**HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DENGAN *COPING STRESS* PADA USIA DEWASA AWAL**

**NASKAH PUBLIKASI**



*Oleh:*

*Bergita Aprilinda Koten*

*15081177*

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DENGAN *COPING STRESS* PADA USIA DEWASA AWAL**

**Bergita Aprilinda Koten**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

bergitaayu27@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan *coping stress*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara spiritualitas dengan *coping stress* pada usia dewasa awal. Subyek penelitian sebanyak 81 orang, yakni rentang usia 20-30 tahun. Data dikumpulkan menggunakan *The Brief Cope* dan *The Spirituality Scale*. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi r = 0,555 (p < 0.05). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas dengan *coping stress*~~.~~Koefisien determinasi () sebesar 0,309 yang berarti spiritualitas memberikan sumbangan terhadap *coping stres* sebesar 30,9% dan sisanya sebesar 69,1% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

**Kata Kunci :** Spiritualitas, *Coping Stress*, Usia Dewasa Awal

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY AND COPING STRESS IN EARLY ADULT***

***Bergita Aprilinda Koten***

*Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*bergitaayu27@gmail.com*

***Abstrack***

*This study aims to determine the relationship between spirituality and stress coping. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between spirituality and coping stress in early adulthood. The research subjects were 81 people, namely the age range of 20-30 years. Data were collected using The Brief Cope and The Spirituality Scale. Data were analyzed using product moment correlation with the SPSS program. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient r = 0.555 (p <0.05) was obtained. These results indicate that there is a significant positive relationship between spirituality and coping stress. The coefficient of determination (R ^ 2) is 0.309 which means that spirituality contributes to stress coping by 30.9% and the remaining 69.1% is influenced by other factors outside of this study.*

*Keywords: Spirituality, Coping Stress, Early Adult Age*

**PENDAHULUAN**

Pada dasarnya, manusia muda atau masa dewasa awal adalah merupakan masa transisi, dimana seseorang melakukan banyak perubahan dalam dirinya terutama pada masa pembentukan pola pikir yang matang. Masa ini pula bermunculan berbagai persoalan-persoalan yang belum pernah dialami sebelumnya, baik itu persoalan sosialnya, lingkungannnya dan terpenting adalah persoalan pada dirinya sendiri yang belum mampu menerima kondisi realitas sebenarnya di kehidupan nyata. (Hurlock, 2009) mengungkapkan bahwa di tahun-tahun pertama dewasa awal, banyak masalah baru yang harus dihadapi. Masalah-masalah baru ini berbeda dengan masalah-masalah yang sudah pernah di alami sebelumnya. Anak-anak muda telah dihadapkan dengan banyak masalah dan mereka belum siap untuk menghadapinya. Manusia yang hampir dewasa atau baru dewasa yang berada di ambang dunia pekerjaan orang dewasa, akan mungkin sekali mengalami kebingungan dan mengalami keresahan emosional. Sebagai akibatnya, untuk pertama kali sejak bayi semua orang muda, bahkan yang populer sekalipun, akan mengalami keterpencilan sosial.

Kerentanan masalah-masalah yang dialami pada usia dewasa awal dapat menimbulkan stress apabila sampai membebani atau menekan individu tersebut. Masa dewasa awal adalah merupakan periode paling menantang dan menyulitkan di kehidupan. Pada periode ini dewasa awal dihadapkan pada kebingungan, frustasi, dan menjadi lebih emosional. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, Individu akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut yaitu diperlukan suatu strategi yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stres yang dialaminya, tindakan yang diambil individu dinamakan *coping.*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* merupakan suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres. Coping adalah usaha untuk memecahkan masalah dan usaha untuk melakukan sesuatu yang konstruktif guna mengubah situasi stres. Sedangkan usaha mengatur emosi merupakan usaha untuk menata reaksi emosi terhadap kejadian stresor (Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-burg, dalam Taylor, 2009). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan jenis prilaku *coping* yaitu, kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi (Lasarus, & Folkman, 1984).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Krok (2008) dengan judul “*The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles”.* Diperoleh hasil yang mengatakan bahwa tiga dimensi spiritual, yaitu sikap religius, kepekaan etis, dan harmoni, berperan penting dalam proses *coping*. Artinya orang yang bercirikan spiritualitas tinggi akan berusaha mencari solusi melalui upaya yang ditujukan untuk memecahkan masalah dan mencari dukungan sosial dan juga ditemukan hubungan antar dimensi spiritualitas dan *coping* yang menegaskan asumsi bahwa reaksi orang terhadap stress berhubungan dengan konfigurasi kualitas spiritual mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Graham, dkk. (2001) yang menunjukkan bahwa semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut berarti spiritualitas bisa memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi masalah. Spiritualitas bisa melibatkan sesuatu di luar sumber-sumber yang nyata atau mencari terapi untuk mengatasi situasi-situasi yang penuh tekanan di dalam hidup seseorang. Spiritual mencakup penemuan makna dan tujuan dalam hidup seseorang, mengandalkan Tuhan atau suatu kekuatan yang lebih tinggi (*The Higher Power*), merasakan kedamaian, atau merasakan hubungan dengan alam semesta.

Menurut Rosito (2010) spiritualitas meliputi upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya, pemahaman akan makna ini akan mendorong emosi positif baik dalam proses mencari, menemukan dan mempertahankan. Upaya yang kuat untuk mencari akan menghadirkan dorongan (*courage*) yang meliputi kemauan untuk mencapai tujuan walaupun menghadapi rintangan dari luar maupun dari dalam. Pada dorongan itu tercakup kekuatan karakter keberanian (*bravery*), kegigihan (*persistence*), semangat (*zest*). Apabila sesuatu yang bermakna tersebut ditemukan, maka karakter itu akan semakin kuat di dalam diri seseorang, terutama dalam proses menjaga dan mempertahankannya. Semakin seseorang memiliki makna akan hidupnya, maka semakin bahagia dan semakin efektif dalam menjalani kehidupannya. Kozier (2004) juga mengungkapkan bahwa spiritualitas berupaya untuk mempertahankan keharmonisan atau keselarasan dengan dunia luar, berjuang untuk menjawab atau mendapatkan kekuatan ketika sedang menghadapi stres emosional, penyakit fisik, atau kematian. spiritualitas juga dapat menumbuhkan kekuatan yang timbul di luar kekuatan manusia.

Piedmont (2007), mendefenisikan Spiritualitas sebagai komponen prediksi penting dalam jenis hasil psikososial positif. Kecenderungan-kecenderungan kesejahteraan emosi, kematangan psikologis, gaya interpersonal, dan altruistik semuanya berhubungan signifikan pada satu orientasi spiritual. Penemuan tersebut secara konsisten dengan literatur besar mengumpulkan pengaruh spiritualitas yang mudah pada kesehatan mental. Spiritualitas membuat kontribusi langka pada pemahaman kita terhadap akibat atau hasil. (Rosito, 2010) Spiritualitas dapat diukur dengan mengukur seberapa sukses individu dalam pencarian terhadap sesuatu yang bermakna dengan menggunakan kriteria yang berorientasi pada spiritualitas seperti kebahagiaan spiritual. Spiritualitas dapat juga diukur melalui kesehatan mental, fisik dan kehidupan sosial yang dapat diamati. Spiritualitas yang matang akan mengantarkan seseorang bisa menempatkan diri pada tempat yang sesuai atau pas dan melakukan apa yang seharusnya dilakukan, serta mampu menemukan hal-hal yang ajaib (Aman, 2013).

Menurut Elkin dkk (dalam Lenis, 2013), spiritualitas merupakan cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman yang terjadi pada dirinya. Selain itu, Greenberg (2002) mengemukakan bahwa spiritualitas secara signifikan memiliki hubungan yang baik untuk mengelola stres seseorang. Spiritualitas seperti berdoa, mediasi, ritual serta membaca kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Spiritualitas yang baik tidak hanya berguna bagi seseorang secara fisik dan pikologis, akan tetapi spiritualitas juga merupakan komponen penting yang efektif untuk mengelola stres.

**METODE**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala adalah seperangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2016). Skala *likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, serta persepsi seseorang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi dua, yaitu skala *coping stress* dan skala spiritualitas*.*

**HASIL dan PEMBAHASAN**

Data hasil penelitian terdiri atas spiritualitas dan *coping stress* dengan subjek penelitian mahasiswa usia dewasa awal. Untuk mendeskripsikan dan menguji hubungan variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini, maka pada bagian ini akan disajikan deskrpsi data dari masing-masing variabel berdasarkan data yang diperoleh di lapangan.

Berdasarkan hasil perhitungan data hipotetik, skala *Coping Stress* memiliki skor terendah 1 x 22 = 22 dan skor tertinggi 4 x 22= 88. Rerata hipotetik sebesar 1/2 x (4 + 1) 22 = 55 dengan standar deviasisebesar (88 –22) : 6 = 11. Sedangkan, data empirik skala *Coping Stress* memiliki skor terendah sebesar 44 dan skor tertinggi sebesar88. Rerata empirik sebesar 60, 395 dan standar deviasi sebesar 43,917.

Hasil perhitungan data hipotetik, skala Spiritualitasmemiliki skor terendah 1x 20 = 20 dan skor tertinggi 4 x 20 = 80. Rerata hipotetik sebesar 1/2 x (4 + 1) 20= 50 dengan standar deviasi (80 – 20) : 6 = 10. Sedangkan, data empirik skalaSpiritualitasmemiliki skor terendah sebesar 51 dan skor tertinggi 80. Rerataempirik sebesar 69,888 dan standar deviasi sebesar 7,427.

**KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan positif antara spiritualitas dengan coping stres pada usia dewasa awal. Keseluruhan subjek dalam penelitian ini merupakan orang dewasa awal dengan kriteria usia 20-30 tahun yang notabene nya adalah mahasiswa dan juga orang yang sudah bekerja.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara spiritualitas dangan coping stress pada usia dewasa awal. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi (r) = 0,555 dan p<0,050 yang artinya semakin baik Spiritualitas maka semakin baik *Coping Stress* sebaliknya, semakin buruk Spiritualitas pada usia dewasa awal maka semakin buruk *Coping Stress*. Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa peneliti seperti Baldacchino dan Seidlitz (dalam Thinganjana, 2006) yang telah mengidentifikasi bahwa spiritualitas sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres.

Menurut Greenberg (2002) spiritualitas seperti meditasi, doa, ritual, serta membaca kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Greenberg juga menambahkan bahwa kesehatan spiritualitas atau spiritualitas yang baik tidak hanya baik untuk seseorang secara fisik dan psikologis, akan tetapi spiritualitas juga merupakan komponen penting yang efektif untuk mengelola stres. McClain, Jacobson, dkk (2004) juga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis seperti, stres, depresi, putus asa, keinginan untuk mati serta keinginan bunuh diri pada pasien yang sakit parah. Penelitian ini didukung pula oleh pernyataan Hawari (2004) yang menyatakan bahwa tingkat keimanan (spiritualitas) seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau ketebalan baik fisik maupun mental (psikologi), dengan meningkatkan keimanan (spiritualitas) maka imunitas atau kekebalan tubuh akan meningkat, sehingga stres dapat dihindari.

Maton (1989) menyelidiki dampak dari spiritualitas pada penanganan dan penyesuaian selama masa *stress* tinggi dan *stress* rendah. Hasil nya menunjukkan ada hubungan positif antara dukungan spiritual, *coping* dan kesejahteraan dalam kondisi *stress* tinggi. Pengaruh spiritualitas pada *coping* diperiksa di antara para penyintas kanker prostat (Bowie, Sydnor, Granot, & Pargament, 2004). Hasilnya menunjukkan efek bermanfaat dari spiritualitas dalam mengatasi penyakit. Partisipan yang diperhatikan mengalami perubahan positif kemudian menghubungkan diri mereka dengan keinginan untuk mendapatkan dukungan spiritual.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi , diketahui bahwa Spiritualitasmemberikan sumbangan efektif terhadap tinggi rendahnya *Coping Stress* sebesar 30,9% dan sebesar 69,1% dipengaruhi oleh faktorlainnya. Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum usia dewasa awal memiliki tingkat Spiritualitas pada kategori tinggi dengan persentase 92,6% dan memiliki tingkat *Coping Stress* pada kategori sedang dengan persentase 85,2%.

Pembahasan di atas telah menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dengan coping stres pada usia dewasa awal. Hal tersebut juga didukung penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan pada pembahasan di atas. Namun, sebuah penelitian tidak selamanya sempurna, begitu pula dengan penelitian ini meskipun hipotesis terbukti. Terdapat beberapa kelemahan di dalam penelitian ini, seperti kurangnya subjek dalam penelitian ini yang hanya berjumlah 81 orang, serta kurang terkontrolnya pengisian kuesioner yang menggunakan fasilitas *google form* di *social media*.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Dewasa Awal

Diharapkan dengan adanya penelitian ini orang dewasa awal akan dapat meningkatkan spiritualitasnya, sehingga memiliki *Coping Stress* yang baik.

1. Bagai Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang variabel *coping stress* diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini serta dapat memberikan metode lain untuk meningkatkan *coping stress*  pada usia dewas awal.

**DAF**

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2011*). Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Berkel, H. V. (2009). *The Relationship Between Personality, Coping Styles and Stress, Anxiety and Depression (Dissertation).* New zealand: University of Canterbury.

Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi.* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. *The 7th University Research Colloqium 2018*, 172-181.

Carver, C.S. (1997).You Want to Measure Coping But Your Protocol’s Too Long: Consider the Brief Cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92 -100

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka

Pelajar.

Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping strategies: A Theoretically Based Approach*. Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283

Chinaveh, M. 2013. *The Effectiveness of Multiple Stress Management Intervention on the Level of Stress, and Coping Responses Among Iranian Students.* Procedia -Social and Behavioral Sciences, (84), 593-600

Ciarrocchi, J. W., Dy-Liacco, G. S., & Deneke, E. (2008). Gods or rituals? Relational faith, spiritual discontent, and religious practices as predictors of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 120-136.

Diwanta, Masde. (2009). Bebas Stres. Yogyakarta: PAGTA

Ekasari,A., Suhertin., (2012). Control Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stres Pada Remaja. *Jurnal soul* 5(2), Indonesia.

Fithriyatina, Arina,. S. (2018). Hubungan antara Strategi Coping dengan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Militus Tipe 2. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta.

Elkins, D.N., Hedstrom, J., Hughes, L.L., Leaf, J.A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic‐phenomenological spirituality: definition, description, and measurement*.* *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 18. doi:10.1177/0022167888284002

Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping, Theoretical and Research Perspectives.* New York : Routledge.

Alwi, H. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi 4)*. Jakarta: Balai Pustaka.

Gerardy, Mary (2004). *Millenials and Mental Health Crisis*: San Fransisco. Jossey-Bass

Greenberg. J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management. (7thEd).* United States: Mc Graw Hill Company Inc.

Hunter & , J.E. & Schmidt, F.L. (1990). *Social support, stres and depresive sympoms among elderly, test of aprocess*. Newbury Park California: Sage Publication

Hurlock, (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga

Ningrum, W. D. (2011). Hubungan antara Optimisme dan coping stress pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Media Ilmiah Psikologi, 9(1)*.

Hurlock, E.B. (2009). Psikologi Perkembangan : *Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencan Prenada Media Group.

Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks*.* *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R.S. (2009). *Stress And Emotion*. NewYork: Springers Company

Lenis,D. (2013). *Spritual and Counseling Psychoterapy*. California : Sage Publication

Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. New York : Aldine de Gruyter

Monks, F.J., Knoers, A.M. P.& Haditono, S.R. (2006*). Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Nurtjahjanti, H. (2010). Spiritualitas kerja sebagai ekspresi keinginan diri karyawan untuk mencari makna dan tujuan hidup dalam organisasi*. Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 27-30.

Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R.D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika

Papalia, E. D. (2009). *Human Development* : Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika.

Pergament, K. I. (1997). *Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.* New York: The Guilford Press

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification.* New York: Oxford University Press.

Potter PA & Perry AG. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik* (Edisi 4), Jakarta: EGC

Ridwan, Umamit & Siti Mulyani. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Kerja pada Perawat RS di Klaten. *Jurnal Psikologika*, 21(1)

Rumeser, J., &Tambuwun, T. E. (2011). Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja dengan Pemilihan Coping Stress Strategy Karyawan di Kantor Pusat Adira Insurance. Humaniora, 2(1), 214-227.

Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development* (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik). Jakarta: Erlangga

Darius Krok. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental Health, Religion & Culture journal*, 11(7), 643-653. DOI: 10.1080/13674670801930429

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Taylor, S. E. (1995). *Health psychology (3th ed)*. New York: McGraw-Hill Inc.

Tischler, L. (2002). Linking Emotional Intelligence, Spirituality and Workplace Performance: Definitions, Models and Ideas for Research. *Journal of Managerial Psychology*, 17(3): 203

Wardana, Raditya. (2019). Membandingkan Variabel dengan Koefisien Determinasi. Diakses pada 9 September 2020, dari *https://lifepal.co.id/media/koefisien-determinasi*

Young, K.W. (2012). Positive effects of Spirituality on Quality of life for People with Severe Mental Illness. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation,* 6(2), 62-77.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., … Kadar J.L. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzying the Fuzzy*.* *Journal for the Scientific Study of Religion* 36(4) : 549–564.

Zinnbauer, B. (1999). The Emerging Meaning of Religiousness and Spiritual; Problem Spiritual aand Prospects. *Journal of Personality*