

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecerdasan Spiritual

2.1.1 Definisi Kecerdasan Spiritual

Menurut Zohar dan Marshall (Asteria, 2014) kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang digunakan manusia untuk bergulat serta membayangkan kemungkinan yang belum terwujud untuk bermimpi, bercita-cita, dan mengangkat diri manusia dari kerendahan.

Menurut KBBI, kecerdasan spiritual berasal dari kata “kecerdasan” dan “spiritual”. Kecerdasan memiliki makna sebagai kemampuan non-fisik dalam menyesuaikan diri dan merespon rangsangan dengan lingkungan sekitar menggunakan cara yang tepat. Kecerdasan dapat diartikan juga dengan kemampuan berfikir secara rasional, kemampuan memahami dunia, menggunakan sumber yang ada secara efektif ketika dihadapkan oleh suatu tantangan. Sedangkan Spiritual berasal dari bahasa latin yaitu spirtus yang berarti nafas, jiwa sukma, ruh, kesadaran diri. Berdasarkan kamus psikologi, spiritual bersifat ketuhanan menurut aslinya, sifat dari banyak karakteristik manusia, kekuatan tenaga, vitalitas energi diposisi, moral, dan motivasi.

Mujib & Mudzakir (2001) mengungkapkan bahwa kecerdasan spiritual lebih merupakan konsep yang berhubungan bagaimana seseorang cerdas dalam mengelola dan mendayagunakan makna-makna, nilai-nilai, dan kualitas-kualitas kehidupan spiritualnya, kehidupan spiritual disini meliputi hasrat untuk hidup

bermakna (*the will to meaning*) yang memotivasi kehidupan manusia untuk senantiasa mencari makna hidup (*the meaning of life*) dan mendambakan hidup bermakna (*the meaningful life*).

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan nurani yang membuat manusia berbuat kebaikan dengan mengembangkan dirinya secara utuh untuk menerapkan nilai-nilai positif (Sutikno, 2014). Ary Ginanjar (2001) mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kemampuan untuk memberi makna ibadah pada setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia seutuhnya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan dalam mengelola nilai-nilai kehidupan untuk memberi makna ibadah pada setiap perilaku sebagai pondasi untuk mengangkat diri manusia dari kerendahan.

2.1.2 Aspek-Aspek Kecerdasan Spiritual

Aspek kecerdasan spiritual menurut Zohar dan Marshall (2002) yaitu :

1. Kemampuan bersikap fleksibel

Kemampuan individu untuk bersikap adaptif secara spontan dan aktif, memiliki pertimbangan yang dapat dipertanggungjawabkan di saat menghadapi beberapa pilihan.

2. Tingkat kesadaran diri yang tinggi

Kemampuan individu untuk mengetahui batas wilayah yang nyaman untuk dirinya, yang mendorong individu untuk merenungkan apa

yang dipercayai dan apa yang dianggap bernilai, berusaha untuk mempertahankan segala macam kejadian dan peristiwa dengan berpegang pada agama yang diyakininya.

3. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

Kemampuan individu dalam menghadapi penderitaan dan menjadikan penderitaan yang dialami sebagai motivasi untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari.

4. Kemampuan untuk menghadapi dan melewati rasa sakit

Kemampuan individu dimana di saat ia mengalami sakit, ia akan menyadari keterbatasan dirinya, dan menjadi lebih dengan Tuhan dan yakin bahwa hanya Tuhan yang akan memberikan kesembuhan.

5. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai

Kualitas hidup yang didasarkan pada tujuan hidup yang pasti dan berpegang pada nilai-nilai yang mampu mendorong untuk mencapai tujuan tersebut.

6. Keengganan untuk menyebabkan kerugian

Individu yang mempunyai kecerdasan spiritual tinggi mengetahui bahwa ketika ia merugikan orang lain, maka berarti ia merugikan dirinya sendiri sehingga mereka enggan untuk melakukan kerugian yang tidak perlu.berpikir

7. Berpikir secara holistik

Berpikir secara holistik adalah individu memiliki kecenderungan untuk melihat ketertarikan berbagai hal.

8. Kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana

Kemampuan individu yang memiliki kemudahan untuk bekerja dan tidak bergantung dengan orang lain.

Menurut Jalaludin Rakhmat (Tebba, 2003) beberapa aspek kecerdasan spiritual antara lain :

1. Mengetahui motif yang paling dalam

Motif yang paling dalam terdapat dalam diri manusia.

2. Memiliki tingkat kesadaran yang tinggi

Seseorang yang memiliki tingkat kesadaran yang tinggi berarti mengenal dirinya dengan baik dan selalu ada upaya untuk mengenal dirinya lebih dalam.

3. Bersikap responsif pada diri yang dalam

Seseorang yang melakukan refleksi dan mau mendengarkan dirinya, terkadang seseorang terlalu sibuk dengan kegiatannya sehingga tidak mendengarkan hati nuraninya dan hanya akan mendengarkan ketika tertimpa musibah.

4. Dapat memanfaatkan kesulitan atau penderitaan

Orang yang cerdas secara spiritual sewaktu mengalami penderitaan tidak pernah mencari kambing hitam, akan tetapi mengambil hikmah dari penderitaan itu.

5. Sanggup berdiri menentang dan berbeda dengan orang banyak

Manusia cenderung mengikuti arus massa dan model yang sedang diminati. Hal tersebut secara spiritual tidak cerdas karena cerdas di sini

adalah berani berbeda atau melawan arus massa jika hal tersebut dianggap tidak bermanfaat.

6. Enggan mengganggu dan menyakiti

Alam semesta ini merupakan sebuah kesatuan, sehingga ketika alam atau manusia terganggu, maka akhirnya gangguan itu akan kembali kepada dirinya.

7. Memperlakukan agama dengan cerdas

Seseorang yang akan menganut suatu agama tertentu, maka ia tidak akan mengganggu orang yang beragama lain.

8. Memperlakukan kematian dengan cerdas

Seseorang memandang kematian sebagai peristiwa yang harus dialami oleh setiap orang.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka aspek kecerdasan spiritual antara lain : kemampuan bersikap fleksibel, mengenal motif yang paling dalam, memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, bersifat responsif pada diri yang dalam, kemampuan untuk menghadapi dan melewati rasa sakit, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, sanggup berdiri menentang dan berbeda dengan orang banyak, enggan mengganggu dan menyakiti, berpikir secara holistik, memperlakukan agama dengan cerdas, kecenderungan untuk bertanya dan memperlakukan kematian dengan cerdas.

2.1.3 Faktor-Faktor Kecerdasan Spiritual

Faktor kecerdasan spiritual menurut Zohar dan Marshall (2007) yaitu :

1. Titik Tuhan (*God Spot*)

Titik Tuhan memainkan peran biologis yang menentukan dalam pengalaman spiritual. Namun demikian, titik Tuhan bukan merupakan syarat mutlak dalam kecerdasan spiritual.

2. Sel saraf otak

Otak menjadi jembatan antara kehidupan bathin dan lahiriah. Ia mampu menjalankan semua ini karena bersifat kompleks, luwes, adaptif dan mampu mengorganisasikan diri.

Agustian (Abidin, 2019) mengemukakan ada tiga hal yang dapat mempengaruhi kecerdasan spiritual seseorang yaitu :

1. Potensi *Qalbu*

Potensi *qalbu* sering dihubungkan dengan amarah, cinta, dan pengetahuan, namun sebenarnya potensi *qalbu* tidak hanya sebatas itu, karena *qalbu* memiliki potensi yang multidimensional.

2. *God Spot* (Titik Tuhan)

God spot atau titik Tuhan merupakan bagian di dalam otak manusia yang berfungsi sebagai pusat spiritual. Bagian ini berperan penting dalam mempengaruhi pengalaman spiritual, dan berperan dalam membangun kecerdasan spiritual manusia.

3. *Nafs* dan Kehendak *Nafs*

Nafs disebut juga sebagai bentuk total manusia. Bentuk dari *nafs* yaitu perilaku manusia yang merupakan hasil berpikir dan merasa. Oleh karena itu, perilaku manusia seringkali dipengaruhi oleh pemikiran dan perasaannya. Bahkan untuk menilai pemikiran dan perasaan manusia, dapat dilihat dari perilaku yang ditampilkan manusia tersebut.

Berdasarkan pendapat dari ahli di atas, maka faktor kecerdasan spiritual antara lain : titik Tuhan, potensi *Qalbu*, sel saraf otak, *Nafs* dan kehendak *Nafs*.

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Definisi Regulasi Emosi

Arti lain dari regulasi emosi yaitu sebagai bentuk strategi yang dilakukan individu dalam keadaan sadar ataupun tidak untuk mengurangi, mempertahankan dan memperkuat respon dari emosi berupa pengalaman emosi serta perilaku (Thompson, 2014). Berdasarkan perspektif psikologi sosial kemampuan regulasi emosi individu bukanlah kemampuan yang datang dengan tiba-tiba, melainkan suatu proses yang melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya, khususnya keluarga (Santrock, 2009).

Regulasi emosi sebagai sebuah kemampuan individu dalam membangun strategi penyelesaian suatu masalah secara bertahap dari reaksi emosional untuk mencapai tujuan yang lebih baik (Berk, 2005). Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengontrol emosi yang akan diekspresikan dengan tetap menjaga kestabilan emosi secara

sadar atau tidak sadar dengan tujuan mengendalikan kesesuaian munculnya emosi secara keseluruhan ini berkaitan dengan proses-proses kognitif, yang mana bahwa keadaan emosi dapat mempengaruhi proses-proses kognitif dalam bentuk-bentuk atau cara-cara penting yang mungkin dapat berakibat fatal.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, disimpulkan bahwa regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengontrol emosi yang akan diekspresikan dengan tetap menjaga kestabilan emosi secara sadar atau tidak sadar dengan tujuan mengendalikan kesesuaian munculnya emosi secara keseluruhan.

2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson (2014) aspek-aspek regulasi emosi adalah sebagai berikut :

1. *Emotions monitoring*

Individu dapat menyadari dan memahami proses emosi-emosi dan pikiran yang muncul dalam diri individu.

2. *Emotions evaluation*

Individu mengendalikan dan menyeimbangkan emosi yang individu alami.

3. *Emotions modification*

Individu memodifikasi emosi agar dapat memotivasi dirinya sendiri, terutama pada saat individu dalam keadaan putus asa, takut, dan marah.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) yaitu :

1. *Cognitive reappraisal*

Cognitive reappraisal memiliki dua indikator. *Pertama* yaitu mengubah cara pandang situasi. Indikator ini melibatkan individu dalam menafsirkan permulaan situasi, yang mana dapat membantu individu dalam melakukan perubahan penilaian akan situasi ketika dihadapkan pada situasi tertekan. *Kedua* yaitu mengalihkan perhatian. Indikator ini hampir sama dengan indikator pertama, namun sedikit berbeda dalam menghadapi situasi tertekan yaitu individu lebih memilih melakukan peralihan perhatian atau dengan kata lain melakukan penghindaran akan situasi tersebut.

2. *Expressive suppression*

Expressive suppression memiliki dua indikator. *Pertama* yaitu menyembunyikan emosi. Indikator ini melibatkan individu untuk memendam emosinya sendiri tanpa adanya pengungkapan atau pengekspresian emosi. *Kedua* yaitu menampilkan emosi, indikator ini merupakan kebalikan dari indikator yang pertama yaitu individu melakukan pengungkapan emosi namun tidak secara keseluruhan.

Berdasarkan definisi aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh ahli di atas, maka kesimpulan aspek regulasi emosi antara lain : *cognitive raprasial*, *expressive suppression*, *emotions monitoring*, *emostions evaluation* dan *emotions modification*.

2.2.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Faktor-faktor regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu :

1. Usia

Semakin matang usia seseorang maka regulasi emosinya akan semakin baik, sehingga menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

2. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan yang identik lebih feminim menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga karena itu menunjukkan kemaskulinan. Sedangkan laki-laki mengekspresikan emosi marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.

3. Religiusitas

Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya.

4. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki coping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

5. Pola asuh

Cara orang tua dalam mengasuh anaknya ternyata dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Peran orang tua terhadap kemampuan regulasi emosi anak dapat ditelusuri dari sejauh mana aktivitas orang tua dalam menumbuhkembangkan kemampuan regulasi anak.

6. Budaya

Kemampuan seseorang dalam menampilkan respon emosi dapat dipengaruhi oleh budaya atau norma masyarakat. Regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

7. Tujuan dilakukannya regulasi emosi

Yakni apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

8. Frekuensi individu melakukan regulasi emosi

Yakni seberapa sering individu melakukan regulasi emosi yang berbeda untuk mencapai tujuannya.

9. Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi

Yakni kemampuan individu dalam mengontrol emosi dengan baik.

Menurut Natalia (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain :

1. Usia

Setiap individu memiliki tugas perkembangan dari usia balita menuju lansia. Dimasa remaja ini individu dituntut untuk berfikir kreatif dan inovatif untuk menentukan arah kehidupan dimasa depannya menjadi baik atau buruk.

2. Budaya atau pengalaman

Setiap wilayah memiliki budaya berbeda dengan wilayah lain, maka dari itu masyarakat dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan individu dalam menerima dan menilai pengalaman emosi positif dan negatif.

3. Religiusitas

Agama tidak mengajarkan perpecahan dan pertikaian, setiap agama mengajarkan setiap individu untuk mengontrol regulasi emosinya agar tidak merugikan dirinya maupun orang lain. Setiap tingkat religiusitas yang tinggi akan memudahkan dalam mengatur regulasi emosi begitupun sebaliknya.

4. Kognitif

Berubahnya persepsi seseorang dapat dipengaruhi dengan adanya informasi yang didapatkan individu tersebut sehingga sudut pandang dalam berfikir menjadi konsekuensinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, kognitif, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Menurut peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun (Sarwono, 1987).

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir untuk saling melengkapi (Dwi Siswoyo, 2007).

2.3.2 Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (Ulfah, 2010) ciri-ciri mahasiswa adalah :

1. Memiliki kemampuan dan juga kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan dalam golongan intelegensia.
2. Dengan memiliki kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan kelak bisa bertindak sebagai pemimpin yang mampu serta terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja nantinya.
3. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi dalam kehidupan masyarakat.
4. Mahasiswa diharapkan mampu memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas serta profesional.

2.4 Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa

Yewangoe (2009,) menyebutkan bahwa mahasiswa adalah bagian yang tidak terpisahkan dari masyarakat. Mahasiswa sebagai orang intelektual dan masih muda diharapkan sanggup memilah-milah persoalan dengan kritis dan objektif. Kerukunan dan keagamaan memang sengaja menyoroti mahasiswa. Alasannya adalah bahwa mahasiswa merupakan komponen bangsa dan generasi muda yang sangat strategis serta diharapkan dapat mempraktikkan kerukunan hidup tanpa prasangka. Hal ini dapat disimpulkan bahwa perlu adanya kemampuan dan kecerdasan pada diri mahasiswa dalam menghadapi lingkungan dan tatanan hidup yang terus berubah. Saat menghadapi perkembangan kehidupan hal utama yang perlu ditingkatkan oleh mahasiswa adalah regulasi emosi dalam diri.

Individu yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan mampu menempatkan emosinya dengan perilaku positif serta menguntungkan dirinya dan orang lain dalam bekerjasama, berbagi, bersahabat, menolong, dan sebagainya. Namun lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah, mereka akan sulit atau kurang mampu dalam menempatkan emosinya dengan baik, sehingga dapat berdampak negatif dari ketidakmampuan individu tersebut dalam mengendalikan emosi tersebut sehingga menyebabkan kesulitan memodifikasi emosi.

Gottman (Putri, 2013) menjelaskan bahwa dengan meregulasi emosi akan berdampak positif bagi kesehatan fisik, keberhasilan akademik, dan kemudahan dalam bersosialisasi. Selain itu, individu juga akan merasa yakin atas kekuatan dan keterbatasan mereka, sehingga mereka tidak akan selalu bergantung pada orang lain.

Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alvindi Ayu Agasni dan Endang Sri Indrawati (2015) terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Tahun Angkatan 2013 ($r_{xy} = 0,762$; $p < 0,001$). Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan spiritual mahasiswa, maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa tersebut, dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Mulya Putri Amanatullah, dkk (2020) yang berjudul Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada narapidana kelas IIA Sumbawa besar menunjukkan hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa adanya hubungan (korelasi) antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,444 dengan nilai p hitung 0,0001 / $p < 0,05$ yang berarti semakin tinggi kecerdasan spiritual, maka akan semakin tinggi regulasi emosi narapidana, dan begitupun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan spiritual, maka akan semakin rendah pula regulasi emosi narapidana. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual secara umum berada pada kategori sedang yaitu sebesar 39% dan regulasi emosi menunjukkan bahwa narapidana kelas IIA Sumbawa Besar termasuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 31,7%.

2.5 Kerangka berpikir

Berikut kerangka berpikir disajikan pada bagian 2.1



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir ini berisi hubungan antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. Kerangka pemikiran sudah sesuai dengan tinjauan pustaka yang dimana sudah dijelaskan pada bab ini. Variabel kecerdasan spiritual dengan aspek Kemampuan bersikap fleksibel, Tingkat kesadaran diri yang tinggi, Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, Mempunyai visi dan misi hidup, Keengganan menyebabkan kerugian, Berpikir holistik, Kecenderungan bertanya akan mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa. Maka dapat disimpulkan kecerdasan spiritual berbanding lurus dengan regulasi emosi mahasiswa.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.