

Hubungan Kecerdasan Spiritual dan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa

M.M. SHINTA PRATIWI¹, YULIA DWI SARASWATI²

Fakultas Psikologi, Universitas Semarang
Arteri Soekarno Hatta Tlogosari, Semarang, Jawa Tengah.
¹E-mail: shinta_psium@yahoo.co.id

Diterima 2 November 2010, Disetujui 29 Desember 2010

Abstract : The objective of this study is to examine empirically the relationship between spiritual intelligence and problem focused coping on undergraduate students. The subjects are 75 young adult undergraduate students. The study uses cluster random sampling as sampling technique. Based on statistical analysis of product moment correlation, the result shows $r_{xy} = 0,617$ with $p \leq 0,01$, indicating that there is a significant positive relationship between spiritual intelligence and problem focused coping. The higher spiritual intelligence is, the higher problem focused coping will be, and the other way around.

Key words: spiritual intelligence, problem focused coping

PENDAHULUAN

Seiring dengan proses globalisasi yang cepat serta banyaknya tantangan dan rintangan, maka generasi muda sebagai potensi bangsa dituntut untuk memiliki kesiapan fisik dan psikis serta berkualitas tinggi. Tantangan dan rintangan dapat menjadi penyebab stres (*stressor*) bagi individu. Menurut Erickson (dalam Ismudiyati & Hastjarjo, 2003) dalam setiap tahapan perkembangan akan terjadi krisis (*life crisis*) karena dalam setiap perkembangan individu dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Ada individu yang berhasil dan juga ada individu yang gagal melaksanakannya. Hal ini dapat mengakibatkan timbulnya stres dan mencari jalan keluar dari berbagai masalah.

Salah satu cara yang dilakukan oleh individu untuk mempersiapkan diri menghadapi persaingan yang ketat dalam era globalisasi ini adalah melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi. Transisi dari Sekolah Menengah Atas menuju universitas melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi. Ketakutan akan kegagalan dalam sebuah dunia yang berorientasi pada kesuksesan seringkali menjadi alasan terjadinya stres dan depresi di antara mahasiswa. Mahasiswa memiliki permasalahan

yang kompleks baik dalam bidang pendidikan, keluarga, masyarakat sekitar bahkan dalam hal pergaulan sehingga semakin banyak *stressor* yang dihadapinya.

Stres memang tidak bisa dihindari, namun dengan pengelolaan yang baik stres bukanlah menjadi suatu masalah. Stres dipengaruhi banyak faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal. Tiap individu akan memberikan reaksi stres yang berbeda pada *stressor* yang sama. Selye (dalam Setianingsih, 2003) mengemukakan bahwa efektivitas suatu stimulus yang menekan (*stressor*) tergantung pada bagaimana individu tersebut meresponnya. Individu yang terbiasa menghadapi stres (dan mampu bertahan) juga akan memiliki daya tahan dalam menghadapinya. Sampai tingkat tertentu situasi stres akan bisa dilaluinya. Sebaliknya, orang yang tidak pernah mendapatkan stres, akan rentan.

Dalam menghadapi stres, individu akan menggunakan mekanisme perilaku *coping* untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang dialaminya. Lazarus dan Folkman (dalam Rice, 2000) mengatakan bahwa perilaku atau strategi *coping* adalah respon tingkah laku atau pikiran untuk mengelola *stressor*. Begitu individu merasa bahwa ada sesuatu yang menekannya (*stressor*) maka secara otomatis individu akan

melakukan usaha untuk mengatasinya. Usaha ini dikenal sebagai perilaku *coping stress*.

Secara umum *coping* itu sendiri mempunyai dua macam fungsi yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotion focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, upaya meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stresfull*, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. *Problem focused coping* digunakan untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa (Cohen & Lazarus dalam Smet, 1994).

Bentuk *coping* yang efektif dalam mengatasi masalah adalah dengan *problem focused coping*, karena di dalamnya mencakup usaha-usaha nyata untuk mengatasi tuntutan yang ada secara langsung dan tidak menghindarinya (Garnezy & Rutter, 1983). Menurut Sarafino (1997), *problem focused coping* merupakan jenis *coping* yang baik untuk dilakukan karena bertujuan untuk mengurangi tuntutan dari situasi penuh stres dan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stres. Bishop (1994) menambahkan bahwa *problem focused coping* adalah usaha untuk mengubah situasi objektif dengan cara mengubah sesuatu di dalam lingkungan atau bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan.

Folkman dan Lazarus (dalam Lestari & Lestari, 2005) juga menyatakan bahwa *problem focused coping* tertuju pada pemecahan masalah atau mengerjakan sesuatu untuk mengubah penyebab timbulnya tekanan, digunakan untuk mengurangi masalah atau tekanan yang dirasakan dengan mencari pemecahan masalah secara langsung. Individu yang merasa mampu menghadapi situasi akan berusaha menghadapi dan mengatasi masalahnya.

Aldwin dan Revenson (dalam Setianingsih, 2003) menyatakan ada tiga jenis *coping* yang berorientasi pada pemecahan pokok permasalahan, yaitu :

- a. Kehati-hatian, yaitu merencanakan sesuatu dengan baik sebelum melaksanakan sesuatu.
- b. Tindakan instrumental yaitu usaha-usaha yang secara langsung untuk memecahkan masalah.
- c. Negosiasi yaitu usaha untuk memusatkan

perhatian pada taktik untuk memecahkan masalah secara langsung dengan orang lain mengenai dirinya.

Menurut Bishop (1994) ada lima jenis *problem focused coping* antara lain :

- a. *Active coping* (keaktifan diri)

Keaktifan diri berarti mengambil langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari sumber stres atau untuk mengurangi akibatnya.

- b. *Planning* (perencanaan)

Planning atau perencanaan adalah memikirkan tentang bagaimana untuk mengatasi sumber stres.

- c. *Suppression of competing activities* (penekanan pada aktivitas utama)

Penekanan pada aktivitas utama yaitu usaha individu untuk membatasi ruang gerak atau aktivitas dirinya yang tidak berhubungan dengan masalah untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan maupun ancaman yang sedang dialaminya.

- d. *Restraint coping* (penguasaan diri)

Jenis *coping* ini mengutamakan usaha untuk mengontrol atau mengendalikan tindakan sampai pada kesempatan yang baik untuk bertindak.

- e. *Seeking social support for instrumental reasons* (mencari dukungan sosial untuk alasan-alasan instrumental)

Mencari dukungan sosial untuk alasan-alasan instrumental yaitu usaha individu untuk mencari nasihat, bantuan atau informasi.

Sarafino (1997) menyebutkan tiga jenis *problem focused coping*, antara lain:

- a. *Planful problem solving* (pemecahan masalah yang terencana)

Pemecahan masalah yang terencana adalah menganalisis situasi untuk mencapai solusi dan mengambil tindakan langsung untuk memperbaiki masalah.

- b. *Confrontative coping* (menghadapi tekanan)

Menghadapi tekanan yaitu usaha yang dilakukan untuk menghadapi masalah secara tenang, rasional dan mengarah pada penyelesaian masalah.

- c. *Seeking social support* (mencari dukungan sosial)

Mencari dukungan sosial adalah mencoba untuk mencari informasi atau dukungan emosional.

Pearlin dan Schooler (dalam Hadriami & Martaniah, 2000) menyatakan bahwa penggunaan strategi-strategi *coping* ternyata juga dipengaruhi faktor usia. Metode *problem focused coping* lebih sering digunakan oleh orang dewasa (Smet, 1994). Scaie (dalam Santrock, 2002) menyatakan

bahwa orang dewasa lebih maju dari remaja dalam penggunaan intelektualitas. Lubis (2007) menambahkan jika usia seseorang sudah memasuki usia dewasa, atau paling tidak kepribadiannya sudah matang, orang itu sudah bisa melakukan *problem focused coping*. Orang dewasa lebih sering menggunakan *problem focused coping* sedang anak-anak lebih sering menggunakan *emotion focused coping* (Sarafino, 1997).

Stone dan Meale (dalam Nelson & Burke, 2002) telah mempelajari bahwa jenis kelamin mempengaruhi seseorang dalam menggunakan strategi *coping* untuk menghadapi stres. Laki-laki lebih cenderung menggunakan strategi *problem focused* dan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion focused* (Sarafino, 1997). Dukungan sosial tidak hanya membantu setelah *stressor* (penyebab stres) nampak, dukungan sosial juga dapat menghindarkan masalah-masalah dari awalnya (Sarafino, 1997). Selain itu karakteristik kepribadian individu juga diduga berpengaruh terhadap kecenderungan pemilihan strategi *coping* adalah karakteristik kepribadian optimis dan pesimis (Wahyuningrum, 2004).

Mahasiswa sebagai orang dewasa dan berpendidikan tinggi diharapkan dapat menggunakan *problem focused coping* dengan baik. Kenyataannya banyak mahasiswa yang menggunakan *coping* yang berorientasi pada emosi yang kurang efektif untuk memecahkan masalah, sebagai contoh ketika mempunyai masalah yang rumit maka akan mengalihkan masalah dan emosinya yang kacau pada perilaku-perilaku yang negatif.

Hal ini juga ditunjukkan oleh kejadian yang nampak dalam menghadapi masalah yang disebabkan oleh studi, mahasiswa terkadang kurang menggunakan tindakan *problem focused coping* dengan baik. Mahasiswa terkadang mengeluh bila diberi tugas oleh dosen dan tidak membuat rencana mengenai apa yang harus dikerjakan sehingga terkadang waktu mahasiswa terbuang percuma karena kurangnya perencanaan yang matang. Selain itu apabila mendapat tugas, mahasiswa tidak mengambil tindakan untuk menyelesaikan tugas kuliah tersebut secara langsung tetapi malah melakukan kegiatan-kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas kuliahnya sehingga tugas kuliah menumpuk. Terkadang mahasiswa kurang mempunyai perencanaan yang baik dalam mengerjakan tugas kuliahnya, bila ada tugas kuliah yang diberikan oleh dosen pada waktu yang hampir bersamaan, mahasiswa kurang tahu tugas kuliah mana yang harus diprioritaskan untuk diselesaikan. Seringkali mahasiswa tidak langsung

mengambil langkah untuk menyelesaikan tugas tetapi sering tergoda dengan ajakan teman untuk bermain dan mengerjakan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas. Mahasiswa lebih sering menerapkan sistem kebut semalam pada saat ujian daripada mempersiapkan diri jauh-jauh hari. Situasi diatas menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu melakukan atau memilih *problem focused coping* yang efektif dalam menghadapi permasalahan akademis yang bersifat konstruktif.

Lazarus (dalam Setianingsih, 2003) menyatakan perilaku *coping stress* yang dilakukan individu tidak pernah lepas dari penilaian kognitif individu terhadap stimulus atau situasi yang mengandung stres. Efektif tidaknya perilaku *coping stress* yang dilakukan individu tergantung pada penilaian kognitif individu. Dalam menghadapi suatu masalah akademis yang bersifat konstruktif diharapkan mahasiswa yang berpendidikan dan mempunyai penilaian kognitif yang baik dapat memilih *problem focused coping* untuk memecahkan permasalahan yang bersifat konstruktif, karena dengan menggunakan *problem focused coping* mahasiswa dapat mengubah situasi atau kondisi yang penuh tekanan. Memecahkan masalah adalah tantangan evolusi dan kecerdasan spiritual individu, kecerdasan yang terus berevolusi adalah yang terbaik untuk menghadapi tantangan (Bowel, 2006).

Ada tiga kecerdasan utama yang dimiliki oleh setiap individu yaitu kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan intelektual diidentifikasi sebagai kecerdasan yang berusaha memahami "apa", kecerdasan emosional sebagai kecerdasan yang berusaha memahami "bagaimana", dan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan yang berusaha memahami "mengapa" (Bowel, 2006). Zohar dan Marshall (2003) menambahkan bahwa kecerdasan spiritual adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional secara efektif.

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup individu dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi individu (Zohar & Marshall, 2003). Eliyawati (2006) mengatakan kecerdasan spiritual memungkinkan otak untuk menemukan dan menggunakan makna dalam memecahkan persoalan. Utamanya persoalan yang menyangkut masalah

eksistensial yaitu saat seseorang secara pribadi terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran dan masalah masa lalu akibat penyakit dan kesedihan. Kecerdasan spiritual yang dimiliki seseorang mampu mengatasi masalah hidupnya dan berdamai dengan masalah tersebut.

Kecerdasan spiritual memiliki kekuatan dari dalam diri individu, kekuatan itu mencakup perasaan dan pemikiran yang akan mengembangkan kebijaksanaan. Terlebih dari itu kecerdasan spiritual menyanggupkan individu untuk berhubungan baik dengan yang lainnya dan untuk menerima rasa tanggung jawab tentang segala sesuatu yang menimpa dalam hidupnya. Telah jelas bahwa kecerdasan spiritual juga membantu individu dalam mengatasi masalah dan menghadapi situasi yang krisis, dengan demikian perlu bagi individu untuk mengasah dan mengembangkan kecerdasan spiritual yang dimilikinya.

Pada dasarnya manusia selalu bertanya untuk apa ia hidup, untuk apa berprestasi dan seterusnya. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual adalah orang mampu merasakan semua itu, dan mengarahkan pada kebahagiaan dirinya dan sesama manusia. Mampu memahami posisi dan tanggung jawabnya sebagai individu, sebagai anggota masyarakat, dan sebagai anggota peradaban bangsa dan dunia, sehingga sifat jujur dan amanah serta tanggung jawab menjadi ikon dalam hidupnya (Santoso, 2005).

Kecerdasan spiritual juga dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Dengan kecerdasan spiritual individu mampu menemukan jalan keluar permasalahan dengan pikiran yang jernih. Buzan (2003) menyatakan bahwa dengan mengembangkan kecerdasan spiritual individu akan mampu melihat sisi yang lebih terang dan lebih ringan dalam segala hal, dan mendapatkan kembali kualitas-kualitas seperti antusiasme, keceriaan, energi dan ketekunan. Tidak hanya itu, individu akan lebih mampu mengendalikan dan mengurangi stres yang sering menjadi hama dalam gaya hidup sibuk dan modern. Masalah yang ditemukan menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki ciri-ciri kecerdasan spiritual masih belum bisa menggunakan *problem focused coping*-nya untuk segera menyelesaikan permasalahannya. Mahasiswa yang cerdas spiritualnya diharapkan mampu menghadapi masalahnya dan segera menyelesaikan masalah tersebut dengan cara yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian dari Campbell dan Ntobedzi (2007) diketahui bahwa tidak ada hubungan langsung antara kecerdasan emosional

dengan stres psikologis namun stres psikologis secara tidak langsung dipengaruhi oleh strategi *coping* dan strategi *coping* dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual memiliki kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, hal ini berhubungan dengan perencanaan yang merupakan satu bagian dari *problem focused coping*.

Individu yang mampu merencanakan sesuatu dengan baik sebelum melakukan sesuatu akan memiliki visi dan nilai-nilai yang baik untuk meningkatkan kualitas hidupnya, sehingga dalam menghadapi suatu masalah individu tidak akan mengambil keputusan dengan terburu-buru melainkan memikirkannya terlebih dahulu tanpa menghiraukan nilai-nilai yang dianutnya. Hal ini menunjukkan bahwa individu menggunakan *problem focused coping*-nya secara efektif.

Menghadapi situasi yang penuh tekanan, individu yang secara spiritual cerdas mempunyai kecenderungan untuk bertanya "Mengapa?" atau "Bagaimana jika?" untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar dan kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal. Kecenderungan-kecenderungan tersebut akan menjadi nyata bila individu menggunakan *problem focused coping*-nya dengan menjadi pribadi yang aktif yaitu mengambil langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari sumber tekanan atau untuk mengurangi akibatnya. Melalui keaktifan diri, individu juga akan mampu menghadapi dan memanfaatkan penderitaan. Rasa sakit, penderitaan atau kesulitan dapat dianggap sebagai suatu ancaman, tetapi hal itu juga dapat dianggap sebagai tantangan bahkan sebagai peluang (Zohar & Marshall, 2003). Individu yang secara spiritual cerdas akan memilih menggunakan ruang dan waktu untuk mengatasi segala sesuatu, mengeksplorasi, mengamati, menjadi sadar, mengevaluasi, melatih dan mengembangkan makna (Bowel, 2006).

Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu juga menandakan individu yang mempunyai kecerdasan spiritual. Individu yang tinggi kecerdasan spiritualnya mengetahui bahwa ketika dia merugikan orang lain, dia merugikan dirinya sendiri (Zohar & Marshall, 2003). Perilaku ini mendukung perilaku *problem focused coping* mengenai usaha individu membatasi aktivitasnya yang tidak berhubungan dengan masalah, di mana individu akan lebih memilih untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan atau ancaman yang sedang dihadapinya. Hal ini menunjukkan bahwa individu lebih menggunakan *problem focused coping* daripada *emotional focused coping*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dan *problem focused coping* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang.

Hasil yang dicapai dan pelaksanaan penelitian diharapkan dapat memberi informasi dan bermanfaat bagi pengembangan teori dalam Psikologi Perkembangan dan Kesehatan Mental, khususnya yang berhubungan dengan *problem focused coping* dan kecerdasan spiritual pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi mahasiswa untuk memperbaiki dan meningkatkan penggunaan *problem focused coping* dan kecerdasan spiritual dalam menyelesaikan masalah yang konstruktif yaitu bila mahasiswa yakin bahwa dirinya dapat mengubah atau mengatasi situasi.

METODE

Responden Penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal (usia 18-25 tahun) yang berstatus sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Dewasa awal adalah usia di mana individu sudah dapat menggunakan *problem focused coping* dan kecerdasan spiritual dengan baik.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang sebanyak 363 orang.

Teknik Pengambilan Sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Jumlah responden penelitian adalah 75 mahasiswa. Alat pengumpul data yang dipakai yaitu menggunakan dua skala, yaitu skala untuk mengungkapkan *problem focused coping* dan skala yang digunakan untuk mengukur kecerdasan spiritual.

Variabel Penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah *problem focused coping* dan kecerdasan spiritual.

Instrumen Penelitian. Skala *problem focused coping* merupakan skala yang mengungkapkan *problem focused coping* pada mahasiswa yang terdiri dari lima jenis, yaitu keaktifan diri, perencanaan, penekanan pada aktifitas utama, pengendalian diri, dan mencari dukungan sosial. Skala kecerdasan spiritual merupakan skala yang digunakan untuk mengungkapkan kecerdasan spiritual pada mahasiswa, yang terdiri dari sembilan ciri-ciri yaitu kemampuan bersikap fleksibel, tingkat kesadaran diri yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan,

kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, keengganan untuk menyebabkan kerugian, kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal, kecenderungan untuk bertanya "Mengapa?" atau "Bagaimana jika?", menjadi mandiri.

Teknik Pengolahan Data. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL

Berdasarkan analisis statistik dengan teknik korelasi *product moment* diperoleh hasil $r_{xy} = 0,617$ dengan $p < 0,01$, hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan *problem focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual, maka semakin baik *problem focused coping*-nya, dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Garnezy dan Rutter (1983) yang menyatakan kecerdasan penting bagi individu untuk menanggapi *stressor* yang akut. Kecerdasan yang tinggi menunjukkan kemampuan *problem solving* yang baik. Itu berarti individu dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Kecerdasan yang baik dapat membantu individu dalam merespon penyebab stres dan mengatasi masalah dengan baik. Kecerdasan dapat melatih individu untuk lebih tabah dalam menghadapi masalah. Kecerdasan spiritual adalah satu dari ragam kecerdasan yang ada. Buzan (2003) menyatakan bahwa dengan mengembangkan kecerdasan spiritual individu akan lebih mampu mengendalikan dan mengurangi stres yang menjadi penghambat dalam gaya hidup sibuk dan modern. Hal ini berarti mahasiswa yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi akan berusaha menyelesaikan permasalahannya dengan cara mencari jalan keluar yang efektif sehingga permasalahan dapat terselesaikan secara tuntas. Bowel (2006) juga menyatakan bahwa kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang digunakan untuk mengembangkan tingkat diri, untuk mengintegrasikan konflik dan menjadi lebih dari pada diri yang sesungguhnya. Kecerdasan ini dapat diterapkan dalam setiap momen kehidupan.

SIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis penelitian yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan spiritual

dengan *problem focused coping* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa *problem focused coping* dan kecerdasan spiritual pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang tergolong tinggi. Mahasiswa memiliki usaha untuk menyelesaikan permasalahannya dan berusaha mencari jalan keluar yang efektif sehingga permasalahan dapat terselesaikan secara tuntas.

Adapun saran-saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut :

a. Bagi mahasiswa

Para mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kecerdasan spiritual dengan cara: bersikap fleksibel dalam setiap situasi, mempunyai tingkat kesadaran diri yang tinggi, peka terhadap lingkungan sekitar, menghargai diri sendiri dan orang lain, memiliki visi yang baik dalam menjalani hidup, tidak menyebabkan kerugian, memiliki kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal dan cenderung mencari jawaban-jawaban yang mendasar. Melalui kecerdasan spiritual yang tinggi diharapkan *problem focused coping* mahasiswa dapat digunakan dengan baik untuk memecahkan permasalahan yang konstruktif.

b. Bagi peneliti lain

Bila peneliti lain menggunakan skala *problem focused coping* pada penelitian ini diharapkan lebih memperhatikan jenis mencari dukungan sosial untuk alasan-alasan instrumental supaya semua jenis-jenisnya dapat terwakili.

DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, G. D. (1994). *Health psychology: Integrating mind and body*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bowel, R. A. (2006). *The seven steps of Spiritual Quotient*. Alih Bahasa : Satriawan, A.Y. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Buzan. (2003). *10 cara jadi orang yang cerdas secara xpiritual*. Alih Bahasa : Kantjono, A. T dan Fialita Febrina. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Campbell, A., & Ntobedzi, A. (2007). Emotional

intelligence, coping and psychological distress: a partial least squares approach to developing a predictive model. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3(1). Diunduh dari <http://ojs.lib.swin.edu.au/index>

- Eliyawati, R. (2006). *Kecerdasan spiritual*. <http://www.untagsurabaya.com>
- Garnezy, N., & Rutter, M. 1983. *Stress, coping and development in children*. USA : R. R. Donnelley and Sons, Inc.
- Hadriami, E., & Martaniah, S. N. (2000). Peran persepsi, keseriusan sakit dan koping pada penyesuaian psikologis penderita diabetes melitus. *Psikodimensia*, 1(1).
- Ismudiyati, Y. S., & Hastjarjo, T. D. (2003). Perilaku coping dan depresi anak jalanan di kota bandung ditinjau dari dukungan sosial dan lamanya mendapatkan pelayanan di rumah singgah. *Sosiohumanika*, 16 A(2).
- Lestari, R dan Lestari, S. (2005). Pelatihan berpikir optimis untuk mengubah perilaku coping pada mahasiswa. *Jurnal Psikodinamik*, 7(2).
- Lubis, Y.T. (2007). Manusia perlu stress. *Majalah Psikologi Plus*. 1(11).
- Nelson, D. L dan Burke, R. J. (2002). *Work stress, coping and social support*. Washington DC: APA.
- Rice, V. H. (2000). *Handbook of stress, coping, and health. Implications for nursing research, theory and practice*. USA: Sage Publications, Inc.
- Santoso, D. E. B. (2005). *Bimbingan mahasiswa berbasis nilai*. <http://www.suaramerdeka.com>.
- Santrock, J. W. (2002). *Life – span development*. Alih Bahasa: Damanik, J dan Chusairi, A. Edisi Kelima. Jilid I. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J. W. (2002). *Life – span development*. Alih Bahasa : Damanik, J dan
- Sarafino, E. P. (1997). *Clinical health psychology*. USA : R. R. Donnelley and Sons.
- Setianingsih, I. T. S. (2003). Hubungan perilaku coping stres dengan tingkat religiusitas pada penghuni panti rehabilitasi. *Psikowacana*, 2(2).
- Smct, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Wahyuningrum, E. (2004). Hubungan persepsi anak terhadap penyakit kronis dengan strategi coping pada anak penderita

penyakit kronis. *Psikowacana*, 3 (3).

Zohar, D., & Marshall, I. (2003). *SQ: Memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir integralistik dan holistik untuk memaknai kehidupan*. Alih Bahasa : Astuti, R; Burhani, A.N; Baiquni, A. Cet.1. Bandung : Mizan Pustaka.