

PENGARUH KECERDASAN SPIRITUAL DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA

Hoirunnisa

Desain Komunikasi Visual, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

* email: hoirunnisa288@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kecerdasan spiritual dan regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan data dari sejumlah mahasiswa sebagai responden melalui kuesioner. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang berumur 18-25 tahun di perguruan tinggi Indonesia. Total sampel penelitian adalah 200 mahasiswa. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner *online google form*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual & regulasi emosi memengaruhi nilai resiliensi sebesar 89.3% dengan $F(2,3) = 819.995$, $p < 0.05$ dan $R^2 = 0.893$. Hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual secara positif memengaruhi resiliensi dengan koefisien $B = 0.205$, $p = 0.000$. Kemudian, regulasi emosi juga secara positif mempengaruhi resiliensi dengan koefisien $B = 1.019$, $p = 0.000$. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dan regulasi emosi merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi resiliensi mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kecerdasan spiritual dan regulasi emosinya agar dapat lebih tangguh dalam menghadapi tantangan dalam perkuliahan dan kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Kecerdasan Spiritual, Resiliensi, Regulasi Emosi, Mahasiswa

Abstract

This study aims to examine the influence of spiritual intelligence and emotion regulation on student resilience. This study uses a quantitative approach by collecting data from a number of students as respondents through questionnaires. The subjects of this study were university students aged 18-25 years in Indonesian universities. The total research sample was 200 students. The research data was collected through an online google form questionnaire that our group had created and distributed. The regression analysis results showed that spiritual intelligence & emotion regulation influenced the resilience score by 89.3% with $F(2,3) = 819.995$, $p < 0.05$ and $R^2 = 0.893$. The regression analysis results also show that spiritual intelligence positively influences resilience with coefficient $B = 0.205$, $p = 0.000$. Then, emotion regulation also positively influences resilience with coefficient $B = 1.019$, $p = 0.000$. Overall, the results of this study indicate that spiritual intelligence and emotion regulation are important factors that can influence students' resilience. Therefore, it is important for students to develop their spiritual intelligence and emotion regulation in order to be more resilient in facing challenges in life.

Keywords: *Spiritual Intelligence, Resilience, Emotion Regulation, University Students*

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi sering kali dihadapkan pada berbagai macam tantangan, baik akademik, sosial, maupun personal. Tantangan-tantangan tersebut dapat berupa kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, tekanan dari orang tua atau teman sebaya, hingga masalah pribadi seperti sakit, konflik keluarga, atau putus cinta. (Rahayu and Arianti, 2020).

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan dan tantangan hidup. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mampu menghadapi masalah dengan lebih baik, tanpa merasa tertekan atau stres. (Zonelia Kartika, 2019). Kecerdasan spiritual dan regulasi emosi merupakan dua faktor yang berperan penting dalam membentuk resiliensi seseorang. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan memaknai kehidupan secara lebih luas, termasuk nilai-nilai dan makna yang ada di dalamnya.

Kecerdasan spiritual memungkinkan seseorang untuk berpikir kreatif, berwawasan jauh, membuat atau bahkan mengubah aturan, yang membuat orang tersebut dapat bekerja lebih baik. Zohar dan Marshal mengatakan bahwa kecerdasan spiritual mampu menjadikan manusia sebagai makhluk yang lengkap secara intelektual, emosional dan spiritual. Hal tersebut seperti juga yang ditulis oleh Mudali bahwa menjadi pintar tidak hanya dinyatakan dengan memiliki IQ yang tinggi, tetapi untuk menjadi sungguh-sungguh pintar seseorang haruslah memiliki kecerdasan spiritual (SQ). (Trihandini, 2005).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya sendiri secara positif. (Selung, Wasliah and Pratiwi, 2014). Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif. (Astuti, Wasidi and Sinthia, 2019).

Regulasi emosi memungkinkan individu untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan membuat keputusan yang tepat dalam kondisi tertekan. Meskipun kecerdasan spiritual dan regulasi emosi telah banyak dikaji secara terpisah dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh kedua variabel tersebut terhadap resiliensi mahasiswa secara simultan. Padahal, pemahaman yang komprehensif terhadap pengaruh keduanya sangat penting untuk merancang program pengembangan diri yang tepat sasaran bagi mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan spiritual dan regulasi emosi merupakan dua faktor yang penting untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Namun, masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara lebih mendalam pengaruh kedua faktor tersebut terhadap resiliensi mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh kecerdasan spiritual dan regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran kedua faktor tersebut dalam membentuk resiliensi mahasiswa.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan data dari sejumlah mahasiswa sebagai responden melalui kuesioner (Abdullah, 2015). Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi berganda IV dan DV kontinum, yang termasuk ke dalam *Multiple Linear Regression*. Teknik pengumpulan data dengan metode angket dengan menggunakan *skala likert*.

Tabel 1. Skala Likert

Pilihan Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa mahasiswa yang berumur 18-25 tahun di perguruan tinggi Indonesia. Total sampel penelitian adalah 200 mahasiswa. Sampel penelitian diambil secara acak sederhana dari seluruh mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. Rancangan penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu dua variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel independennya adalah kecerdasan spiritual dan regulasi emosi, sedangkan variabel dependennya yaitu resiliensi mahasiswa.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengukur apakah kuesioner mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur apakah kuesioner dapat menghasilkan hasil yang konsisten.

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner *online google form* dan disebarkan ke beberapa orang. Kemudian, data penelitian dianalisis menggunakan analisis uji regresi berganda (IV dan DV kontinum) dengan *software SPSS*.

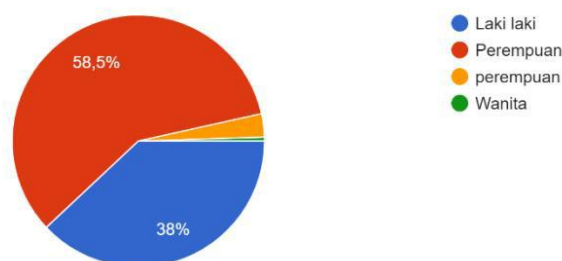
Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Adanya pengaruh positif antara kecerdasan spiritual terhadap resiliensi mahasiswa.
- Adanya pengaruh positif antara regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online ini mendapatkan sebanyak 200 responden berdasarkan jenis kelamin, dengan rincian 76 orang laki-laki dan 124 orang perempuan.

Jenis Kelamin (Contoh : Laki laki / Perempuan)
200 jawaban



Gambar 1. Diagram Jumlah Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Kemudian dengan menggunakan alat bantu computer program pengolah data IBM SPSS Statistics 25, data dianalisis dan diinterpretasikan guna memecahkan permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Gambaran dari masing-masing variabel dalam penelitian ini yaitu Variabel Kecerdasan Spiritual (X1), Variabel Regulasi Emosi (X2), Variabel Resiliensi (Y) dapat dilakukan dengan analisis deskriptif persentase yang digunakan untuk mendeskripsikan persentase masing-masing variabel.

Tabel 2. Hasil Nilai R Square

		Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	
1	.879 ^a	.772	.771	3.396	.772	670.539
2	.945 ^b	.893	.892	2.335	.121	221.777

a. Predictors: (Constant), KECERDASAN SPIRITUAL

b. Predictors: (Constant), KECERDASAN SPIRITUAL, REGULASI EMOSI

Dari hasil ini peneliti akan mengalikan nilai R Square dengan 100%. Maka interpretasi untuk R Square akan berbentuk nilai persentase IV terhadap DV. Disamping itu, sisa dari pengaruh IV terhadap DV akan peneliti sebut dengan istilah error; residu (sisa); sumbangan IV yang tidak diteliti. Nilai error atau residu akan peneliti peroleh dengan cara 100% - nilai R Square.

Nilai R Square (R²) 0.893 pada tabel “Model Summary” merupakan nilai regresi. Nilai ini jika dikalikan dengan 100% akan menjadi 89.3% yang berarti sebanyak 89.3% nilai resiliensi mahasiswa dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual & regulasi emosi. Akan tetapi, peneliti perlu melihat nilai signifikansi pada tabel “ANOVA”, hal ini digunakan untuk menentukan apakah kecerdasan spiritual & regulasi emosi memengaruhi resiliensi mahasiswa signifikan atau tidak signifikan.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti juga dapat menghitung nilai residu atau error dengan cara:

$$e = 100\% - (\text{Nilai } R^2 * 100\%)$$

$$e = 100\% - (0.893 * 100\%)$$

$$e = 100\% - 89.3\%$$

$e = 0.107\%$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa 0.107% nilai resiliensi dalam penelitian tersebut dipengaruhi oleh variabel lain (IV lain) yang tidak diteliti dalam penelitian atau disebut dengan error (misal: dukungan keluarga & *self disclosure*).

Tabel 3. Hasil Nilai ANOVA
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7733.740	1	7733.740	670.539	.000 ^b
	Residual	2283.655	198	11.534		
	Total	10017.395	199			
2	Regression	8943.123	2	4471.561	819.995	.000 ^c
	Residual	1074.272	197	5.453		
	Total	10017.395	199			

a. Dependent Variable: RESILIENSI

b. Predictors: (Constant), KECERDASAN SPIRITUAL

c. Predictors: (Constant), KECERDASAN SPIRITUAL, REGULASI EMOSI

Hasil Uji F untuk melihat apakah R Square yang dihasilkan signifikan atau tidak signifikan. Informasi Uji F pada output SPSS ada di tabel ANOVA. Uji ini digunakan untuk melihat apakah pengaruh IV terhadap DV signifikan atau tidak signifikan. Dengan melihat hasil uji F atau apabila peneliti menggunakan SPSS cukup dengan melihat “Sig.” bisa ditentukan apakah Ho ditolak atau tidak ditolak.

Meskipun dari hasil output dinyatakan bahwa terdapat 89.3%, peneliti perlu melihat nilai signifikansi pada tabel “ANOVA” untuk menentukan apakah kecerdasan spiritual & regulasi emosi memengaruhi resiliensi mahasiswa secara signifikan atau tidak. Berdasarkan hasil tersebut, nilai sig < 0.05 maka hipotesis nol ditolak. Oleh karenanya, kecerdasan spiritual & regulasi emosi memengaruhi resiliensi mahasiswa sebesar 89.3% dengan $F(2,3) = 819.995, p < 0.05$ dan $R^2 = 0.893$.

Tabel 4. Hasil Nilai Koefisien

Model		Coefficients ^a		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		Unstandardized Coefficients				
		B	Std. Error			
1	(Constant)	-36.264	3.361		-10.788	.000
	KECERDASAN SPIRITUAL	.858	.033	.879	25.895	.000
2	(Constant)	-6.675	3.048		-2.190	.030
	KECERDASAN SPIRITUAL	.205	.049	.210	4.142	.000
	REGULASI EMOSI	1.019	.068	.754	14.892	.000

a. Dependent Variable: RESILIENSI

Nilai Kolom B, digunakan untuk melihat nilai koefisien regresi IV. Informasi Nilai B pada output SPSS ada di tabel Coefficient. Dari hasil ini peneliti bisa mengetahui index dan arah (positif ataupun negatif). Hasil B akan memberikan informasi yang sama seperti uji beda rata-rata (jika IV yang digunakan merupakan variabel kategorik) & uji korelasi (jika IV yang digunakan merupakan variabel kontinum).

Kecerdasan Spiritual

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai koefisien kecerdasan spiritual sebesar 0.205 dengan signifikansi 0.000 artinya variabel kecerdasan spiritual secara positif memengaruhi resiliensi mahasiswa, dengan $B = 0.205$, $p = 0.000$.

Hal ini dapat diartikan variabel kecerdasan spiritual memengaruhi resiliensi mahasiswa. Sehingga semakin tinggi kecerdasan spiritual pada mahasiswa, maka semakin tinggi resiliensinya, atau sebaliknya semakin rendah kecerdasan spiritual pada mahasiswa, maka semakin rendah resiliensinya.

Regulasi Emosi

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai koefisien regulasi emosi sebesar 1.019 dengan signifikansi 0.000 artinya variabel regulasi emosi secara positif memengaruhi resiliensi mahasiswa, dengan $B = 1.019$, $p = 0.000$.

Hal ini dapat diartikan variabel regulasi emosi secara positif memengaruhi resiliensi mahasiswa. Sehingga semakin tinggi kemampuan regulasi emosi mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensinya.

Tabel 5. Hasil Nilai R Square Changer

			Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change
1	.879 ^a	.772	.771	3.396	.772	670.539
2	.945 ^b	.893	.892	2.335	.121	221.777

a. Predictors: (Constant), KECERDASAN SPIRITUAL

b. Predictors: (Constant), KECERDASAN SPIRITUAL, REGULASI EMOSI

Berdasarkan tabel di atas, untuk variabel kecerdasan spiritual nilai sig yang dihasilkan < 0.05 . Oleh karenanya, kecerdasan spiritual memengaruhi resiliensi sebesar 77.2% dengan $F(1,4) = 670.539$, $p < 0.05$ dan $R^2 = 0.772$.

Berdasarkan tabel di atas, untuk variabel regulasi emosi nilai sig yang dihasilkan < 0.05 . Oleh karenanya, regulasi emosi memengaruhi resiliensi sebesar 12.1% dengan $F(1,3) = 221.777$, $p < 0.05$ dan $R^2 = 0.121$.

Kecerdasan spiritual menunjukkan kontribusi positif yang kuat terhadap resiliensi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung mampu memaknai pengalaman hidup mereka, termasuk menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun masalah pribadi, sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki makna dan tujuan. Mereka mampu melihat kegagalan bukan sebagai akhir dari segalanya, tetapi sebagai peluang untuk tumbuh dan belajar. Nilai-nilai spiritual seperti kesadaran akan keberadaan Tuhan, refleksi diri, empati, dan kesadaran akan nilai-nilai transendental terbukti menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi tantangan

kehidupan kampus. Dengan demikian, kecerdasan spiritual menjadi fondasi dalam membangun ketahanan psikologis yang tangguh di kalangan mahasiswa.

Regulasi emosi juga memberikan pengaruh signifikan terhadap resiliensi. Mahasiswa yang mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan tepat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan stres. Mereka tidak mudah larut dalam emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau kemarahan, melainkan mampu menenangkan diri, mencari solusi yang konstruktif, dan tetap berpikir jernih dalam kondisi sulit. Regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang memungkinkan mahasiswa untuk menjaga stabilitas psikologis, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan tetap produktif dalam menjalani proses belajar.

Selanjutnya, hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa secara simultan, kecerdasan spiritual dan regulasi emosi berkontribusi signifikan dalam membentuk resiliensi mahasiswa. Kombinasi antara pemaknaan hidup yang dalam (spiritualitas) dan kemampuan mengelola emosi (emosional) menghasilkan profil mahasiswa yang tidak hanya mampu bertahan dalam tekanan, tetapi juga mampu bangkit, beradaptasi, dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat. Temuan ini menguatkan bahwa resiliensi bukan semata ditentukan oleh faktor kepribadian atau dukungan eksternal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas internal yang dapat dikembangkan melalui pembinaan dan pelatihan.

Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pendekatan spiritual dan emosional dalam pendidikan tinggi. Perguruan tinggi perlu memberikan ruang untuk pengembangan kecerdasan spiritual melalui kegiatan-kegiatan keagamaan, reflektif, dan penguatan nilai-nilai kehidupan. Di sisi lain, pelatihan keterampilan regulasi emosi, seperti manajemen stres, mindfulness, dan komunikasi asertif juga menjadi hal yang krusial untuk membentuk mahasiswa yang tangguh dan resilien dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun non-akademik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan karakter mahasiswa secara lebih holistik.

SIMPULAN

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual & regulasi emosi memengaruhi nilai resiliensi sebesar 89.3% dengan $F(2,3) = 819.995$, $p < 0.05$ dan $R^2 = 0.893$. Hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual secara positif memengaruhi resiliensi dengan koefisien $B = 0.205$, $p = 0.000$. Kemudian, regulasi emosi juga secara positif mempengaruhi resiliensi dengan koefisien $B = 1.019$, $p = 0.000$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya saya sampaikan kepada semua responden dalam penelitian ini dan para mahasiswa Uhamka dan Unindra yang telah membantu dalam penyebaran link kuesioner online, semoga mendapatkan balasan dan keberkahan didalamnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P.M. (2015) *Living in the world that is fit for habitation : CCI's ecumenical and religious relationships, Aswaja Pressindo.*
- Astuti, D., Wasidi, W. and Sinthia, R. (2019) 'Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.', *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(1), pp. 1–10.
- Rahayu, M.N.M. and Arianti, R. (2020) 'Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw', *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), p. 73. Available at: <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>.
- Trihandini, R.A.F.M. (2005) 'Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual , Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus di Hotel Horison Semarang)', *Universitas Diponegoro Semarang*, pp. 1–94.
- Zonelia Kartika (2019) 'The Relationship Between Social Support Among Mothers Who Have Autistic Children With Resilience In Parenting', *Psikologi UMBY*.
- Wibowo, A.E. and Mulawarman, M., 2022. Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UNNES Penerima Beasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), pp.1-12.
- Astuti, F.W. and Nio, S.R., 2022. Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam Drop Out (Do). *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), pp.294-300.