

BAB V

PENUTUP

A. 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 dengan 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. Hasilnya 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 Spiritualitas memberikan sumbangan efektif terhadap tinggi rendahnya *Coping Stress* sebesar 30,9% dan sebesar 69,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya. 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*.

B. 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.

2. Bagi 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 dewasa awal.