

---

## HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN SPIRITUAL (SQ) DENGAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA SMAN DI KALIMANTAN TIMUR

Oleh

Suparmi<sup>1</sup>, Michael Albert Theojaya<sup>2</sup>, Ferry Winata<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Teknologi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS Surakarta

<sup>2,3</sup>SMA Negeri 1 Berau, Kalimantan Timur

Email:<sup>1</sup>[suparmip@staff.uns.ac.id](mailto:suparmip@staff.uns.ac.id), <sup>2</sup>[michaelalberttheojaya123m@gmail.com](mailto:michaelalberttheojaya123m@gmail.com),

<sup>3</sup>[ferrywinata262@gmail.com](mailto:ferrywinata262@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 16-01-2023

Revised: 27-01-2023

Accepted: 06-02-2023

### Keywords:

Kecerdasan Spiritual;  
Manajemen Stres; Siswa

**Abstract:** Berdasarkan pra-survei melalui wawancara dan observasi, sebagian besar siswa SMA di Kalimantan Timur mengalami stres akibat tuntutan pembelajaran, kondisi lingkungan, dan masalah keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres pada siswa SMAN di Kalimantan Timur. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres pada siswa SMAN di Kalimantan Timur. Penelitian dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif dan teknik simple random sampling digunakan subjek 202 siswa dari SMA Negeri 1 Berau. Instrumen yang digunakan skala kecerdasan spiritual dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,938 dan kuesioner skala manajemen stres dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,864. Data dianalisis dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima. Nilai  $r$  sebesar 0,833 yang menunjukkan hubungan positif signifikan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres pada siswa. Artinya kemampuan positif dari kecerdasan spiritual dan dimensi manajemen stres didorong oleh kemampuan kecerdasan spiritual. Makna hubungan ini adalah semakin tinggi kecerdasan spiritual, manajemen stres pada siswa semakin baik. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan spiritual, manajemen stres pada siswa semakin buruk

---

## INTRODUCTION

Virus Corona (COVID-19) melanda dunia pada 31 Desember 2019 hingga saat ini. Wabah Covid-19 pertama kali dilaporkan di Wuhan propinsi Hubei, China (Wang et al, 2020). Wabah Covid-19 diidentifikasi sebagai virus penyebab pandemic di China dan bagian lain dunia oleh Organisasi kesehatan Dunia (WHO, 2020), serta menyatakan sebagai pandemi Covid-19 pada tanggal 11 Maret 2020 (WHO, 2020). Pandemi Covid-19 sangat menakutkan karena tingkat kematian dan keterkaitan dengan ketidakstabilan ekonomi, pengangguran, stress, kecemasan dan ketidaknyamanan. Begitu juga dengan banyak siswa yang mengalami masalah psikologis yang tidak hanya bidang akademik tetapi juga seluruh kepribadian (WHO,

2020).

Seiring dengan pernyataan pemerintah bahwa negara dalam keadaan darurat pandemic, Menteri Pendidikan dan kebudayaan mengkoordinasikan pembelajaran melalui Pembelajaran Jarak jauh (PJJ) atau *system daring* dengan mengeluarkan Surat Edaran (SE) No 4 tahun 2020 (Kemdikbud,2020). Berbagai metode dan aplikasi digunakan tenaga pendidik agar pembelajaran tetap berlangsung secara efektif. Media komunikasi digunakan untuk sarana pembelajaran seperti *WhatsApp, Google Class, You Tube, google meet*, maupun Aplikasi zoom, bisa mempertemukan guru dan siswa secara virtual. Pembelajaran Daring, online atau PJJ bertujuan untuk memenuhi standar pendidikan dengan pemanfaatan Teknologi Informasi dan komunikasi (TIK). TIK dengan menggunakan perangkat komputer atau gadget yang terhubung antara siswa dan guru maupun antara mahasiswa dan dosen. Pembelajaran secara daring memiliki kelebihan dalam penerapannya yaitu kegiatan belajar mengajar menjadi dapat dijangkau dari berbagai waktu dan tempat (Shukla, Dosaya, Nirban, & Vavilala, 2020). Siswa mendapatkan informasi yang lebih luas melalui internet (Hastini, Fahmi, & Lukito, 2020), TIK membantu dalam keberlangsungan pembelajaran selama pembatasan sosial di masa pandemi covid-19 (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Pelaksanaan pembelajaran dari rumah menjadikan Guru dan siswa dituntut untuk belajar penggunaan media secara cepat agar pembelajaran segera dapat dilaksanakan. Kondisi tersebut membuat Guru dan Siswa juga mengalami tekanan yang luar biasa dimana berbagai media harus di coba agar pembelajaran segera telaksana dengan efektif. Tekanan yang ditimbulkan oleh beban pendidikan membuat siswa berisiko mengalami gangguan psikologis, seperti stress. Tekanan yang dialami siswa dapat dilihat dalam penelitian Andiarna & Kusumawati (2020) bahwa kebijakan pembelajaran jarak jauh sebagai respon pandemi COVID-19 memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik. Banyaknya tugas dari guru membuat siswa mengalami stres dalam menjalani pembelajaran daring (Chaterine, 2020). Kemungkinan terburuk yang dapat mengancam kehidupan siswa yang stres adalah keinginan dan percobaan bunuh diri. Seorang siswa SMA (16) dari Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan diduga melakukan bunuh diri karena merasa stres akibat terbebani dengan tugas sekolah selama pembelajaran jarak jauh (Permatasari, 2020). Kondisi akibat covid yang mencekam dengan adanya pembatasan berinteraksi social agar tidak semakin meluasnya penyebaran covid. Kondisi tersebut membuat sebagian besar orang mengalami stress Barseli, Ahmad & Ifdil (2020). Stress di lingkungan akademik biasanya di sebut dengan stress akademik, dan disebutkan bahwa stres akademik siswa tinggi, maka hasil belajar rendah Barseli, Ifdil & Fitria (2018). Selama PJJ mayoritas siswa mengalami stress akademik (Safira & Hartati, 2021; Nufuus & Karnel, 2021). Factor pemicu kecemasan siswa selama PJJ, antara lain kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran tugas selanjutnya (Oktawirawan, D.H., 2020).

Banyaknya tekanan siswa pada masa pandemi perlu dipikirkan cara agar siswa mampu *manage stress* dengan optimal. Utamanya siswa perlu mengidentifikasi sumber stress (*tressor*) yang dialaminya. Orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi eustrres (stress yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif (Muslim, 2020). Pelatihan manajemen stress dapat mengarahkan pada prestasi siswa (MoghimIslam,

Jafari, Huseini, 2013). Kebiasaan belajar teratur dan persiapan memadai dapat membantu siswa terhindar dari stres dan pembelajaran lebih efektif (Yasmin, Khalil & Ramsha, 2020). Penelitian Alawiyah, (2020) menghasilkan bahwa manajemen stress mampu memotivasi belajar siswa.

Beberapa penelitian mengenai kecerdasan spiritual sudah banyak dilakukan. Sofian, M (2013) menunjukkan hasil bahwa kematangan emosi dan kecerdasan spiritual mahasiswa memengaruhi tingkat manajemen stres dalam belajar fisika di UIN Alauddin Makassar. Penelitian Nurdiansyah E. (2016), siswa yang memiliki kecerdasan spiritual, dalam kecerdasan emosional, dan kemampuan berpikir divergen dalam kategori tinggi, serta memiliki dampak negatif jejaring sosial dalam kategori rendah, memiliki hasil belajar matematika dalam kategori tinggi. Hasil penelitian Sulastyaningrum, Martono & Wahyono (2019) mendapatkan hasil bahwa kecerdasan Intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi motivasi belajarnya juga tinggi (Noerpratama & Indrawati, 2018)

Pada akhir masa pandemic dengan interaksi yang terbatas dilakukan pra-survei dengan wawancara dan observasi, dengan hasil sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Berau di Kalimantan Timur mengalami stres selama kurang lebih 2 tahun masa pandemic covid-19 akibat tuntutan pembelajaran, kondisi lingkungan, kesulitan dalam keluarga, dan masalah lain. Upaya manajemen stres yang diterapkan oleh siswa sangat beragam, antara lain membaca buku, bermain, mengikuti ekstrakurikuler, mencoba hobi baru, mengubah pola hidup, berolahraga, dan bercerita. Semua usaha tidak akan efektif apabila stresor tidak kunjung menghilang. Sebagai upaya lanjutan, beberapa siswa menerapkan manajemen stres dengan manifestasi kecerdasan spiritual. Manifestasi kecerdasan spiritual dapat diamati melalui aktivitas keseharian, seperti membuat karya, melaksanakan upacara simbolik, beribadah, mengikuti persekutuan, dan melakukan refleksi diri. Berdasarkan kegiatan yang dilakukan oleh siswa tersebut apakah ada hubungan antara Kecerdasan Spiritual (SQ) dengan Manajemen Stres di masa pandemic covid-19 pada siswa SMA Negeri 1 Berau Kalimantan Timur?

## LANDASAN TEORI

### Kecerdasan Spiritual

Menurut Zohar & Marshall (2000) menyatakan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai yang memungkinkan individu berperilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas. Menurut Agustian (2001) mengemukakan bahwa kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan 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. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Yaumi, M. 2012 menyatakan bahwa kecerdasan spiritual adalah suatu kecerdasan yang tujuan untuk menyelesaikan persoalan makna dan nilai. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan menyelesaikan persoalan makna dan nilai dalam konteks kehidupan yang lebih luas. Wigglesworth, C. (2011) kecerdasan spiritual sebagai "*The ability to behave with Wisdom and Compassion while*

---

*maintaining inner and outer peace (equanimity) regardless of the circumstances.”*

Menurut Zohar & Marshall (2000:14), kecerdasan spiritual memiliki sembilan aspek utama, yaitu: 1) kemampuan bersikap fleksibel; 2) tingkat kesadaran yang tinggi; 3) kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan; 4) kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit; 5) kualitas hidup yang diilhami oleh visi yang didasari dengan nilai; 6) keengganan melakukan suatu hal yang merugikan; 7) kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan “holistik”); 8) kecenderungan nyata untuk bertanya dan mencari jawaban yang mendasar; 9) bekerja mandiri. Sedangkan menurut Agustian (2001) aspek-aspek kecerdasan spiritual meliputi: 1) *shidiq*, 2) *istiqomah*, 3) *fathanah*, 4) *amanah*, 5) *tablig*.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Spiritual menurut Safaria, T. (2007) menyatakan ada empat faktor yang dapat memengaruhi perkembangan spiritual yaitu; 1) lingkungan keluarga, 2) lingkungan masyarakat, 3) kelompok sebaya yang bersifat negatif, 4) pornografi. Sedangkan menurut Zohar, D. & Marshall, I. (2000:35-83), faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan spiritual adalah sel saraf otak dan Titik Tuhan (*God Spot*). Lebih lanjut Yusuf, S. (2002: 136) membagi faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan spiritual anak menjadi dua jenis, yaitu 1) faktor pembawaan (internal) dan 2) faktor lingkungan (eksternal) yang meliputi: lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah. Dengan demikian faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan spiritual terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi sel saraf otak dan Titik Tuhan, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, kelompok sebaya dan narkoba, serta pornografi. Sementara itu menurut Badie et. al. (dalam Sari, R.F., 2021) ada empat indikator untuk mengukur kecerdasan spiritual seseorang, yaitu: 1) keyakinan dan kepercayaan terhadap Tuhan. 2) kemampuan menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi, 3) kebijakan moral 4) kesadaran diri, yaitu kemampuan menilai diri sendiri untuk selalu bersyukur dan bertanggungjawab atas setiap tindakan.

### **Manajemen Stres**

Sumber stress saai ini adalah pandemic covid-19 yang mengakibatkan PJJ, dimana siswa tidak hanya belajar materi pembelajaran tetapi juga berbagai media pembelajaran. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres merupakan suatu interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang membahayakan dirinya baik secara langsung maupun tidak langsung. Santrock, (2007: 570) mengemukakan bahwa stress merupakan respon individu baik positif maupun negatif terhadap keadaan yang memicu stress, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang mengancam dan menantang baik secara positif maupun negatif yang dapat menimbulkan tekanan

Faktor-faktor yang menyebabkan stres menurut Daradjat (2003) menyebutkan ada 3 hal penyebab seseorang stress, yaitu: frustrasi, konflik, dan kecemasan. Sedangkan menurut Wahjono, Senot Imam (dalam Fahrizal, 2019: 11-12), faktor-faktor penyebab stres adalah faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor individu. Menurut Smet (dalam Gunawati dkk., 2006: 98- 99), faktor-faktor yang memengaruhi stres adalah diri individu, sosial-kognitif, hubungan lingkungan sosial, dan strategi coping. Berdasarkan beberapa

pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri dari faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor individu meliputi tekanan, frustrasi, sosial-kognitif, dan strategi koping. Sedangkan faktor lingkungan meliputi konflik dan hubungan lingkungan sosial.

Manajemen stres menurut Smith (dalam Al-rasyid, 2014: 11), manajemen stres merupakan keterampilan seseorang dalam mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari rasa stres akibat ancaman atau ketidakmampuan. Lazarus dan Folkman (1984), manajemen stres adalah proses mengelola tuntutan yang dirasakan sebagai beban karena melebihi kemampuan individu. Menurut Schafer (dalam Effendi, 2018: 35), manajemen stres adalah suatu program dalam mengontrol atau mengatur stres yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres sehingga orang menjadi lebih baik dalam kehidupan. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen stres merupakan kemampuan dalam mencegah, mengontrol, dan memulihkan stres.

Bentuk manajemen stres menurut Philip G. Zimbardo (Saputra, 2016), terdapat tiga bentuk manajemen stres (*coping*) yang dinilai efektif untuk mengurangi tingkat stres, yaitu: 1) *Problem Focused Coping* (PFC) dengan lima dimensi yaitu: a) perilaku aktif dalam mengatasi stres, b) perencanaan, c) penekanan kegiatan lain, d) penundaan perilaku mengatasi stres, dan e) mencari dukungan sosial berupa bantuan; 2) *Emotional Focused Coping* (EFC) dengan lima dimensi yaitu a) mencari dukungan sosial untuk alasan emosional, b) menginterpretasikan kembali secara positif dan aspek pendewasaan diri, c) penerimaan, d) kembali pada agama, dan e) pengingkaran; 3) *Maladaptive Coping* dengan empat dimensi yaitu: a) *focus and venting of emotion*, b) *behavioral disengagement*, c) *mental disengagement*, dan d) penggunaan alkohol atau obat-obatan terlarang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen dalam memperoleh data. Penelitian ini dilaksanakan SMA Negeri 1 Berau karena siswa cukup representative untuk siswa di Kalimantan Timur. Pengambilan subjek dengan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data dengan menggunakan instrumen yang di sebariskan melalui Google Formulir. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu kecerdasan spiritual sebagai variabel independen dan manajemen stres sebagai variabel dependen. Instrumen dari skala kecerdasan spiritual (teori Zohar dan Marshall) yang diadaptasi dari Tampi (2015: 66-69) dan skala manajemen stres (teori Philip G. Zimbardo) yang diadaptasi dari Saputra (2016).

Berdasarkan hasil uji validitas skala kecerdasan spiritual 46 butir item dinyatakan valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,938. Berdasarkan hasil uji validitas skala manajemen stress 30 butir item dinyatakan valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864. Dengan demikian, instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel. Pengolahan data dalam penelitian dengan tahapan pemeriksaan data (*editing*), pembuatan kode (*coding*), dan memasukkan data (*tabulating*). Metode analisis data dilakukan dengan rumus statistic analisis korelasi pearson dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh berdasarkan instrumen yang masuk sebanyak 228 orang, dan terdapat 26 kuesioner rusak, dengan demikian responden penelitian ini adalah 202 orang ( $N = 20$ ). Deskripsi data dari instrumen skala kecerdasan spiritual dan skala manajemen stres digunakan statistik empirik. Data disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 1: Data Empirik**

Skala	Jumlah Subjek (N)	Hipotetik				Empirik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Kecerdasan Spiritual	202	46	184	115	23	102	184	143,79	13,83
Manajemen Stress	202	36	114	75	13	70	117	95,35	7,49

Keterangan

Min : Skor Minimum, Maks : Skor Maksimum, SD : Standar Deviasi

Berdasarkan data skor kecerdasan spiritual dari 202 responden, diperoleh skor hipotetik minimum sebesar 46, skor hipotetik maksimum sebesar 184, mean hipotetik sebesar 115, standar deviasi hipotetik sebesar 23, skor empirik minimum sebesar 102, skor empirik maksimum sebesar 184, mean empirik sebesar 143,79, dan standar deviasi empirik sebesar 13,83. Berdasarkan data skor manajemen stres dari 202 responden, diperoleh skor hipotetik minimum sebesar 36, skor hipotetik maksimum sebesar 114, mean hipotetik sebesar 75, standar deviasi hipotetik sebesar 13, skor empirik minimum sebesar 70, skor empirik maksimum sebesar 117, mean empirik sebesar 95,35, dan standar deviasi empirik sebesar 7,49. Data hasil kategorisasi disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 2: Kategorisasi Kecerdasan Spiritual dan Manajemen Stres**

Kecerdasan Spiritual				
Kategori	Rumus	Rentang	Frekuensi	Presentase %
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 157,62$	33	16,34%
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$129,96 \leq X < 157,62$	139	68,81%
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 129,96$	30	14,85%
Managemen Stres				
Kategori	Rumus	Rentang	Frekuensi	Presentase %
Sangat Baik	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 102,84$	32	15,84%
Baik	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$87,86 \leq X < 102,84$	138	68,32%
Kurang Baik	$X < (M-1SD)$	$X < 87,86$	32	15,84%

Keterangan

X : Skor M : Mean Empirik SD : Standar Deviasi Empirik

Pada tabel 2 tersebut diatas menunjukkan hasil kategori kecerdasan spiritual, sebanyak 16,34% responden mempunyai kecerdasan spiritual tinggi, 68,81% responden mempunyai kecerdasan spiritual sedang, dan 14,85% responden mempunyai kecerdasan

spiritual rendah. Sedangkan dari hasil kategori manajemen stres, sebanyak 15,84% responden memiliki manajemen stres yang sangat baik, 68,32% responden memiliki manajemen stres yang baik, dan 15,84% responden memiliki manajemen stres yang kurang baik.

Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Manajemen stress digunakan analisis pearson correlation dengan pengolahan data bantuan computer melalui program SPSS. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

**Tabel 3. Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan manajemen stress**

		Kecerdasan Spiritual	Manajemen Stress
Kecerdasan Spiritual	Correlation	1	.833**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	202	.202
Manajemen Sterss	Correlation	.833**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	202	202

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa korelasi antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stress siswa di SMA Negeri 1 Berau sebesar 0.833 dengan signifikan korelasi 0,000 ( $p < 0,01 < 0,05$ ). Nilai 0,833 (positif) menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres pada siswa. Dengan signifikansi  $p = 0,000$ , hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres pada siswa SMA Negeri 1 Berau diterima pada tingkat kepercayaan lebih dari 95%. Dari hasil analisis koefisien determinasi, diperoleh  $r^2 = 0,683$  yang menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memberikan sumbangan sebesar 68,3% terhadap manajemen stres. Sedangkan variabel lain yang tidak diteliti memberikan sumbangan pengaruh sebesar 31,7%.

Hasil perhitungan normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, dari grafik *probability plot*, diperoleh kurva linear dan menunjukkan nilai  $0,065 > 0,05$  ( $Z > 0,05$ ). Artinya data responden berdistribusi normal. Uji linearitas dengan grafik *scatterplot* dan uji statistik linearitas (*deviation from linearity*) menggambarkan hubungan antara kecerdasan spiritual dan manajemen stres adalah linear dan positif. Hasil uji diperoleh nilai Sig.  $0,744 > 0,05$ . Oleh karena itu, hubungan antara kecerdasan spiritual dan manajemen stres pada siswa bersifat linear.

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual secara umum berada pada kategori sedang 68,81%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dapat mengontrol situasi dan kondisi penyebab munculnya stress terkait dengan belajar di kondisi pandemic, kondisi lingkungan dengan adanya PJJ dan masalah keluarga. Kemampuan mengontrol siswa SMAN 1 Berau cukup membantu dalam mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stress.

Berdasarkan hasil kategori kecerdasan spiritual pada tabel 3, mayoritas responden mempunyai tinggi 33 (16,34) kecerdasan spiritual sedang 139 (68,81%) dan minoritas responden mempunyai kecerdasan spiritual rendah 30 (14,85%). Secara keseluruhan, kecerdasan spiritual rerata siswa cenderung sedang. Dari peluang rasio, dapat ditemukan 4 dari 27 responden yang mempunyai kecerdasan spiritual rendah.

Sedangkan berdasarkan hasil kategori manajemen stres, tinggi 32 (15,84%)

mayoritas responden memiliki manajemen stres yang baik sedang 139 (68,32%), rendah (14,85%). Jika dibandingkan dengan kelompok kecerdasan spiritual, maka jumlah responden dengan manajemen stres yang sangat baik relatif lebih sedikit dari jumlah responden dengan kecerdasan spiritual tinggi, jumlah responden dengan manajemen stres yang baik relatif lebih sedikit dari jumlah responden dengan kecerdasan spiritual sedang, dan jumlah responden dengan manajemen stres yang kurang baik relatif lebih banyak dari jumlah responden dengan kecerdasan spiritual rendah.

Perbedaan persentase rerata jumlah responden antara masing-masing kategori kecerdasan spiritual dan manajemen stres adalah 0,66%. Persentase ini menunjukkan kecenderungan kuat terhadap hubungan yang positif antara kecerdasan spiritual dan manajemen stres pada siswa. Peluang rasio dapat ditemukan 3 dari 19 siswa yang memiliki manajemen stres yang kurang baik. Jika dikombinasikan, maka diperoleh peluang rasio 4 : 171. Dengan demikian, dapat diperkirakan bahwa 4 dari 171 siswa mempunyai kecerdasan spiritual rendah dan manajemen stres yang kurang baik.

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh kurva *scatterplot* yang menggambarkan hubungan linear positif antara kecerdasan spiritual dan manajemen stres pada siswa. Hasil uji statistik, diperoleh nilai Sig. 0,744 > 0,05. Oleh sebab besar penyimpangan (Sig.) tidak signifikan (> 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecerdasan spiritual dan manajemen stres pada siswa bersifat linear pada tingkat kepercayaan 95%. Model linear tersebut dapat menjelaskan hubungan antara kecerdasan spiritual dan manajemen stres pada siswa dengan nilai F Linearity (*combined*) sebesar 8,496 ( $F > 0,05$ ). Nilai F Deviation from Linearity sebesar 0,856 menunjukkan bahwa model linear telah memberikan informasi yang lengkap dan akurat karena nilai 0,856 lebih besar dari 0,05 dan lebih kecil dari F Linearity 436,345. Oleh karena itu, jika kecerdasan spiritual semakin tinggi, maka manajemen stres pada siswa semakin baik. Dari seluruh hasil analisis, terbukti bahwa hubungan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres pada siswa bersifat linear dan positif. Dengan demikian, jika kecerdasan spiritual semakin tinggi, maka manajemen stres pada siswa semakin baik. Sebaliknya, jika kecerdasan spiritual semakin rendah, maka manajemen stres pada siswa semakin rendah.

Kecerdasan spiritual yang semakin tinggi membuat seseorang semakin mampu menghadapi persoalan makna dan nilai dalam konteks yang lebih luas, termasuk makna dan nilai terhadap hal negatif seperti masalah, penderitaan, dan rasa sakit. Individu yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi tidak selalu memandang masalah sebagai sesuatu yang buruk, bahkan mampu memandang masalah sebagai teman hidup atau sebuah faktor yang dapat meningkatkan potensi diri (Muslim, 2020). Dengan pemaknaan nilai yang positif terhadap suatu masalah, individu mampu mengendalikan tekanan dan mengelola rasa stres dengan baik. Kecerdasan spiritual berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyerap makna. Semua hal yang dianggap berat diserap secara positif melalui kemampuan pemaknaan dan nilai yang dianut oleh individu. Maka dari itu, individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi mampu menempatkan perilaku sesuai dengan makna dan nilai yang dipegang. Hal ini sesuai dengan pendapat Zohar dan Marshall (dalam Tampi, 2015: 16) yang menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual dinyatakan “sebagai kecerdasan untuk menghadapi serta memecahkan persoalan makna dan nilai yang memungkinkan individu untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas”.

Secara umum, manajemen stress yang dilkaukan oleh siswa SMAN 1 Berau merupakan kemampuan dalam mencegah, mengontrol, dan memulihkan stres. Menurut Philip G. Zimbardo (dalam saputra, 2016), tiga bentuk manajemen stres yang efektif digunakan untuk mengurangi tingkat stres adalah *problem focused coping*, *emotional focus coping*, dan *maladaptive coping*. Jika dilihat dari dimensi bentuk manajemen stres, maka *emotional focus coping* dinilai paling berkaitan dengan kecerdasan spiritual siswa S dibandingkan dengan bentuk yang lain karena mempunyai dimensi yang didorong oleh kecerdasan spiritual, yaitu interpretasi positif, pendewasaan diri, penerimaan, dan agama. Adapun peran manajemen stres dalam mengelola dan mengurangi rasa stres yang dilakukan siswa SMAN 1 Berau juga didukung dengan aspek kecerdasan spiritual menurut Zohar dan Marshall (dalam Tampi, 2015: 19-23), yakni memiliki tingkat kesadaran yang tinggi untuk membantu individu dalam mengontrol stres, memanfaatkan penderitaan secara positif dalam mengurangi dampak psikologis stres, menghadapi dan melampaui rasa sakit untuk meningkatkan resiliensi dan tingkat antisipasi stres, serta mempunyai kualitas hidup yang diilhami oleh dasar nilai.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan manajemen stres pada siswa SMA Negeri 1 Berau. Jika kecerdasan spiritual siswa semakin tinggi, maka manajemen stres pada siswa semakin baik. Sebaliknya, jika kecerdasan spiritual siswa semakin rendah, maka manajemen stres pada siswa semakin buruk. Dengan demikian siswa SMA Negeri 1 Berau memiliki kecerdasan spiritual sedang untuk mengelola permasalahan dalam menghadapi stress yang dihadapi baik dari permasalahan pembelajaran, lingkungan maupun permasalahan keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustian A.G. 2001. *Emotional Spiritual Quotient*. 14. PT Arga Tilanta, Jakarta.
- [2] Alawiyah, S. 2020. Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. Al-Idarah: *Jurnal Kependidikan Islam* Volume 10 Nomor 2, P-ISSN: 2086-6186. e-ISSN: 2580-2453. <https://doi.org/10.24042/alidarrah.v10i2.7420>.  
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>
- [3] Al-rasyid H.A. 2014. Perbedaan antara Kepribadian A dan B terhadap Manajemen Stres Kerja di PT Pos Indonesia [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/276/>
- [4] Andiarna F., Kusumawati E. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Vol. 16, No. 2. DOI:<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.<http://books.uinsby.ac.id/id/eprint/728/>
- [5] Barseli M., Ahmad R., Ifdil I. 2018. Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia*. Vol. 4, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.29210/120182136>. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/136>
- [6] Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. 2020. Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal*

- Penelitian Guru Indonesia*) Vol. 5, No. 2, 2020, pp. 95-99. DOI: <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>.
- [7] Chaterine, R.N., 2020. Siswa Belajar dari Rumah, KPAI: Anak-anak Stres Dikasih Banyak Tugas. *detikNews*. <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswa-belajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas>
- [8] Effendi D.S. 2018. Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Orang dengan Diabetes Melitus Tipe 2 [*Skripsi*]. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/4257/>
- [9] Fahrizal A.A. 2019. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi di Ruang Operasi [*Skripsi*]. Yogyakarta: Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/>
- [10] Gunawati R., Hartati S., & Listiara A. 2006. Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3, No. 2. DOI:10.14710/JPU.3.2.93. <https://media.neliti.com/media/publications/139502-ID-hubungan-antara-efektivitas-komunikasi-m.pdf>
- [11] Hastini, L.S., Fahmi, R., & Lukito, H. 2020. Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)* Volume 10 Nomor 1 Edisi April E ISSN: 2655-6960 | P ISSN: 2088-4125 OJS: <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/jamika>.
- [12] Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.Inc.
- [13] Mendikbud. 2020. *Surat Edaran* No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19)
- [14] MoghimIslam, M., Jafari, P., & Hoseini, M. 2013. Impact of stress management training on the girl high school student academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 89 pp.22 – 26. *2<sup>nd</sup> Cyprus International Conference on Educational Research, (CY-ICER 2013)*. doi:10.1016/j.sbspro.2013.08.803. [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com).
- [15] Muslim, M. 2020. Manajemen Stress Pada Masa Pandemi COVID-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2. pp. 192-201. DOI: <https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205> <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>
- [16] Noepratama, R.A. & Indrawati, E. 2018. Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas X Sma. *Jurnal Empati*, April 2018, Volume 7 (Nomor 2), pp. 214-219. DOI : <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23581>. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23581>
- [17] Nufuus, N. & Karneli, Y. 2021. Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa pada Masa Pandemi Covid- 19 Implimetasi Layanan Bimbingan Konseling. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1). doi: 10.32832/pro-gcj.v2i1.4751. E-ISSN: 2614-1566 . pp. 19-25.
- [18] Nurdiansyah E. 2016. Pengaruh Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Emosional, Dampak Negatif Jejaring Sosial dan Kemampuan Berpikir Divergen terhadap Hasil Belajar

- Matematika Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika Universitas Negeri Makassar*. Vol. 2, No. 3. DOI: <https://doi.org/10.26858/est.v2i3.3216>.  
<https://ojs.unm.ac.id/JEST/article/view/3216>.
- [19] Oktawirawan, D.H. 2020. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Juli. Pp. 541-544. ISSN 1411-8939 (Online), ISSN 2549-4236 (Print) DOI 10.33087/jiubj.v20i2.932.
- [20] Pakpahan, R., & Fitriani, Y., 2020. Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research)*. e-ISSN: 2598-8719 (Online) p-ISSN: 2598-8700 (Printed) Vol. 4 No.2 Mei <http://journal.stmikjayakarta.ac.id/index.php/jisamar>.
- [21] Permatasari A.N. 2020. *Kronologi Siswa SMA Ditemukan Tewas Bunuh Diri, Diduga Akibat Stress Belajar Online*. <https://www.kompas.tv/article/117155/kronologi-siswa-sma-ditemukan-tewas-bunuh-diri-diduga-akibat-stress-belajar-online>.
- [22] Saputra S.D. 2016. Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. <https://core.ac.uk/download/pdf/78032627.pdf>
- [23] Sari, R.F., 2021. Pengaruh Hedonisme Dalam Pembentukan Kecerdasan Intelektual, Emosional, Dan Spiritual. *Jurnal Cakrawala Ilmiah* Vol.1, No.4, pp. 515 – 521. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/836/589>
- [24] Shuka, T., et.al. 2020. Factors Extraction of Effective Teaching-Learning in Online and Conventional Classrooms. *International Journal of Information and Education Technology*, Vol. 10, No. 6, June. doi: 10.18178/ijiet.2020.10.6.1401
- [25] Sofian M. 2013. Pengaruh Kematangan Emosi Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Manajemen Stres Dalam Belajar Fisika Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Pendidikan Fisika Universitas Islam Alauddin Makassar*. Vol 1, No. 2. DOI: <https://doi.org/10.24252/jpf.v1i2.1098>. <https://media.neliti.com/media/publications/119797-ID-pengaruh-kematangan-emosi-dankecerdasan.Pdf>.
- [26] Safaria, Triantoro. 2007. *Spiritual Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Spiritual Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [27] Safira, L., & Hartati, M.T.S. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 8 Nomor 1, pp. 125-136. DOI: <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/7909>.
- [28] Santrock, John W. 2007. *Adolescence*. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- [29] Sulastyaningrum, R., Martono, T. & Wahyono, B. 2019. Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Ekonomi pada Peserta Didik Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Bulu Tahun Ajaran 2017/2018. *BISE: Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*. p-ISSN 2548-8961 | e-ISSN 2548-7175 | Volume 4 Nomor 2. <https://jurnal.uns.ac.id/bise>
- [30] Tampi C.W. 2015. Deskripsi Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angaktan 2012 Yogyakarta Tahun 2015 dan

- Usulan Topik- Topik Bimbingan Klasikal [*Skripsi*]. Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dhrma Yogyakarta.  
[https://repository.usd.ac.id/4427/2/111114026\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/4427/2/111114026_full.pdf)
- [31] Wang, C. et.al. 2020. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 17, 1729; doi:10.3390/ijerph17051729
- [32] Wigglesworth, C. 2011. *Integral Theory (also called AQAL theory) and its relationship to Spiritual Intelligence and the SQi Assessment*. Deep Change, Inc. [www.deepchange.com](http://www.deepchange.com)
- [33] WHO. 2020. *Novel Coronavirus (2019-nCoV) situation report-1* 20 Januari 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330760>
- [34] WHO. 2020. *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak* 18 Maret 2020. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- [35] WHO. 2020. *Novel Coronavirus (2019-nCoV) situation report-351* 03 Juni 2020. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200603-covid-19-sitrep-135.pdf?sfvrsn=39972feb\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200603-covid-19-sitrep-135.pdf?sfvrsn=39972feb_2)
- [36] Yasmin, H., Khalil, S. & Mazhar, R. 2020. Covid 19: Stress Management among Students and its Impact on Their Effective Learning. *International Technology and Education Journal* Vol. 4 No. 2; December, ISSN: 2602-2885 pp. 65-74. URL: <http://itejournal.com/>
- [37] Yaumi, Muhammad 2012. *Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligence*. Jakarta: Dian Rakyat.
- [38] Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, Jakarta : Remaja Rosdakarya.
- [39] Zohar, Danah & Marshall, Ian. 2000. *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan* (terjemahan). Bandung: Mizan.