan tersebut merujuk pada suatu penilaian individu terhadap hidupnya, yang disebut dengan istilah kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan subjektif merupakan konsep yang luas, meliputi emosi pengalaman yang menyenangkan, rendahnya tingkat mood negative, dan kepuasan hidup yang tinggi. Istilah kesejahteraan subjektif atau biasa di kenal dengan subjective well being (SWB) didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang mengenai hidupnya (Diener & Lucas, 1999). Hasil evaluasi kognitif orang yang bahagia adalah individu mempunyai pemikiran bahwa berbagai aspek dalam kehidupannya, seperti keluarga, karier, dan komunitasnya adalah hal-hal yang dapat memberikan kepuasan dalam hidupnya. Sedangkan pada hasil evaluasi afektifnya adalah perasaan bahagia akan hidupnya, ditandai dengan banyaknya afeksi positif dan sedikitnya afeksi negatif yang dirasakan individu.

Dalam data yang dikemukakan oleh badan pusat statistik menyatakan bahwa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh remaja cenderung meningkat. Terdapat 31 kasus bunuh diri yang dilakukan oleh remaja. Kasus yang menjadi pemicu diantaranya karena 13 kasus putus cinta, 7 kasus permasalahan ekonomi, 8 kasus ketidakharmonisan keluarga, dan 3 kasus akademis (Ruslan,2014).

Hal itu dapat terjadi dikarenakan remaja tidak memiliki penilaian yang baik terhadap hidupnya, atau bisa di sebut karena tingkat kesejahteraan subjektifnya rendah. Remaja dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah berpotensi untuk melakukan perilaku yang menyimpang. Sedangkan remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi dapat menjalani kehidupannya dengan baik dan dapat berkembang menjadi individu yang dewasa.

Remaja dapat meminimalisir rasa ketidak bahagiaannya dengan meningkatkan kesejahteraan hidupnya agar individu dapat lebih memaknai hidupnya semakin positif. Salah satunya dengan memiliki kecerdasan spiritual yang baik. Menurut Zohar dan Marshall (2000) mengatakan bahwa kecerdasan spiritual atau *Spiritual Quotient* (SQ) merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai dalam kehidupan.

Stress yang terjadi pada remaja merupakan hal yang lumrah terjadi mengingat kompleksitas permasalahan yang terjadi pada remaja cukup tinggi. Namun setiap individu memiliki kemampuan untuk keluar dari keadaan stress yang dialaminya atau bisa di sebut dengan *coping*. *Coping* merupakan usaha individu untuk mengatasi kondisi (baik menguasai, mentolerir, mengubah, maupun meminimalkan) tuntutan yang dapat menimbulkan suatu ancaman bagi individu. (Lazarus & Folkman)

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi akan mampu mengontrol emosi mereka terhadap segala peristiwa, serta mampu mengevaluasi hidupnya secara positif. Kesejahteraan menjadi urgensi untuk diteliti karena mengingat kesejahteraan subjektif merupakan hal penting untuk dimiliki setiap individu, khususnya pada remaja

## **Landasan Teori**

### **Kesejahteraan Subjektif**

Kesejahteraan Subjektif didefinisikan sebagai suatu fenomena tentang bagaimana seseorang mengevaluasi hidupnya, baik tentang kehidupannya dimasa kini ataupun dimasa lalu. Evaluasi ini meliputi reaksi seseorang terhadap suatu kejadian, suasana hatinya, dan penilaian tentang kepuasan hidupnya (Diener et., 2003). Evaluasi tersebut berupa evaluasi kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif berupa kepuasan hidup seseorang yang terbagi menjadi dua yakni 1) evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (menyeluruh) dengan maksud untuk merepresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya dan 2) evaluasi terhadap kepuasan hidup pada *domain* seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, pekerjaan, hubungan sosial dan keluarga (Diener, 2006).

Menurut Diener, Lucas, dan Scollon (2006) terdapat 3 komponen atau aspek utama pada kesejahteraan subjektif, yakni (1) Kepuasan Hidup, merupakan evaluasi kognitif individu berupa pengalaman, baik pengalamannya dimasa lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang. Evaluasi tersebut mencakup bagaimana individu dikatakan puas dalam kehidupannya. (2) Afek positif meliputi penuh perhatian, menarik, waspada, bergairah, antusias, menginspirasi, bangga,

kuat, aktif, dan berpendirian kuat. (Watson et al.,1988). (3) Afek Negatif merujuk pada adanya ketegangan dan ketidaknyamanan sebagai akibat dari berbagai mood yang tidak menyenangkan seperti marah, perasaan bersalah, direndahkan, tidak disukai, takut, dan gelisah (Watson et al.,1988)

### **Kecerdasan Spiritual**

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).

Aspek dari kecerdasan spiritual antara lain : (1) Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif) yakni individu memiliki kemampuan dalam bergaul. (2) Memiliki tingkat kesadaran (*self-awareness*) yang tinggi, (3) Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan (*suffering*), (4) Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu (*unnecessary harm*), (5) Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai, (6) Kecenderungan melihat keterkaitan antara berbagai hal (*holistic view*), Memiliki kecenderungan nyata untuk bertanya tentang “Mengapa” (*why*) atau “Bagaimana jika” (*what if?*) dan cenderung untuk mencari jawaban-jawaban yang fundamental (prinsip dan mendasar).

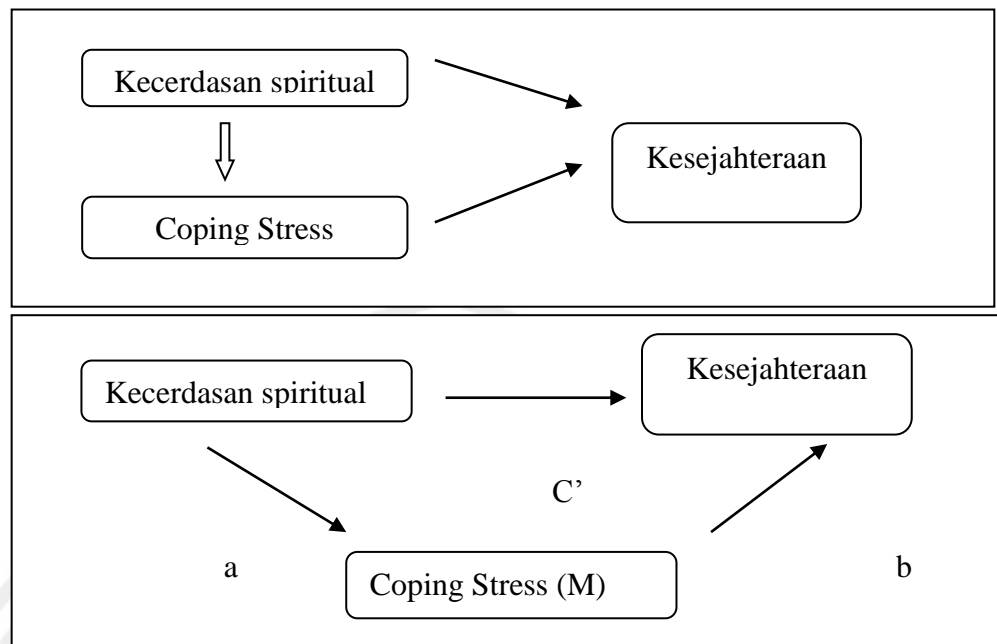
### **Coping Stress**

Menurut Folkman (Nurhayati, 2006) menjelaskan bahwa strategi *coping* adalah usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengurangi, mengatasi, atau melakukan toleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjadi karena adanya transaksi dengan lingkungan yang penuh *stress*. Terdapat dua jenis *coping* yakni *Problem Focused Coping* (mengatasi stress dengan cara memperbesar sumber daya yang dimiliki dengan cara-cara tertentu untuk menghadapi masalah. *PFC* terdiri dari konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan pemecahan masalah. Jenis *coping* selanjutnya adalah *Emotional Focused Emotion* (mengatasi masalah dengan melampiaskan emosi). *EFC* Terdiri dari kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggung jawab, lari atau penghindaran.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksplanatory. Analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan model analisis jalur (*path analysis*) karena diantara variable *dependent* dan variable *independent* terdapat mediasi yang mempengaruhi.

Penelitian ini terdiri dari tiga variable yakni kecerdasan spiritual (X), *coping stress* (M), dan kesejahteraan subjektif (Y). Berikut adalah gambaran dari skema penelitian.



### Subjek Penelitian

Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang menjadi subjek dalam penelitian adalah siswa kelas XI dengan kriteria aktif dalam organisasi baik intra/ekstra sekolah sebanyak 120 siswa.

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh menggunakan kuesioner yang berisi isian identitas subjek, skala kecerdasan spiritual, skala *coping stress* dan skala kesejahteraan subjektif.

Pada skala kecerdasan spiritual peneliti menyusun dan mengembangkan skala dari teori Zohar dan Marshall (2005) mengacu pada indikator perilaku yang akan di ukur. Pada skala *coping stress* peneliti menyusun dan mengembangkan skala dari teori Lazarus & Folkman dkk (dalam Smet, 1994) mengacu pada indikator perilaku yang akan di ukur dengan disesuaikan subjek penelitian. Dan pada skala kesejahteraan subjektif peneliti menggunakan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* untuk mengukur komponen kepuasan hidup secara global. Dan menggunakan *Positive Affect Negative Scale (PANAS)* untuk mengukur komponen afek yang dikembangkan oleh Diener, Smith dan Fujita (1995). Jumlah aitem dari variabel kecerdasan spiritual sebanyak 32 aitem, variabel *coping stress* sebanyak 30 aitem dan variabel kesejahteraan subjektif sebanyak 25 aitem. Pilihan alternative jawaban yang disediakan terdiri dari 4 kategori respon yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

## Teknik Analisa Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis jalur (*path*). Menurut Ghazali, (2016) analisis jalur merupakan perluasan dari analisis regresi linier berganda.

### Hasil penelitian

Hasil uji reliabilitas dari ketiga variabel memiliki nilai *cronbach alpha* lebih besar ( $>$ ) dari 0,60. Pada skala kecerdasan spiritual diperoleh nilai koefisien realibilitas sebesar 0,875. Skala *coping stress* diperoleh nilai koefisien realibilitas sebesar 0,749. Dan skala kesejahteraan subjektif koefisien realibilitas sebesar 0,767. Dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini semuanya termasuk dalam kategori bagus (reliabel), sehingga tingkat kepercayaannya juga akan semakin tinggi.

Asumsi dalam analisis path yang digunakan dalam penelitian ini antara lain linieritas dan normalitas. Dari Hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikansi  $P < 0,05$  menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat adalah linier, sehingga asumsi terpenuhi. Kemudian pada uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah residual dalam model regresi mengikuti sebaran normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi  $>0,05$  maka data variabel tersebut normal. Kemudian pada hasil uji hipotesis pada rumusan masalah diperoleh hasil :

Hipotesis pertama menguji pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian diperoleh nilai T Statistik (2,482) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,014) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif.

Hipotesis kedua menguji pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian diperoleh nilai T Statistik (3,671) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,000) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif.

Hipotesis ketiga menguji pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*. Hasil penelitian diperoleh nilai T Statistik (7,771) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,000) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual terhadap *coping stress*.

Hipotesis keempat menguji pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif Hasil penelitian diperoleh nilai F Statistik (6,828) lebih dari nilai F Tabel (3,074) atau nilai signifikansi (0,002) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif.

Hipotesis kelima menguji pengaruh *coping stress* sebagai mediator pada pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian diperoleh nilai T Statistik (3,310) lebih dari nilai T Tabel (1,960) atau nilai signifikansi (0,001) kurang dari alpha (0,050) artinya bahwa terdapat pengaruh *coping stress* sebagai mediator pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya dan rumusan masalah yang telah terjawab, maka dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan. Artinya semakin baik kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh siswa, maka semakin baik pula kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas
2. Pengaruh *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan. Artinya semakin baik *coping stress* yang digunakan oleh siswa, maka semakin baik pula Kesejahteraan Subjektif siswa SMA Negeri 1 Kebomas
3. Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping stress* mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan. Artinya semakin baik kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh siswa, maka semakin baik *coping stress* yang digunakan oleh siswa SMA Negeri 1 Kebomas
4. Pengaruh kecerdasan spiritual dan *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif mempunyai pengaruh signifikan. Artinya tingkat kecerdasan spiritual dan pemilihan *coping Stress* yang baik akan secara signifikan berpengaruh pada kesejahteraan subjektif Siswa SMA Negeri 1 Kebomas
5. *Coping Stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Artinya bahwa *coping stress* menjadi mediator yang efektif pada pengaruh antara kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan subjektif. Apabila kecerdasan spiritual siswa tinggi maka kesejahteraan subjektif siswa akan tinggi. Selain itu apabila *coping stress* yang digunakan semakin baik maka kecerdasan Spiritual siswa akan tinggi dan kesejahteraan subjektif siswa akan tinggi pula.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan dari berbagai pihak, yaitu :

1. Bagi sekolah

Bagi sekolah hendaknya lebih memotivasi para siswa untuk meningkatkan kecerdasan sipiritual (SQ) yang dimiliki oleh siswa agar siswa lebih terbuka dan positif terhadap hidupnya sehingga siswa dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

2. Bagi Guru

Bagi guru terutama guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk lebih memperhatikan tingkat kesejahteraan subjektif masing-masing siswa, mengingat kesejahteraan subjektif merupakan hal penting bagi kehidupan seseorang karena akan berpengaruh terhadap kebahagiaannya dan akan mempengaruhi kesuksesan individu dalam berbagai kehidupan.

3. Bagi Siswa

Bagi siswa dengan adanya hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti hendaknya siswa perlu meningkatkan spiritualisme dengan cara lebih banyak bersyukur, melaksanakan sholat tahajjud, dan juga berdzikir setiap waktu. Dengan demikian secara tidak langsung individu akan menunjukkan perilaku yang baik (seperti lebih menghargai sesama, lebih mendekati diri kepada Allah SWT) sehingga individu akan memaknai hidupnya dengan baik dan pemilihan *coping stress* yang dipilih siswa akan semakin baik.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* terhadap Kesejahteraan Subjektif memberikan pengaruh determinasi total sebesar 0,436 atau 43,6% artinya bahwa model path yang terbentuk mampu menjelaskan sekitar 43,6% variansi data penelitian. Masih ada 56,4 faktor lain yang perlu di kaji oleh peneliti selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

Azwar, Saifudin. 2009. *Realibilitas dan Validitas*. (Cet. IX) . Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, Saifudin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bart Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo

Hidayati, Nur. 2005. *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Strategi Coping Stress pada Karyawan BPR Sentral Arta Asia) Lumajang*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Lazarus, R 1999. *Stress and emotion:A new synthesis*. New York : Springer Publishing Company, Inc

Lazarus, R. S., & Folkman, S. F. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.

Linely. P.A & Joseph S. 2004. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ:

Willey Mu'tadin, Z. 2002. Strategi Coping. On-line: [http://www.e\\_psikologi.com](http://www.e_psikologi.com). Akses: 15 Oktober 2012

Maria Astri, Sutarto Wijono & Adi Setiawan. 2016. Self-esteem, dukungan sosial teman sebaya, dan scholl connectedness sebagai predictor subjective well-being siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tuntang ditinjau dari jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi: program Pasca Sarjana Universitas Kristeb Satya Wacana*

Diener & Lucas E. 2003. *Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life*. *Annual review of psychology* 54(1)

Diener, E. 2000. Subjective well being: The Science of Happines and a proposal for a national index. *American psychologist* 55(1)

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302

Ruslan. (2014, 10 November). Analisispenyebab bunuh diri. *Kompasiana* [online]. Diakses dari <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan>

Sugiyono.2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono.2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Zohar, Danah dan Marshall, Ian. 2004. *SQ : Memanfaatkan kecerdasan Spiritual dalam Berpikir*

Zohar, Danah, dan Marshall, Ian.2007.*Kecerdasan Spiritual (SQ) Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: PT Mizan Pustaka

Zohar, Danah, dan Marshall, Ian. 2001. *SQ: Kecerdasan Spiritual*. Bandung: PT Mizan Pustaka

