

Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap *Coping Mechanism* Siswa

Putri Amanda Sari¹, Khairuddin YM², Syarifah³

putriamandasari397@gmail.com¹, khairuddinym9@gmail.com², syarifah@staijm.ac.id³

Institut Jam'iyah Mahmudiyah Langkat¹²³

ARTICLE INFO

Article history:

Received, October 29th, 2025

Revised, November 04th, 2025

Accepted, November 20th, 2025

Keywords:

Spiritual, Intelligence, Coping Mechanism

Conflict of Interest:

None

Funding:

None

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of spiritual intelligence on coping mechanisms of class XI students of Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat. This study uses a quantitative approach with an explanatory-research method. The population of the study was all class XI students of Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat, while the sample of the study was 104 students from class XI MIPA-1, XI IIS-1, and XI IIK-2. Data were collected through a questionnaire on spiritual intelligence and coping mechanisms, then analyzed with simple regression analysis to see the relationship between the two variables. The results showed that students' spiritual intelligence was in the medium category with a frequency of 80 (76.9%). The students' coping mechanisms are also in the moderate category with a frequency of 80 (76.9%). Based on results of a simple linear regression, the t-test was 8964 with a p-value of $0.000 < 0,05$. It can be concluded that spiritual intelligence has a significant and positive effect on the coping mechanism of the students of class XI of Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat. Further analysis shows the influence of spiritual intelligence on coping mechanisms with a contribution of 44.1%. These results suggest that students with higher spiritual intelligence tend to apply more adaptive coping strategies in dealing with academic and social stressors.

Corresponding Author: Putri Amanda Sari, Department Islamic Education Faculty of Tarbiyah Institut Jam'iyah Mahmudiyah Langkat, Indonesia, Email: putriamandasari397@gmail.com, Phone Number: 082161032852



copyright©2025, Author(s)

1. Pendahuluan

Stres telah menjadi perhatian utama dalam kalangan remaja, terutama dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Dorongan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, menyesuaikan diri di lingkungan baru, serta memenuhi harapan pribadi dan sosial acap kali menyebabkan stress berkepanjangan. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang baik, stress dapat berpotensi mengakibatkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, serta gangguan emosional lainnya. (Rivaldi, 2024)

World Health Organization (dalam Lathifunnisa et al., 2024) memaparkan data bahwa secara global, satu dari tujuh anak yang berada pada rentang usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental yang mencakup 15% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini. Selaras dengan hal tersebut, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas Gajah Mada Bersama University of Queensland di Australia dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Amerika Serikat (AS) berjudul *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja di usia 10-17 tahun di Indonesia, menyatakan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah Kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta remaja dan 1,45 juta remaja (Tyas et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, remaja paling banyak mengalami gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, gangguan depresi mayor (1%), gangguan perilaku (0,9%), PTSD dan ADHD masing-masing sebesar 0,5%. Sebanyak 83,9% remaja mengalami gangguan fungsi pada ranah keluarga, kemudian oleh lingkup teman sebaya sebesar 62,1%, sekolah atau pekerjaan sebesar 58,1%, dan distress personal sebesar 46,0% di antara remaja Indonesia yang mengalami gangguan mental (Gloria, 2022).

Hal yang lebih memprihatinkan lagi ialah fakta bahwa hanya 2,6% dari remaja yang memiliki kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu remaja dalam mengatasi masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir. Angka tersebut dinilai masih kecil dibandingkan dengan jumlah remaja yang memerlukan bantuan dalam mengatasi permasalahan mental yang dialami remaja (Gloria, 2022).

Situasi di atas diperparah oleh minimnya kemampuan remaja dalam mengelola tekanan secara sehat. Rentannya remaja dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya terkadang menyebabkan remaja mencari solusi yang kurang tepat. Ketika tekanan tersebut tidak dapat diatasi dengan cara yang sehat, maka akan berdampak pada performa akademik, hubungan sosial, hingga perilaku menyimpang seperti merokok, berkelahi, membolos, ataupun melakukan kekerasan. Oleh sebab itu, penting bagi remaja agar dapat mempunyai kemampuan untuk mengelola stress dan tekanan yang dikenal dengan nama *coping mechanism* (Pratiwi et al., 2025).

Coping mechanism ialah cara yang seseorang gunakan agar dapat mengatasi masalah maupun tekanan yang dirasakannya, baik secara kognitif, emosional, ataupun perilaku (Fatia et al., 2024). *Coping mechanism* yang adaptif mempunyai peran penting dalam berbagai konteks, termasuk dalam konteks pendidikan. Hal ini dikarenakan dapat mendorong siswa untuk tetap fokus, disiplin, dan produktif walaupun berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Sebaliknya, penggunaan *coping mechanism* yang maladaptif, seperti menyalahkan oranglain, menghindari masalah,, ataupun meluapkan emosi melalui tindakan agresif, berpotensi memberikan dampak negatif pada perkembangan akademik maupun sosial siswa (Leonida et al., 2025)

Fenomena ini juga terlihat di kalangan siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat, khususnya pada siswa kelas XI. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal dengan beberapa guru dan siswa, ada beberapa siswa yang menghadapi permasalahan akademik dan sosial. Permasalahan tersebut berasal dari berbagai sumber, seperti beban tugas sekolah yang menumpuk, persaingan dalam meraih nilai akademik yang tinggi, memiliki permasalahan dengan teman sebaya, merasa insecure dengan diri sendiri sehingga sulit berdamai dengan diri sendiri, kurangnya memperoleh kebebasan emosional, hingga permasalahan hubungan asmara menjadi pemicu utama munculnya tekanan emosional pada beberapa siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat. Kombinasi dari berbagai permasalahan yang dialami ini acap kali menyebabkan siswa merasa tertekan secara mental kesalahan, dan pada akhirnya mengalami stres yang berdampak pada keseharian mereka, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Hal yang menarik dari permasalahan ini ialah, terdapat variasi yang cukup signifikan dalam cara siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Sebagian siswa menunjukkan sikap tenang, rasional, dan mampu menyelesaikan masalah tanpa terjebak dalam respons negatif. Namun, sebagian lainnya menerapkan coping maladaptif seperti gejala kecemasan, menarik diri dari pergaulan dengan teman-teman, kehilangan semangat belajar, meluapkan emosi melalui perkelahian, serta ada yang merokok di lingkungan sekolah untuk meredakan stres yang dialami.

Setelah ditelusuri lebih lanjut, siswa yang mampu bertahan secara emosional cenderung memiliki *coping* yang adaptif seperti berdiskusi dengan guru dan teman saat ada masalah yang dialami, dan melakukan rutinitas keagamaan yang baik, seperti salat berjama'ah, salah sunnah, mengaji, serta aktif dalam kegiatan keagamaan di madrasah. Berdasarkan dari kenyataan tersebut Berdasarkan dari kenyataan tersebut, terdapat dugaan bahwa kecerdasan spiritual memengaruhi cara siswa dalam menghadapi tekanan hidup dan pada akhirnya berpengaruh terhadap bentuk *coping mechanism* yang sehat.

Maladaptive coping yang diterapkan beberapa siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat, menyebabkan hal ini tampak ironis apabila dilihat dari identitas madrasah sebagai lembaga pendidikan Islam yang semestinya menjadi pusat penguatan nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas. Di satu sisi, Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat telah menyediakan ruang pengembangan spiritual melalui kegiatan keagamaan seperti shalat berjama'ah, dzikir bersama, kegiatan ekstrakurikuler keagamaan, dan lain sebagainya. Namun di sisi lain, belum semua siswa tampak mampu menerjemahkan nilai-nilai spiritual tersebut dalam perilaku sehari-hari, khususnya dalam menghadapi stres, konflik, dan tekanan lingkungan. Padahal dalam konteks pendidikan, kecerdasan spiritual dapat menjadi kekuatan yang sangat penting dalam menghadapi tekanan hidup dan permasalahan yang dihadapi siswa.

Menurut Handayani dalam (Jumsir et al., 2025), siswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung memiliki kedamaian batin yang lebih kuat dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Hal ini sangat penting, mengingat di era modern ini,

tantangan hidup semakin kompleks dan menuntut keterampilan untuk berpikir secara bijaksana dan rasional untuk setiap pengambilan keputusan.

Kecerdasan spiritual memungkinkan individu agar dapat menghadapi masalah secara lebih tenang dan terarah, sehingga membentuk *coping mechanism* yang lebih adaptif. Namun sebaliknya, kecerdasan spiritual yang rendah dapat menyebabkan seseorang cenderung memilih strategi *coping* yang maladaptif, seperti menghindari, melampiaskan emosi secara negatif, atau menyalahkan orang lain. Hal ini selaras dengan penelitian Jumsir dkk, bahwa siswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik akan lebih mampu mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupan siswa, baik dalam dunia akademik maupun sosial (Jumsir et al., 2025).

Penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan spiritual dan *coping mechanism* memang telah dilakukan di berbagai konteks, namun masih sangat terbatas dilakukan secara spesifik pada siswa madrasah. Penting untuk melakukan kajian yang lebih mendalam mengenai pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping mechanism*, khususnya di kalangan siswa yang berada dalam fase perkembangan psikososial yang rawan tekanan emosional dan sosial. Belum banyak penelitian yang meneliti pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping mechanism* siswa pada konteks madrasah, khususnya pada di MAN 2 Langkat. Remaja membutuhkan landasan nilai yang kuat untuk mengelola stres secara positif, dan kecerdasan spiritual diyakini sebagai salah satu pilar dalam membentuk mental yang tangguh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping mechanism* siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah bagi dunia pendidikan Islam, khususnya dalam aspek pengembangan kepribadian dan pengelolaan stres di kalangan remaja madrasah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan program bimbingan konseling, dan kegiatan pengembangan diri yang mendukung pembentukan *coping mechanism* adaptif berbasis kecerdasan spiritual. Dengan pendekatan yang tepat, madrasah tidak hanya menghasilkan siswa yang cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara spiritual dan tangguh dalam menghadapi masalah.

2. Tinjauan Pustaka

a. Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual adalah landasan penting agar dapat memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Bahkan, SQ dianggap sebagai kecerdasan tertinggi pada manusia. Kecerdasan spiritual dianggap sebagai kecerdasan tertinggi pada manusia, hal ini dikarenakan berkaitan erat dengan kesadaran individu agar dapat memaknai segala sesuatu dan termasuk jalan untuk dapat merasakan kebahagiaan (Lesmana et al., 2024).

Hal ini sejalan dengan pendapat Stephen R. Covey yang dikutip oleh Risdu dkk, bahwa kecerdasan spiritual merupakan pusat paling mendasar di antara kecerdasan yang lain, hal ini disebabkan SQ menjadi sumber bimbingan untuk kecerdasan lain.

Kecerdasan spiritual mewakili kerinduan akan makna dan hubungan yang tak terbatas (Munandar, 2021).

Kecerdasan spiritual lebih pada penekanan konsep-konsep yang berkaitan dengan bagaimana manusia mengelola dan mengamalkan nilai-nilai dan kualitas kehidupan spiritual mereka. Di sisi lain, Sukidi menyatakan bahwa melalui kejujuran, toleransi, keterbukaan, dan welas asih terhadap sesama, kecerdasan spiritual dapat mengantarkan pada tingkat kearifan spiritual tertinggi (Fatoni, 2023).

Assya Syahnaz, dkk, mengutip pendapat Toto Tasmara yang menyatakan bahwa kecerdasan spiritual ialah kemampuan seseorang agar dapat mendengarkan hati nuraninya, baik buruk dan rasa moral dalam bagaimana menempatkan dirinya sendiri terhadap pergaulan (Syahnaz et al., 2023).

b. Coping Mechanism

Coping mechanism, secara etimologi, berasal dari kata “cope” dan “mechanism”. *Cope* artinya mengatasi, menghadang, ataupun melawan (Pambudhi et al., 2022). Sedangkan kata *mechanism* diartikan sebagai mekanisme, *a way doing something* atau cara untuk melakukan sesuatu. *Coping mechanism* secara terminologi diartikan sebagai serangkaian tingkah laku yang dilakukan individu untuk dapat mengatur situasi stres atau trauma yang membebani seseorang (Fiddini, 2024).

Rahmaniza, dkk, mengutip pendapat Kelliat yang mengungkapkan bahwa *coping mechanism* ialah suatu cara yang individu terapkan dalam menyelesaikan *problem*, beradaptasi dengan perubahan, merespon terhadap situasi yang mengancam. (Rahmaniza et al., 2022). Sunyoto mengartikan *coping mechanism* sebagai cara seseorang agar dapat mengatasi berbagai permasalahan yang ada dalam kehidupannya (Sunyoto et al., 2022).

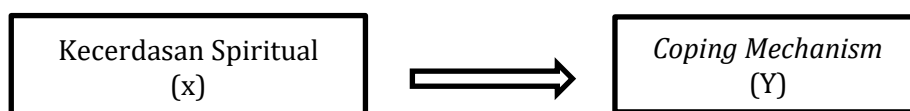
Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sesarelia et al., 2024) *coping mechanism* merupakan pendekatan kognitif dan perilaku yang terus berkembang untuk menangani tuntutan dari dunia luar maupun dari dalam diri yang dianggap merugikan atau di luar kapasitas seseorang. *Coping mechanism* setiap orang berbeda-beda berdasarkan tingkat stres dan keadaan. Muchamad Salamun mendefinisikan coping mechanism sebagai upaya mengurangi stres, meliputi semua perilaku dan pikiran yang ditujukan untuk mengurangi beban yang dirasakan individu agar stres tidak bertambah (Rahman & Kuswanjono, 2025).

c. Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Coping Mechanism

Kecerdasan spiritual adalah kemampuan seseorang untuk memahami makna hidup, nilai-nilai moral, dan menemukan tujuan yang lebih dalam melalui kesadaran spiritual. Individu dengan kecerdasan spiritual yang kuat memiliki kemampuan untuk memaknai setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang menantang, sebagai bagian dari proses pendewasaan mereka. Kecerdasan spiritual menawarkan pemahaman mendalam tentang nilai dan makna hidup sebagai cara

untuk menghadapi dan menemukan solusi atas berbagai masalah serta mampu mengatasi stress (Haryanto, 2023).

Kecerdasan spiritual berhubungan erat dengan *coping mechanism* yakni suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stress (Suherman et al., 2023). Siswa dengan kecerdasan spiritual tinggi cenderung menggunakan strategi koping adaptif, seperti refleksi diri, berdoa, berdzikir (mengingat Tuhan), dan mencari hikmah di balik setiap masalah. Sebaliknya, siswa dengan kecerdasan spiritual rendah sering menggunakan strategi *coping* maladaptif, seperti menghindar, menyalahkan lingkungan, atau menarik diri dari masalah. Hal ini terjadi karena kurangnya kemampuan untuk menafsirkan pengalaman secara positif dan keterbatasan dalam mengelola emosi berdasarkan nilai-nilai spiritual. Dengan demikian, kecerdasan spiritual memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons dan mengelola stres secara efektif, sehingga membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Berdasarkan teori di atas maka kerangka berpikir dibentuk menjadi seperti berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *explanatory-research* sebagai metode yang bertujuan untuk menjelaskan posisi variabel penelitian yang ditentukan, serta pengaruh antara suatu variabel dengan variabel lainnya yang sebelumnya telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat yang berjumlah 377 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 104 siswa dari kelas XI IPA-1, XI IPS-1, XI IIK-3 Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat. Pemilihan sampel dilakukan dengan pertimbangan bahwa ketiga kelas tersebut berada pada jenjang pendidikan yang sama, mewakili jurusan yang berbeda, serta dinilai representatif untuk menggambarkan kondisi siswa secara keseluruhan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen angket yakni angket BRIEF COPE dan angket *Spiritual Intelligence Self Report Inventory* (SISRI-24). Setiap indikator variabel dijabarkan dalam beberapa pernyataan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Pengujian validitas tiap butir dari kuesioner dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, sementara uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach Alpha*. Jika suatu variabel menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* > 0.60, maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur (Anggraini et al., 2022).

Penelitian ini menggunakan analisis statistika deskriptif dan regresi linier sederhana. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran secara umum mengenai variabel kecerdasan spiritual dan coping mechanism. Sedangkan regresi linier sederhana dilakukan untuk menguji hipotesis diterima (H_a) yakni terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping mechanism* pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat, dan hipotesis ditolak (H_0) yaitu tidak terdapat pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping mechanism* pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat.

4. Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data yang disajikan dalam penelitian ini meliputi data variabel Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat (X) dan variabel *Coping Mechanism* Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat (Y). Adapun hasil dari perhitungan statistik deskriptif pada masing-masing variabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std .
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Deviasi
Kecerdasan Spiritual	104	52	96	76.52	8.74
<i>Coping Mechanism</i>	104	44	72	56.15	5.36

Sumber data: IBM SPSS Statistics version 27

Adapun hasil dari perhitungan statistik deskriptif pada masing-masing variabel disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Kecerdasan Spiritual

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Frekuensi	Persentase
	Kategorisasi			
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 68$	9	8.7
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$68 \leq X < 85$	80	76.9
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$X \geq 85$	15	14.4

Berdasarkan kategorisasi kecerdasan spiritual pada tabel 2. Di atas didapatkan hasil sebanyak 9 subjek (8,7%) termasuk dalam kategori rendah, 80 subjek (76,9%) termasuk dalam kategori sedang, dan 15 subjek (14,4%) termasuk dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat berada pada kategori sedang dengan persentase 76,9% atau sebanyak 80 siswa.

Tabel 3. Kategori Kecerdasan Spiritual berdasarkan Peminatan

Kategori	XI MIPA-1		XI IIS-2		XI IIK-2	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Rendah	6	16.7	3	8.6	-	-
Sedang	27	75.0	25	71.4	25	84.8
Tinggi	3	8.3	7	20.0	8	15.2

Sumber data: olah data excel

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas, diketahui bahwa pada kelas XI MIPA-1 sebanyak 6 siswa (16,7%) berada pada kategori rendah, 27 siswa (75%) berada pada kategori sedang, dan 3 siswa (8,3%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di kelas XI MIPA-1 memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang sedang, dan hanya sebagian kecil yang tergolong tinggi. Selanjutnya, pada kelas XI IIS-2, ditemukan bahwa 3 siswa (8,6%) berada pada kategori rendah, 25 siswa (71,4%) berada pada kategori sedang, dan 7 siswa (20,0%) berada pada kategori tinggi. Ini berarti bahwa sebagian besar siswa di XI IIS-2 juga berada pada kategori sedang, tetapi proporsi siswa dalam kategori tinggi lebih besar daripada kelas XI MIPA-1. Sementara itu, di kelas XI IIK-2, tidak ada siswa dalam kategori rendah, sementara 25 siswa (84,8%) berada pada kategori sedang dan 8 siswa (15,2%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelas XI IIK-2 menunjukkan capaian yang terbaik di antara ketiga kelas karena semua kecerdasan spiritual siswanya berada pada kategori sedang dan tinggi tanpa ada siswa dalam kategori rendah.

Tabel 4. Kategorisasi *Coping Mechanism*

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Hasil	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 51$	12	11.5
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$51 \leq X < 62$	80	76.9
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$X \geq 62$	12	11.5

Berdasarkan kategori skala *coping mechanism* pada tabel 5 didapatkan hasil sebanyak 12 subjek (11,5%) termasuk dalam kategori rendah, 80 subjek (76,9%) termasuk dalam kategori sedang, 12 subjek (11,5%) termasuk dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa *coping mechanism* siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat berada pada kategori sedang dengan persentase 76,92% atau sebanyak 80 siswa.

Tabel 5. Kategorisasi Indikator *Coping Mechanism*

Indikator	Rata-rata	Kategori
<i>Active coping</i>	82%	Tinggi
<i>Planning</i>	81%	Tinggi
<i>Seeking of Instrumental Social Support</i>	77%	Sedang
<i>Acceptance</i>	76%	Sedang
<i>Turning religion</i>	84%	Tinggi
<i>Seeking Social for Emotional Reasons</i>	77%	Sedang
<i>Positive reappraisal</i>	80%	Tinggi
<i>Denial</i>	68%	Sedang
<i>Self Distraction</i>	84%	Tinggi
<i>Humor</i>	86%	Tinggi
<i>Behavioral Disengagement</i>	62%	Sedang
<i>Venting</i>	86%	Tinggi
<i>Self Blame</i>	70%	Sedang
<i>Substance Use</i>	66%	Sedang

Sumber data: Olah Data Excel

Berdasarkan hasil skor rata-rata pada tabel 4, indikator *active coping* memperoleh hasil rata-rata sebesar 82%, indikator *planning* memperoleh hasil rata-rata sebesar 81%, indikator *seeking of instrumental social support* memperoleh hasil rata-rata sebesar 77%, indikator *acceptance* memperoleh hasil rata-rata sebesar 76%, indikator *positive reappraisal* memperoleh hasil rata-rata sebesar 80%, indikator *seeking social emotional reasons* memperoleh hasil rata-rata sebesar 77% indikator *turning religion* memperoleh hasil rata-rata sebesar 84%, indikator *denial* memperoleh hasil rata-rata sebesar 68%, indikator *self destruction* memperoleh hasil rata-rata sebesar 84%, indikator humor memperoleh hasil rata-ratanya sebesar 86%, indikator *behavioral disengagement* memperoleh hasil rata-rata sebesar 62%, indikator *venting* memperoleh rata-rata sebesar 86%, indikator *self blame* memperoleh rata-rata sebesar 70% dan indikator *substance use* memperoleh 66%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Peminatan

Jenis Coping	XI MIPA-1		XI IIS-1		XI IIK-2	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
<i>Problem focused coping</i>	17	47.2	11	31.4	13	39.4
<i>Emotional focused coping</i>	7	19.4	8	22.9	8	24.2
<i>Less useful coping</i>	7	19.4	5	14.3	3	9.1
<i>Problem focused coping dan emotional focused coping</i>	6	16.7	11	31.4	9	27.3
Total	36	100	35	100	33	100

Sumber data: olah data excel

Berdasarkan hasil analisis yang diketahui pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa di kelas XI MIPA-1, sebanyak 17 siswa (47,2%) cenderung menggunakan *problem focused coping*, 7 siswa (19,4%) menggunakan *emotional focused coping*, 7 siswa (19,4%) menggunakan *less useful coping*, dan 6 siswa (16,7%) menggunakan kombinasi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa XI MIPA-1 cenderung menghadapi masalah dengan strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung, sementara sebagian kecil menggabungkan manajemen emosi positif dan pemecahan masalah secara langsung.

Lebih lanjut, di kelas XI IIS-1, terdapat 11 siswa (31,4%) yang menggunakan *problem focused coping*, 8 siswa (22,9%) menggunakan *emotional focused coping*, 5 siswa (14,3%) menggunakan *less useful coping* dan 11 siswa (31,4%) menggunakan kombinasi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa siswa XI IIS-1 menunjukkan keseimbangan antara penggunaan strategi pemecahan masalah dan strategi kombinasi, yang menunjukkan bahwa mereka dapat menyesuaikan cara mereka dalam menghadapi stres sesuai dengan situasi yang mereka alami.

Sementara itu, pada kelas XI IIK-2, sebanyak 13 siswa (39,4%) menggunakan *problem focused coping*, 8 siswa (24,2%) menggunakan *emotional focused coping*, 3 siswa (9,1%) menggunakan *less useful coping*, dan 9 siswa (27,3%) menggunakan kombinasi antara *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa XI IIK-2 lebih cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah, disertai dengan kemampuan mengelola emosi yang baik, serta hanya sebagian kecil yang menggunakan strategi yang kurang adaptif (*less useful coping*).

Sementara itu, di kelas XI IIK-2, sebanyak 13 siswa (39,4%) menggunakan *problem focused coping*, 8 siswa (24,2%) menggunakan *emotional focused coping*, 3 siswa (9,1%) menggunakan *less useful coping*, dan 9 siswa (27,3%) menggunakan kombinasi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa XI IIK-2 cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada pemecahan masalah, disertai dengan kemampuan mengelola emosi secara baik, dan hanya sebagian kecil yang menggunakan strategi yang kurang adaptif (*less useful coping*).

Tabel 7. Uji Persyaratan

Uji Persyaratan	Nilai	Keterangan
Uji Normalitas	0,200	Normal
Uji Linieritas	0,066	Linier

Sumber data: Olah data excel

Berdasarkan hasil uji persyaratan analisis data pada tabel di atas, diketahui bahwa bahwa hasil uji normalitas sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Maka, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji linieritas dengan nilai signifikansi 0,066 lebih besar dari 0,05, karena signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kecerdasan spiritual dan *coping mechanism* memiliki hubungan linear secara signifikan.

Tabel 8. Uji Regresi Linier Sederhana

Data	Nilai
<i>F</i> hitung	80,356
R Square	0,664
Koefisien Regresi	0,407
<i>t</i> hitung	8964
Signifikansi	0.000 ^b
a. Variabel dependen	: <i>Coping Mechanism</i>
b. Prediktor	: Kecerdasan Spiritual

Sumber data: IBM SPSS Statistics version 27

Berdasarkan hasil regresi linier sederhana pada tabel di atas dapat diketahui nilai *F* hitung sebesar 80,356 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.000^b < 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel kecerdasan spiritual atau dapat dikatakan bahwa variabel kecerdasan spiritual dapat mempengaruhi *coping mechanism*. Variabel kecerdasan spiritual terhadap *coping mechanism* memiliki *t* hitung sebesar 8964 dengan koefisien regresi = 0,407 dan *p*-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan spiritual berpengaruh signifikan dan positif terhadap *coping mechanism*. Dari output tersebut diketahui besarnya nilai korelasi atau hubungan (*R*) yaitu sebesar 0.664 dan diperoleh koefisien determinasi (*R* Square) sebesar 0,441, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel kecerdasan spiritual terhadap *coping mechanism* sebesar 44,1%

Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap *Coping Mechanism* Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat

Kecerdasan spiritual dan *coping mechanism* merupakan dua variabel yang berhubungan secara timbal balik. Semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula *coping mechanism* yang dilakukan. Siswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi akan menganggap tekanan sebagai tantangan sehingga memengaruhi *coping mechanism* mereka yaitu cenderung dapat memunculkan dampak positif untuk mampu melewati tantangan dan permasalahan, memiliki adaptasi diri yang baik dan terhindar dari stres.

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana didapatkan hasil sebagai berikut:

$$Y = 25.018 + 0.407X$$

Artinya, setiap kecerdasan spiritual (*X*) naik satu satuan, maka *coping mechanism* (*Y*) akan meningkat sebesar 0.407 satu-satuan. Sebaliknya, jika kecerdasan spiritual menurun satu satuan, maka kecerdasan spiritual juga akan turun sebesar 0.407 satu-satuan. Nilai koefisien regresi bernilai positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual, semakin tinggi pula *coping mechanism* siswa dan menunjukkan bahwa ada hubungan yang searah antara kecerdasan spiritual dengan *coping mechanism*.

Pada uji signifikan koefisien korelasi dapat diketahui bahwa nilai R merupakan nilai koefisien korelasi dan diperoleh nilai sebesar 0,666 yang menunjukkan bahwa korelasi antara kecerdasan spiritual dan *coping mechanism* berada pada tingkatan yang tinggi/kuat. Sedangkan koefisien determinasi yaitu $R^2 = 0.441$ yang mengandung makna bahwa 44.1% (didapat dari $0.441 \times 100\%$) *coping mechanism* dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual. Artinya, kecerdasan spiritual berkontribusi sebesar 44.1%, terhadap *coping mechanism* siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat dan sisanya 55,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang sedang. Sementara itu untuk kategori indikator kecerdasan spiritual, indikator *Personal Meaning Production* (PMP), dan *Conscious State Expansion* (CSE) berada pada kategori tinggi, masing-masing 80% dan 85%, sedangkan *Critical Existensial Thinking* (CET) dan *Transcendental Awareness* (TA) berada pada kategori sedang, masing-masing 77% dan 79%. Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa telah mampu menemukan makna pribadi dan pengalaman hidup, memperluas kesadaran diri, dan mengalami ketenangan batin melalui refleksi dan praktik spiritual, tetapi aspek refleksi eksistensial dan kesadaran transedental masih memerlukan penguatan agar penginternalisasian nilai spiritual lebih konsisten.

Kategori indikator *Critical Existensial Thinking* (CET) yang sedang yakni sebesar 77% menunjukkan bahwa siswa mulai mampu merefleksikan makna hidup, tujuan, dan eksistensi diri, namun kedalaman refleksi masih perlu ditingkatkan. Dimensi ini berkaitan dengan indikator *coping mechanism*, yakni *active coping* (82%) dan *planning* (81%) yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kemampuan refleksi eksistensial siswa sedang, namun mereka tetap mampu menggunakan *coping problem focused* secara aktif dan efektif, seperti merencanakan tindakan, menimbang alternatif solusi, dan menghadapi masalah secara rasional. Temuan ini sesuai dengan penelitian King & DeCicco yang menyatakan bahwa kemampuan melakukan refleksi terhadap keberadaan mendorong individu untuk menghadapi permasalahan secara sistematis.

Indikator *Personal Meaning Production* (PMP) yang tinggi yakni sebesar 80% membuktikan bahwa siswa mampu menemukan makna pribadi dari setiap pengalaman kehidupan, mengambil hikmah dari peristiwa, dan menjadikannya motivasi untuk bertindak ke arah yang lebih bijaksana. PMP ini berkorelasi dengan indikator *coping mechanism* yakni *positive reappraisal* (80%) dan *acceptance* (76%). Artinya, siswa mampu melihat pengalaman negatif sebagai kesempatan belajar dan mengubah persepsi terhadap masalah secara positif. Hal ini menunjukkan bahwa PMP berperan penting dalam mendukung *coping problem focused*. Penelitian oleh Sopiani dkk. menemukan bahwa siswa dengan kemampuan tinggi dalam menafsirkan pengalaman hidup lebih cenderung menggunakan strategi penanggulangan adaptif, baik dalam menghadapi masalah maupun dalam mengelola emosi (Sopiani et al., 2025).

Indikator *trancendental awareness* (TA) berada dalam kategori sedang (79%), yang menunjukkan kesadaran siswa akan keterhubungan mereka dengan Tuhan dan ciptaan-Nya. TA ini berkaitan erat dengan tingginya salah satu indikator *coping mechanism*, yaitu *turning to religion* (84%). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan kekuatan spiritual untuk mengatasi stres, seperti berdoa, berdzikir, atau beribadah. Siswa dengan TA cenderung menggunakan *coping* berbasis religius untuk menenangkan diri dan mengelola emosi secara adaptif. Penelitian Nurul Latifatun Nisa mendukung temuan ini, di mana remaja dengan kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih efektif dalam menggunakan *coping* berbasis spiritual dibandingkan mereka yang kurang sadar spiritual (Nisa et al., 2025).

Indikator *Conscious State Expansion* (CSE) yang tinggi (85%) menunjukkan kemampuan siswa untuk memperluas kesadaran diri dan mengalami pengalaman spiritual yang mendalam. CSE ini mendukung indikator *coping mechanism* yakni *humor* (86%) dan *venting* (86%) yang tinggi, sebagai bentuk coping emotion-focused adaptif. Dengan CSE tinggi, siswa mampu menenangkan diri, melihat masalah dari perspektif lebih luas, dan mengelola tekanan emosional melalui cara yang positif. Penelitian King & DeCicco menegaskan bahwa pengalaman spiritual yang mendalam meningkatkan kapasitas individu untuk mengelola emosi secara adaptif, sehingga strategi coping seperti venting dan humor dapat dilakukan dengan sehat.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat mengambil kesimpulan yaitu secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan spiritual siswa kelas sebelas di Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat berada dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh mayoritas siswa (76,9%) yang termasuk dalam kategori ini. Jelas, para siswa ini sudah memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang relatif baik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Siswa dalam kategori ini biasanya mampu mengenali makna pengalaman hidup, menunjukkan rasa syukur, dan menunjukkan kepekaan terhadap nilai-nilai spiritual.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat mekanisme coping siswa tergolong sedang, dengan persentase sebesar 76,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola permasalahan yang dihadapi, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Dari uji statistik yang telah dilakukan terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari pengaruh kecerdasan spiritual terhadap *coping mechanism* yang dapat dilihat dari uji hipotesis dimdiperoleh F hitung sebesar 80.356 dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi signifikan. Dengan kata lain, kecerdasan spiritual berpengaruh signifikan terhadap *coping mechanism* siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Langkat. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pengembangan kecerdasan spiritual melalui kegiatan

keagamaan di madrasah dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan ketahanan mental siswa.

6. Referensi

- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas. *JURNAL BASICEDU*, 6(4), 6491–6504.
- Fatia, D. N., Khairunida, D., Salsabila, K., Ramadhona, R., Dewi, D. P. P., Yulia, C., & Syarkawi. (2024). No Title. *Urnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 72–84.
- Fatoni, I. (2023). *Kecerdasan Spiritual Dan Sosial Peserta Didik Dalam Islam (Studi Pada Pengetahuan Peserta Didik Tentang Hablum Minallah Dan Hablum Minannas Pada Kelas X Mipa Di Ma Nurul Iman Sekincau Lampung Barat)*.
- Fiddini, S. (2024). *Coping Mechanism Keluarga Matrifokal Dalam Upaya Ketahanan Keluarga (Studi Fenomenologi Terhadap Keluarga Matrifokal Di Desa Jambearum Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gajah Mada. <https://Ugm.Ac.Id/Id/Berita/23086-Hasil-Survei-I-Namhs-Satu-Dari-Tiga-Remaja-Indonesia-Memiliki-Masalah-Kesehatan-Mental/>
- Haryanto, S. (2023). Urgensi Kecerdasan Spiritual Dalam Pencegahan Stres Pendekatan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 8000–8008. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5904>
- Jumsir, Amaluddin, Zamri, Rizal, M., & Sudarmin. (2025). Kecerdasan Spiritual Dan Peran PAI Dalam Meningkatkan Kualitas Kehidupan Siswa. *Suulawesi Tenggara Educational Journal Website*., 5(1), 359–366.
- Lathifunnisa, H., Rahmawati, A. N., & Apriliyani, I. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Sebagai Penatalaksanaan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(September), 1185–1192.
- Leonida, S., Anjani, S., & Sugara, H. (2025). Kesehatan Mental Dalam Konteks Tekanan Ekonomi : Pendekatan Studi Kasus. *Theraedu: Journal Of Therapy And Educational Psychology Kesehatan*, 1(1), 38–47.
- Lesmana, I., Haryanto, S., & Fuadi, S. I. (2024). Peran Guru PAI Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa SMP Takhassus Al- Qur ' An Kalibeper Wonosobo. *JMPAI : Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(4), 311–324.
- Munandar, R. (2021). Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Mata Pelajaran Pai Dengan Hasil Belajar Di Kelas X SMAN 2 Pandeglang Pendidikan Merupakan Sarana Utama Dalam Membentuk Dan Menciptakan Sumber Daya Manusia Yang Berkualitas , Baik Melalui Pendidikan Informal Maupun Pe. *Jurnal Untirta*, 2(November), 250–263.
- Nisa, N. L., Sutoyo, A., & Muslikah. (2025). Studi Literatur : Peran Spiritualitas Dalam

- Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(6), 5761-5765.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Pratiwi, S. R., Rosawati, Y. A. O., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2025). Mekanisme Coping Guru Bk Dalam Menghadapi Siswa Dengan Perilaku Self-Harm : Studi Kualitatif. *Learning : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 256–265.
- Rahman, M. S. A., & Kuswanjono, A. (2025). Filsafat Penerimaan Dalam Kesehatan Mental : Nrimo Ing Pandum Sebagai Mekanisme Coping Di Era Modern. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 8(2), 247–256.
- Rahmaniza, Nadia, F., Mianna, R., & Putri, T. H. (2022). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Stikes Al Insyirah Pekanbaru Selama Masa Pandemi Covid 19. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences)*, 11(2), 134–139.
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18.
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 109–119.
<https://doi.org/10.31602/jbkr.V10i1.14769>
- Sopiani, Edi, M. G. P., & Niari, R. S. (2025). Stres Akademik Pada Siswa SMA/SMK: Analisis Jam Kosong, Bimbingan Belajar, Dan Strategi Koping Berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazarus (Studi Pada Siswa SMK 3 Mataram). *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, 12(1), 27–32.
- Suherman, M. M., Ratnasari, S., Novianti, W., & Yuliani, W. (2023). Pelatihan Strategi Pengelolaan (Coping) Stres Untuk Mereduksi Stres Pada Remaja Akibat Perceraian Orang Tua. *Dharma Publika: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 19–25.
- Sunyoto, D., Saksono, Y., Syahra, I., & Febiantika. (2022). *Strategi Coping Stress Untuk Stressor Beda Karakteristik*. LKPBN Citra Sain.
- Syahnaz, A., Widiandari, F., & Khoiri, N. (2023). *Konsep Kecerdasan Spiritual Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. 9(2), 868–879.
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). *Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa.