



Studi Literatur: Peran Spiritualitas dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Akademik

Nurul Latifatun Nisa¹, Anwar Sutoyo², Muslikah³

^{1,2,3}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: nurullatifatunissa@students.unnes.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-04-15 Revised: 2025-05-21 Published: 2025-06-03	Academic stress is one of the main challenges faced by students during the learning process. In conditions of high academic pressure, a spiritual approach can be an effective alternative psychological intervention. This study aims to examine the role of spirituality in helping students cope with academic stress. Using a systematic literature review (SLR) approach, this article examines the relationship between spiritual practices (such as prayer, meditation, and self-reflection) with strengthening resilience, managing emotions, and improving students' psychological well-being. A total of 209 articles were identified from various databases, and 15 studies were included in the synthesis after going through a screening and eligibility selection process. The results of this article indicate that spirituality has a significant contribution in reducing academic stress and supporting students' mental well-being holistically. This article recommends the integration of spiritual approaches into school guidance and counseling services to strengthen students' emotional balance, self-regulation, and academic achievement. Further research is recommended to explore the most effective spiritual practices for diverse student populations.
Keywords: <i>Spirituality;</i> <i>Academic Stress;</i> <i>Students;</i> <i>Guidance and Counseling;</i> <i>Mental Well-being.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-04-15 Direvisi: 2025-05-21 Dipublikasi: 2025-06-03	Stres akademik merupakan salah tantangan utama yang dihadapi siswa selama proses pembelajaran. Dalam kondisi tekanan akademik yang tinggi, pendekatan spiritualitas dapat menjadi alternatif intervensi psikologis yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti peran spiritualitas dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Dengan menggunakan metode pendekatan sistematik literatur review (SLR), artikel ini meneliti hubungan antara praktik spiritual (seperti doa, meditasi, dan refleksi diri) dengan penguatan resiliensi, pengelolaan emosi, dan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Sebanyak 209 artikel diidentifikasi dari berbagai basis data, dan 15 studi dimasukkan dalam sintesis setelah melalui proses skrining dan seleksi kelayakan. Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi signifikan dalam mereduksi stres akademik dan mendukung kesejahteraan mental siswa secara holistik. Artikel ini merekomendasikan integrasi pendekatan spiritual dalam layanan bimbingan konseling di sekolah untuk memperkuat keseimbangan emosional, regulasi diri, dan prestasi akademik siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi praktik spiritual yang paling efektif bagi populasi siswa yang beragam.
Kata kunci: <i>Spiritualitas;</i> <i>Stres Akademik;</i> <i>Siswa;</i> <i>Bimbingan dan Konseling;</i> <i>Kesejahteraan Mental.</i>	

I. PENDAHULUAN

Stress akademik adalah fenomena yang semakin sering dialami siswa di berbagai jenjang Pendidikan. Faktor penyebabnya meliputi tuntutan akademik yang tinggi, tekanan social, dan ekspektasi keluarga (Pascoe, Hetrick & Parker, 2020). Jika tidak dikelola dengan baik, maka stress akademik dapat berdampak negative pada Kesehatan mental, motivasi belajar, dan kesejahteraan individu. Oleh karena itu, diperlukan juga pendekatan alternatif yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif saja, tetapi juga menyentuh dimensi emosional dan spiritual siswa.

Dalam Upaya mengatasi stress akademik, berbagai strategi telah dikembangkan, salah satunya adalah dengan menggunakan pendeka-

tan spiritualitas. Spiritualitas disini merujuk pada pencarian makna hidup, koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, serta usaha yang mendukung kesejahteraan batin seperti mediasi, doa, dan refleksi diri. Berbeda dengan religiusitas yang lebih terikat dengan praktik keagamaan formal, spiritualitas lebih luas dan mencakup kebutuhan eksistensial manusia akan makna, tujuan, serta ketenangan batin. Dalam hal ini, pendekatan spiritual berperan dalam membantu individu untuk mengembangkan ketahanan emosional dan kemampuan coping yang adaptif dalam menghadapi tekanan akademik yang dialaminya (Ningrum, Purwanto, & Mulawarman, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi dapat membantu

individu dalam mengelola stress akademik dengan lebih efektif. Sebagai contoh studi yang dilakukan oleh Ekwonya, Sheikhomar, dan Phung (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian lain dilakukan oleh Harahap (2023) yang dilakukan di Riau, Indonesia, menemukan adanya hubungan negative antara stress akademik dan kesejahteraan spiritual. Artinya, semakin tinggi tingkat kesejahteraan seseorang, semakin rendah tingkat stress akademik yang akan dirasakannya. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat berperan sebagai pelindung terhadap dampak negative dari stress akademik.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dummar, P.T. (2018) studi ini menyelidiki perbedaan tingkat spiritualitas dan stress antara mahasiswa laki-laki dan Perempuan. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa Perempuan memiliki tingkat spiritualitas yang lebih rendah dan juga tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Selain itu, terdapat korelasi negative yang signifikan antara spiritualitas dan stress akademik, yang mengindikasikan bahwa peningkatan spiritualitas dapat membantu mengurangi tingkat stress akademik mahasiswa.

Namun, perlu dicatat bahwa hubungan antara spiritualitas dan stress akademik tidak selalu konsisten di berbagai konteks. Seperti studi yang dilakukan oleh Khoirudin, Suroso, dan Farid (2023) pada siswa disekolah berasrama menunjukkan bahwa dukungan social dari teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap stress akademik dibandingkan dengan kesejahteraan spiritual. Temuan ini dapat untuk meninjau pentingnya dalam mempertimbangkan faktor-faktor social dalam memahami dinamika stress akademik dan peran spiritualitas.

Dengan mempertimbangkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara spiritualitas dan stress akademik serta faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi dimensi tersebut. Oleh karena itu, dalam konteks bimbingan dan konseling spiritualitas perlu diintegrasikan secara sistematis dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai Upaya preventif dan kuratif dalam menghadapi stress akademik. Selain itu, integrasi nilai-nilai spiritual juga diharapkan dapat membangun karakter siswa yang dapat bertahan dan beradaptasi, penuh Syukur, dan optimis dalam

menjalani proses Pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis kontribusi nilai spiritualitas dalam membantu siswa mengatasi stress akademik, serta menawarkan rekomendasi praktis untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berbasis spiritual. Melalui artikel ini penulis dapat menganalisis secara sistematis bukti empiris mengenai peran spiritualitas dalam membantu siswa mengatasi stress akademik.

II. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) yang mengikuti protocol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). SLR dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis penelitian yang relevan secara sistematis, sehingga menghasilkan kesimpulan yang valid dan berdasarkan bukti. Pendekatan ini melibatkan beberapa tahap, dengan kriteria dan prosedur yang ketat untuk memastikan akurasi dan kualitas hasil yang relevan dengan topik artikel ini yaitu peran spiritualitas dalam mengatasi stress akademik pada siswa.

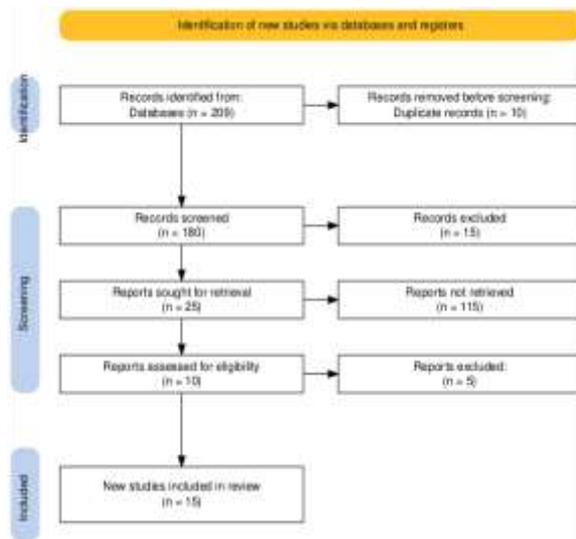
1. Strategi Pencarian Data

Prosedur SLR dimulai dengan penentuan kata kunci pencarian yang cocok dengan artikel ini seperti "spiritualitas", "stress akademik", "siswa", "bimbingan konseling", "konseling sekolah" yang digunakan dalam database Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, Sinta, dan DOAJ. Dan juga rentang waktu publikasi yang ditinjau adalah dari tahun 2018 hingga 2024.

2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi meliputi artikel jurnal *peer-reviewed* yang berfokus pada populasi pelajar atau mahasiswa, yang membahas hubungan antara spiritualitas dan stress akademik, serta ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sedangkan kriteria Eksklusi meliputi artikel yang tidak memiliki akses penuh, tidak relevan dengan topik, ataupun bukan penelitian empiris dikeluarkan dari analisis peneliti. Hasil seleksi dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, temuan utama, dan kesenjangan penelitian yang ada.

3. Diagram PRISMA



Dari hasil awal pencarian menghasilkan 209 artikel yang ditentukan. Untuk memastikan bahwa hanya artikel yang relevan dan berkualitas tinggi yang dianalisis, dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Selanjutnya 180 artikel telah disaring setelah penghapusan duplikasi. Dan setelah ditelaah kembali sebanyak 15 artikel akhirnya dipilih.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil analisis terhadap 15 artikel utama yang telah disaring menunjukkan konsistensi temuan bahwa praktik spiritual berhubungan negative dengan tingkat stress akademik yang dialami oleh siswa. Artikel-artikel ini memberikan bukti empiris yang kuat tentang efektivitas spiritualitas dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Doa rutin, meditasi berbasis kesadaran, serta refleksi makna hidup membantu meningkatkan coping mechanism siswa (Putri & Hardiansyah, 2024). Selain itu, spiritual memperkuat resiliensi internal melalui peningkatan rasa Syukur, optimism, dan control emosi (Osman & Ahmed, 2021).

Dalam konteks Pendidikan berbasis keislaman, spiritual well-being ditemukan berperan sebagai pelindung dari tekanan akademik yang berat (Sari & Sutarto, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2023) secara spesifik menjelaskan bahwa spiritual well-being berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat stress pada remaja. Studi yang lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan religious lebih mampu menghadapi ujian

akademik tanpa mengalami gangguan kecemasan yang berat (Siregar & Hasibuan, 2024).

Selain spiritualitas, pendekatan berbasis mindfulness juga mulai banyak dikaji dalam konteks pengelolaan stress akademik. Seperti studi yang dilakukan oleh Nurhidayah, Hanom, Bayani, dan Rahayu (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness mampu untuk menurunkan tingkat stress akademik secara signifikan dengan meningkatkan kesadaran diri, penerimaan terhadap kondisi, dan juga regulasi emosi positif. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa pengelolaan stress tidak hanya bertumpu pada strategi kognitif saja, tetapi juga melibatkan penguatan dalam aspek spiritual dan emosional.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan dimensi yang penting dalam manajemen stress siswa. Secara teoritis, hal ini sejalan dengan pandangan Viktor Frankl tentang logoterapi, yang menekankan pencarian makna sebagai kekuatan utama dalam mengatasi penderitaan (Frankl, 1985). Mahasiswa dengan tingkat religious yang tinggi cenderung akan lebih tahan terhadap tekanan akademik dan lebih mampu mengelola kecemasan (Osman & Ahmed, 2021). Spiritualitas juga terbukti dapat meningkatkan resiliensi emosional, yang membuat siswa mampu melihat tantangan akademik sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi mereka (Arfianto, Haqqiyah, & Widowati, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik siswa yaitu meliputi tuntutan akademik, ekspektasi keluarga, kurangnya keterampilan dalam membagi waktu, minimnya dukungan social, dan juga kurangnya pemahaman dalam belajar. Tuntutan akademik seperti ujian yang terus menerus, tugas yang menumpuk, dan proyek besar menjadi pemicu utama stress di kalangan siswa (Khoirudin, Suroso & Farid, 2023). Selain itu, ekspektasi keluarga yang tinggi terhadap prestasi akademik siswa juga menambah beban emosional siswa, terutama jika standar yang diberikan melebihi dari kemampuan siswa (Putri & Hardiansyah, 2024).

Kurangnya keterampilan dalam membagi waktu juga memperparah kondisi ini, membuat siswa merasa tidak mampu

menyelesaikan tugasnya dengan efektif (Arfianto et al., 2023). Minimnya dukungan social yang diterima oleh siswa baik dari teman sebaya maupun guru dapat memperburuk stress akademik (Siregar & Hasibuan, 2024).

Dalam implementasinya, temuan ini sangat relevan bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, konselor di sekolah dapat memfasilitasi layanan berbasis spiritual dengan mengadakan sesi refleksi diri, Latihan mindfulness, serta konseling yang menekankan makna dan nilai hidup. Selain itu, pendekatan integrative seperti konseling islam berbasis tauhid juga efektif dalam konteks Pendidikan di Indonesia (Mujib & Rena, 2020). Integrasi aspek spiritual, seperti pelatihan refleksi makna hidup, meditasi berbasis kesadaran, dan pembentukan kelompok mentoring spiritual dapat menjadi langkah penting untuk membantu siswa mengelola stress akademik mereka (Pertiwi & Prameswari, 2022).

Meskipun hasil penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, terletak pada cakupan sumber data yang dianalisis. Meskipun telah dilakukan pencarian literatur secara sistematis, sebagian besar artikel yang ditemukan berasal dari konteks budaya tertentu seperti Asia, Amerika, dan Eropa, sehingga generalisasi temuan pada konteks budaya lain mungkin kurang akurat.

Kedua, variasi dalam definisi dan operasionalisasi konsep spiritualitas di antara studi yang dianalisis menjadi tantangan sendiri. Beberapa penelitian mengukur spiritualitas melalui dimensi religiusitas formal, sementara yang lain menggunakan pendekatan psikologis berbasis makna hidup atau kesejahteraan spiritual, sehingga menghasilkan tingkat heterogenitas yang tinggi dalam sintesis data.

Ketiga, sebahian studi yang direview menggunakan desain cross-sectional, yang membatasi kemampuan kami untuk menarik Kesimpulan kausalitas antara spiritualitas dan penurunan stress akademik. Studi longitudinal dan eksperimen di masa depan akan sangat diperlukan untuk memperkuat kemuan ini.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas terbukti berperan signifikan dalam mengurangi stress akademik siswa dan mahasiswa. Melalui penguatan nilai-nilai spiritual seperti pencarian makna hidup, penerimaan diri, dan pengelolaan emosi positif, siswa mampu mengembangkan ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, pendekatan berbasis mindfulness dan dukungan social yang berbasis nilai spiritual semakin memperkuat strategi coping siswa terhadap stress akademik.

B. Saran

Sekolah dan konselor atau guru BK perlu untuk mengadopsi pendekatan spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling. Intervensi seperti program spiritual mentoring, pelatihan mindfulness, dan kelompok diskusi refleksi makna hidup perlu direkomendasikan untuk memperkuat daya tahan siswa menghadapi tekanan akademik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arfianto, M. A., Haqqiyah, S. N., & Widowati, S. (2023). Correlation of spiritual well-being and stress level in college students: A correlational study. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1).
- Dumnar, P. T. (2018). A Study of Spirituality and Stress among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 6(2), 44–54.
- Ekwonye, A. U., Sheikhomar, N., & Phung, V. (2020). Spirituality: A psychological resource for managing academic-related stressors. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(9), 826–839.
- Harahap, S. P. (2023). Academic Stress and Spiritual Well-Being in Riau. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 45–54.
- Khoirudin, A., Suroso, S., & Farid, M. (2023). Spiritual well-being and peer social support with academic stress on student in boarding school. *International Journal of Religious and Cultural Studies*, 5(1), 68–76.
- Mujib, A., & Rena, S. (2020). The Moderating Effect of Spirituality on Academic Life Stressors. *Proceedings of ICRMH 2019*.

- Ningrum, F. S., Purwanto, E., & Mulawarman. (2021). The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 142–147.
- Nurhidayah, S., Hanoum, M., Bayani, I., & Rahayu, A. (2025). The Impact of Mindfulness-Based Interventions on Academic Stress. *The Journal of Academic Science*, 2(1).
- Osman, A., & Ahmed, I. O. M. (2021). Religious Orientation, Academic Stress and Religious Coping among Students. *IIUM Journal of Educational Studies*, 9(2), 123–140.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Pertiwi, N. I., & Prameswari, D. A. (2022). The role of religiosity and spirituality in academic stress management. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 31–42.
- Putri, S. N., & Hardiansyah, E. (2024). The Relationship between Religiosity and Academic Stress. *ISPsy 2023 Proceedings*.
- Sari, D. P., & Sutarto. (2023). Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111.
- Siregar, S., & Hasibuan, A. D. (2024). The Relationship between Religiosity and Academic Stress. *Edumaspol: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 2738–2744.
- Susanto. (2023). Kaitan Spiritual Well Being dan Academic Stress pada Remaja. *Jurnal P3K*, 5(1).