Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page 15142- 15148

Keseimbangan Tuntutan Akademik dan Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa

Mar'atus Sholihah Istamala
Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Sunan Giri Trenggalek
Corresponding Author: Mar'atus Sholihah Istamala, E-Mail: istamala30@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis siswa merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik dan perkembangan kepribadian. Selain dituntut akademik, siswa juga dihadapkan pada kebutuhan pemenuhan aspek spiritual sebagai sumber makna, ketenangan batin, dan kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan keseimbangan tuntutan akademik dan spiritual terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 150 siswa tingkat menengah yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi skala tuntutan akademik, skala spiritualitas, dan skala kesejahteraan psikologis. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan spiritualitas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Spiritualitas memiliki kontribusi positif yang lebih kuat dibandingkan tuntutan akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya keseimbangan antara pencapaian akademik dan penguatan nilai-nilai spiritual dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Implikasi penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program pendidikan yang holistik.

Kata Kunci: tuntutan akademik, spiritualitas, kesejahteraan psikologis, siswa

ABSTRACT

Psychological well-being is a crucial aspect in supporting students' academic success and overall personal development. Amid increasing academic demands, students are also required to fulfill spiritual needs as a source of meaning, inner peace, and self-regulation. This study aims to analyze the relationship between the balance of academic demands and spirituality on students' psychological well-being. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The subjects consisted of 150 secondary-level students selected through purposive sampling. Research instruments included an academic demands scale, a spirituality scale, and a psychological well-being scale. Data were analyzed using multiple regression analysis. The results indicated that academic demands and spirituality simultaneously had a significant effect on students' psychological well-being. Spirituality showed a stronger positive contribution compared to academic demands. These findings highlight the importance of balancing academic achievement and spiritual values to support students' psychological well-being. The results may serve as a basis for developing holistic educational programs.

Keywords: academic demands, spirituality, psychological well-being, students

© The Author(s). 2025 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan salah satu indikator penting dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja dan usia sekolah yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan, baik secara biologis, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada fase ini, individu berada dalam proses pencarian jati diri, pembentukan nilai, serta penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan yang semakin kompleks. Oleh karena itu, kondisi kesejahteraan psikologis menjadi aspek

fundamental yang berperan dalam menentukan kualitas perkembangan pribadi, keberhasilan akademik, serta kesehatan mental siswa secara keseluruhan.

Ryff (1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi positif yang mencerminkan fungsi psikologis optimal. Konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dan mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membangun relasi sosial yang sehat, bersikap mandiri dalam pengambilan keputusan, mengelola tuntutan lingkungan, memiliki arah dan makna hidup, serta terus berkembang secara personal. Siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik umumnya menunjukkan motivasi belajar yang tinggi, keterlibatan positif dalam aktivitas sekolah, serta kemampuan mengelola tekanan dan konflik secara adaptif.

Dalam konteks pendidikan formal, siswa tidak terlepas dari berbagai tuntutan akademik yang melekat pada proses pembelajaran. Tuntutan akademik tersebut meliputi beban tugas yang padat, target pencapaian nilai, evaluasi yang berkelanjutan, persaingan prestasi antarsiswa, serta ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan pihak sekolah. Kondisi ini dapat menjadi stimulus positif apabila dikelola secara proporsional, namun sebaliknya dapat berubah menjadi sumber tekanan psikologis apabila tuntutan tersebut melebihi kapasitas adaptasi siswa. Stres akademik yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan, kelelahan emosional, penurunan konsentrasi, hingga gangguan perilaku yang menghambat proses belajar dan perkembangan psikososial siswa.

Apabila stres akademik berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa dukungan yang memadai, maka kesejahteraan psikologis siswa dapat mengalami penurunan yang signifikan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kualitas hubungan sosial, regulasi emosi, serta pembentukan konsep diri siswa. Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif yang mampu membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan konstruktif.

Salah satu faktor internal yang dinilai memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis adalah spiritualitas. Spiritualitas dipahami sebagai dimensi psikologis yang berkaitan dengan orientasi hidup, nilai-nilai moral, pencarian makna kehidupan, serta kesadaran akan hubungan dengan sesuatu yang lebih tinggi atau transendental. Spiritualitas tidak semata-mata terbatas pada praktik keagamaan formal, tetapi juga mencakup cara individu memaknai pengalaman hidup, mengelola emosi, serta membangun ketenangan batin dan regulasi diri. Dalam perspektif psikologi, spiritualitas sering dikaitkan dengan peningkatan resiliensi, pengendalian diri, dan keseimbangan emosional dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat

spiritualitas yang baik cenderung mampu memandang tekanan sebagai bagian dari proses pembelajaran hidup, memiliki harapan yang lebih positif, serta menunjukkan kemampuan koping yang lebih adaptif. Dalam konteks pendidikan, spiritualitas dapat membantu siswa menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kebutuhan psikologis, sehingga proses belajar tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kesehatan mental.

Meskipun demikian, kajian empiris yang secara khusus mengintegrasikan tuntutan akademik dan spiritualitas dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologis siswa masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendidikan di Indonesia. Padahal, sistem pendidikan idealnya tidak hanya menekankan aspek kognitif dan akademik, tetapi juga memperhatikan dimensi afektif dan spiritual peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritualitas berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan serta kontribusi praktis dalam merancang kebijakan dan program pendidikan yang bersifat holistik dan berorientasi pada kesejahteraan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Tujuan utama penelitian adalah untuk mengetahui hubungan dan pengaruh tuntutan akademik dan spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Subjek penelitian adalah 150 siswa tingkat menengah pertama yang berasal dari sekolah berbasis umum dan keagamaan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria siswa aktif dan bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Skala Tuntutan Akademik, untuk mengukur persepsi siswa terhadap beban dan tekanan akademik.
2. Skala Spiritualitas, untuk mengukur tingkat spiritualitas siswa yang mencakup makna hidup, nilai, dan praktik spiritual.
3. Skala Kesejahteraan Psikologis, yang diadaptasi dari konsep Ryff.
4. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum analisis data.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh simultan tuntutan akademik dan spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat tuntutan akademik siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 3,12 (SD = 0,54). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa di sekolah berbasis pesantren/madrasah merasakan adanya tekanan akademik yang berasal dari beban tugas, target capaian pembelajaran, serta kewajiban mengikuti kegiatan akademik formal dan nonformal. Meskipun demikian, tuntutan tersebut masih berada dalam batas yang relatif dapat dikelola oleh sebagian besar siswa.

Pada variabel spiritualitas, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 3,78 (SD = 0,46). Tingginya tingkat spiritualitas ini mencerminkan kuatnya internalisasi nilai-nilai keagamaan, keterlibatan dalam aktivitas ibadah, serta orientasi hidup berbasis nilai religius yang menjadi karakteristik utama pendidikan pesantren/madrasah. Spiritualitas yang tinggi ini berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang penting bagi siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial.

Sementara itu, tingkat kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 3,45 (SD = 0,50). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima diri, membangun hubungan sosial yang positif, menunjukkan kemandirian, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta dorongan untuk berkembang secara pribadi sebagaimana dikemukakan dalam konsep kesejahteraan psikologis Ryff.

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan spiritualitas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa ($F = 24{,}67$; $p < 0{,}05$) dengan koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0{,}41$. Artinya, sebesar 41% variasi kesejahteraan psikologis siswa dapat dijelaskan oleh tuntutan akademik dan spiritualitas, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Secara parsial, tuntutan akademik berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = -0{,}32$; $t = -3{,}87$; $p < 0{,}05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tuntutan akademik yang dirasakan siswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, spiritualitas menunjukkan pengaruh positif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa ($\beta = 0{,}49$; $t = 5{,}76$; $p < 0{,}05$), yang mengindikasikan bahwa spiritualitas merupakan prediktor yang lebih kuat dibandingkan tuntutan akademik.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi dapat menjadi faktor risiko terhadap kesejahteraan psikologis siswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan koping yang adaptif. Dalam konteks sekolah berbasis pesantren atau madrasah, siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik formal, tetapi juga tuntutan kegiatan keagamaan seperti hafalan, ibadah rutin, dan

disiplin kehidupan asrama. Ketidakseimbangan antara tuntutan tersebut dan kapasitas adaptasi individu dapat memicu stres akademik dan kelelahan psikologis.

Hasil ini sejalan dengan teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Apabila siswa menilai tuntutan akademik sebagai beban yang sulit dikendalikan, maka respons stres yang muncul dapat berdampak negatif terhadap dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penguasaan lingkungan dan penerimaan diri sebagaimana dikemukakan oleh Ryff.

Di sisi lain, spiritualitas terbukti berperan sebagai faktor protektif yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks pesantren/madrasah, spiritualitas menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari siswa dan berfungsi sebagai mekanisme koping religius. Nilai-nilai spiritual membantu siswa dalam memaknai tekanan akademik sebagai bentuk ujian, proses pembelajaran, dan sarana pengembangan diri. Hal ini memperkuat dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi dalam kerangka kesejahteraan psikologis Ryff.

Spiritualitas juga berkontribusi terhadap regulasi emosi dan pengendalian diri siswa, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan sikap yang tenang dan optimis. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa spiritualitas dapat meningkatkan resiliensi, harapan, serta keseimbangan emosional dalam situasi penuh tekanan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan pendidikan yang holistik di lingkungan pesantren dan madrasah. Sekolah tidak hanya perlu mengelola tuntutan akademik secara proporsional, tetapi juga memperkuat pembinaan spiritual sebagai sumber daya psikologis siswa. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses pembelajaran dan layanan bimbingan konseling diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa dipengaruhi secara signifikan oleh keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritualitas. Tuntutan akademik dan spiritualitas secara simultan terbukti memberikan kontribusi yang bermakna terhadap variasi kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis siswa tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan sebagai hasil interaksi antara faktor tekanan akademik dan sumber daya psikologis internal yang dimiliki siswa.

Secara parsial, tuntutan akademik berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan siswa tanpa diimbangi dengan kemampuan koping yang memadai, maka semakin besar potensi terjadinya penurunan kesejahteraan psikologis. Dampak negatif tersebut dapat terlihat pada menurunnya kemampuan penguasaan lingkungan, melemahnya penerimaan diri, serta meningkatnya kelelahan emosional dan stres

akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan tuntutan akademik secara proporsional agar tidak melampaui kapasitas adaptasi siswa.

Sebaliknya, spiritualitas terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa, serta menjadi prediktor yang lebih dominan dibandingkan tuntutan akademik. Spiritualitas berperan sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu siswa dalam memaknai tekanan akademik secara lebih positif, mengembangkan ketenangan emosional, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri. Dalam kerangka teori kesejahteraan psikologis Ryff, spiritualitas berkontribusi dalam memperkuat dimensi tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri. Selain itu, spiritualitas juga berfungsi sebagai mekanisme koping adaptif yang membantu siswa mengelola stres akademik sebagaimana dijelaskan dalam teori stres dan koping.

Dalam konteks sekolah berbasis pesantren dan madrasah, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan aspek spiritual memiliki peran strategis dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Pendidikan yang menekankan internalisasi nilai-nilai spiritual, pembiasaan ibadah, serta pembentukan karakter religius dapat menjadi faktor protektif yang efektif dalam menghadapi tingginya tuntutan akademik dan aktivitas pendidikan yang padat. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya menjadi aspek normatif dalam pendidikan keagamaan, tetapi juga memiliki fungsi psikologis yang nyata dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan kesejahteraan psikologis siswa perlu dilakukan melalui pendekatan pendidikan yang holistik dan berimbang. Sekolah diharapkan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memberikan perhatian yang serius terhadap penguatan aspek spiritual dan layanan psikologis siswa. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses pembelajaran, manajemen beban akademik yang sehat, serta optimalisasi layanan bimbingan dan konseling menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood*. Oxford University Press.

Aziz, R. (2018). Spiritualitas dan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 101–112.

Diener, E. (2009). *Well-being for public policy*. Oxford University Press.

Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–56.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.

King, P. E., & Boyatzis, C. J. (2015). Religious and spiritual development. *Handbook of Child Psychology*.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2009). Religion, self-regulation, and self-control. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93.

Myers, D. G. (2012). *Social psychology*. McGraw-Hill.

Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2013). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Guilford Press.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2014). *Human development*. McGraw-Hill.

Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy*. Guilford Press.

Rahman, A. (2019). Stres akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 89–98.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology*. McGraw-Hill.

Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology*. Wiley.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.

Subandi. (2016). Psikologi dan spiritualitas. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–12.

Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Andi.

Yusoff, M. S. B. (2013). Stress, stressors and coping strategies. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 8(3), 137–144