

Pengalaman Siswa dalam Mengatasi Stres Akademik melalui Pendekatan Spiritual di SMP An-Nida

Muhammad Ilham Toriq Nur An Shori¹, Lutfi Syaifudin², Artful Adib Vio Al A'Raaf³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Universitas Islam Negeri Salatiga

Penulis Korespondensi: thoriquilham95@gmail.com , nyaifudinaisy@gmail.com ,
artfulbaturetno@gmail.com

Abstract. *Academic stress has become one of the most common psychological challenges experienced by junior high school students. Various academic demands, including a heavy workload, examinations, achievement expectations, and difficulties in managing study time, often contribute to increased levels of stress. In Islamic-based schools, spiritual values are considered an important resource that may help students cope with these academic pressures. This study aimed to explore the experiences of students at SMP An-Nida in managing academic stress through a spiritual approach. A qualitative study with a phenomenological approach was employed to gain an in-depth understanding of students' lived experiences. Data were collected through in-depth interviews with students who had experienced academic stress and actively participated in school-based spiritual activities. The findings revealed that students commonly experienced stress due to academic demands and learning difficulties. To cope with these challenges, they engaged in various spiritual practices, including prayer, reciting the Qur'an, supplication, and dhikr. These activities were perceived to promote emotional calmness, strengthen self-control, foster optimism, and improve students' ability to respond to academic challenges. In addition, support from teachers and the school's religious environment contributed positively to students' psychological well-being. The findings suggest that integrating spiritual values into the school environment can serve as an effective coping strategy for reducing academic stress while supporting students' mental well-being and character development.*

Keywords: *Academic stress; Coping strategy; Islamic-based school; Spiritual approach.*

Abstrak. Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa sekolah menengah pertama. Berbagai tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas, ujian, target pencapaian prestasi, serta kesulitan dalam mengatur waktu belajar, sering kali menjadi penyebab munculnya tekanan pada siswa. Di lingkungan sekolah berbasis Islam, nilai-nilai spiritual dipandang sebagai salah satu sumber kekuatan yang dapat membantu siswa menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa SMP An-Nida dalam mengatasi stres akademik melalui pendekatan spiritual. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman siswa. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap siswa yang pernah mengalami stres akademik dan aktif mengikuti kegiatan spiritual di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik umumnya dipicu oleh tuntutan belajar, kesulitan memahami materi, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Untuk mengatasinya, siswa memanfaatkan berbagai aktivitas spiritual, seperti salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berdzikir. Aktivitas tersebut dirasakan mampu memberikan ketenangan batin, membantu mengendalikan emosi, menumbuhkan sikap optimis, serta meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Selain itu, dukungan guru dan lingkungan sekolah yang religius turut memberikan kontribusi positif terhadap kondisi psikologis siswa. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam lingkungan sekolah dapat menjadi strategi coping yang efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik sekaligus mendukung kesehatan mental dan pembentukan karakter.

Kata kunci: Pendekatan spiritual; Sekolah berbasis Islam; Strategi coping; Stres akademik.

1. LATAR BELAKANG

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh siswa sekolah menengah pertama. Kondisi ini muncul ketika siswa merasa tuntutan akademik yang diterima, seperti penyelesaian tugas, persiapan ujian, target nilai, serta harapan dari orang tua dan sekolah, melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Menurut Muhid dan Ferdiyanto (2020), stres akademik terjadi ketika tuntutan pembelajaran dipersepsikan lebih besar dibandingkan kemampuan individu dalam menghadapinya. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu kesehatan mental, serta berdampak pada prestasi akademik siswa. (Rahmawati et al., 2024).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional sehingga siswa lebih rentan mengalami tekanan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kesulitan memahami materi, padatnya jadwal pembelajaran, serta kecemasan menghadapi ujian menjadi faktor yang sering memicu munculnya stres akademik. Karamina dan Martani (2025) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi dan strategi coping yang dimiliki siswa sangat menentukan cara mereka menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres perlu dikembangkan sejak dini agar tidak berdampak pada kondisi psikologis maupun fisik peserta didik. (Ayuni et al., 2025).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk membantu siswa mengatasi stres akademik, salah satunya melalui pengembangan strategi coping yang adaptif. Dalam konteks pendidikan berbasis Islam, pendekatan spiritual dipandang sebagai salah satu alternatif yang mampu memberikan ketenangan psikologis sekaligus memperkuat kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Utari dan Hamid (2021) menyatakan bahwa spiritualitas berhubungan dengan tingkat stres akademik, di mana siswa yang memiliki spiritualitas lebih baik cenderung mampu mengelola tekanan secara lebih positif. Aktivitas seperti salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berdzikir dapat membantu siswa memperoleh ketenangan batin dan meningkatkan optimisme dalam menghadapi berbagai tuntutan belajar. (Rahmawati et al., 2024).

Sekolah berbasis Islam memiliki karakteristik yang memadukan pembelajaran akademik dengan pembinaan keagamaan secara berkelanjutan. Lingkungan yang religius

tidak hanya berperan dalam membentuk karakter siswa, tetapi juga menjadi sumber dukungan psikologis ketika siswa menghadapi berbagai tekanan selama proses belajar. Menurut Dwietama et al. (2024), pembiasaan kegiatan keagamaan di sekolah mampu memperkuat kecerdasan spiritual dan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Dengan demikian, budaya religius di sekolah dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya stres akademik. (Utari & Hamid, 2021).

Meskipun penelitian mengenai stres akademik dan spiritualitas telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel. Penelitian yang menggali pengalaman langsung siswa dalam memanfaatkan pendekatan spiritual sebagai strategi menghadapi stres akademik masih relatif terbatas, khususnya pada siswa sekolah menengah pertama berbasis Islam. Rahmawati et al. (2024) menegaskan bahwa pemahaman mengenai pengalaman subjektif siswa penting sebagai dasar dalam penyusunan layanan pendampingan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Oleh karena itu, penelitian kualitatif diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman tersebut. (Sarfika et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman siswa SMP An-Nida dalam mengatasi stres akademik melalui pendekatan spiritual. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk stres akademik yang dialami siswa, strategi spiritual yang diterapkan, serta menjadi dasar bagi sekolah dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling berbasis spiritual guna mendukung kesehatan mental dan pembentukan karakter peserta didik. Menurut Fadli (2021), penelitian kualitatif memberikan ruang untuk memahami pengalaman individu secara mendalam sesuai dengan konteks yang mereka alami. Dengan demikian, pendekatan fenomenologi dipandang sesuai untuk mengungkap pengalaman subjektif siswa dalam penelitian ini. (Kaharuddin, 2021).

2. KAJIAN TEORITIS

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika individu mempersepsikan tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk memenuhinya (Muhid & Ferdiyanto, 2020). Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2020) menjelaskan bahwa stres akademik dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional,

maupun fisik peserta didik, serta ditandai dengan gejala seperti kecemasan, kelelahan, dan penurunan konsentrasi belajar. Faktor-faktor yang memicu stres akademik antara lain beban tugas yang tinggi, tekanan ujian, keterbatasan waktu, serta tuntutan pencapaian prestasi dari diri sendiri, orang tua, maupun sekolah. Ahmad dan Ambotang (2020) menambahkan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan respons fisiologis maupun psikologis yang mengganggu proses belajar peserta didik.

Salah satu pendekatan yang dipandang efektif dalam membantu individu menghadapi stres akademik adalah pendekatan spiritual. Utari dan Hamid (2021) menyatakan bahwa spiritualitas berhubungan erat dengan kemampuan individu mengelola tekanan akademik, di mana individu dengan spiritualitas yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan secara positif. Sari dan Sutarto (2023) menjelaskan bahwa coping spiritual, seperti salat, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan berdoa, merupakan strategi yang efektif untuk membangun ketahanan psikologis dan menurunkan tingkat stres. Selain itu, Meiranti dan Sutoyo (2021) menegaskan bahwa kecerdasan spiritual berperan penting dalam membantu individu memaknai pengalaman hidup secara positif sehingga mampu meningkatkan resiliensi akademik. Berdasarkan uraian tersebut, pendekatan spiritual dipandang sebagai kerangka teoretis yang relevan untuk memahami bagaimana siswa di sekolah berbasis Islam mengelola stres akademik yang mereka alami.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif siswa dalam mengatasi stres akademik melalui pendekatan spiritual di SMP An-Nida. Menurut Fadli (2021), penelitian kualitatif bertujuan mengungkap suatu fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman, perspektif, serta makna yang diberikan oleh subjek penelitian terhadap suatu peristiwa. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman secara komprehensif mengenai pengalaman hidup partisipan tanpa mengabaikan konteks yang melatarbelakanginya.

Penelitian dilaksanakan di SMP An-Nida dengan melibatkan siswa yang pernah mengalami stres akademik dan aktif mengikuti kegiatan spiritual yang diselenggarakan oleh sekolah. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Nasir et al. (2023) menjelaskan bahwa dalam penelitian fenomenologi, informan dipilih karena memiliki pengalaman secara langsung terhadap fenomena yang diteliti sehingga mampu memberikan informasi yang mendalam. Adapun kriteria informan meliputi siswa yang pernah mengalami stres akademik, aktif mengikuti kegiatan spiritual di sekolah, serta bersedia menjadi partisipan penelitian. (Ngonde, 2025).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) sebagai teknik utama, kemudian didukung dengan observasi dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman siswa dalam menghadapi stres akademik dan makna aktivitas spiritual yang mereka lakukan. Observasi dilakukan terhadap pelaksanaan kegiatan spiritual di lingkungan sekolah, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa jadwal kegiatan, foto, dan dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Menurut Asih (2014), penelitian fenomenologi menempatkan pengalaman yang disampaikan partisipan sebagai sumber data utama sehingga proses wawancara menjadi bagian penting dalam memperoleh makna suatu fenomena. (Nuryana et al., 2019).

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga menerapkan member checking, yaitu mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian antara data yang diperoleh dengan pengalaman yang mereka alami. Rofiah (2021) menyatakan bahwa triangulasi merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk meningkatkan kredibilitas data melalui perbandingan berbagai sumber maupun teknik pengumpulan data. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan mampu menggambarkan fenomena yang diteliti secara objektif. (Fadli, 2021).

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.

Data yang diperoleh dari lapangan terlebih dahulu diseleksi dan dikelompokkan sesuai fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi sehingga memudahkan peneliti menemukan pola, tema, dan hubungan antardata. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil interpretasi terhadap pengalaman siswa dalam mengatasi stres akademik melalui pendekatan spiritual. Menurut Fadli (2021), analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara berkesinambungan sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai sehingga menghasilkan temuan yang mendalam dan sesuai dengan kondisi lapangan. (Nasir et al., 2023).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui wawancara mendalam terhadap siswa SMP An-Nida yang pernah mengalami stres akademik dan aktif mengikuti kegiatan spiritual di lingkungan sekolah. Wawancara dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman siswa dalam menghadapi tekanan akademik, faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres, bentuk pendekatan spiritual yang diterapkan, serta perubahan yang dirasakan setelah menerapkan aktivitas spiritual sebagai strategi coping. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman siswa dalam mengatasi stres akademik, yaitu aktivitas belajar dan tekanan akademik, dampak stres akademik terhadap kondisi fisik dan emosional, pendekatan spiritual sebagai strategi coping, efektivitas pendekatan spiritual dalam mengurangi stres akademik, serta peran lingkungan sekolah dalam mendukung kesehatan mental siswa. Kelima tema tersebut menunjukkan bahwa pengalaman siswa dalam menghadapi stres akademik tidak terlepas dari interaksi antara tuntutan akademik, kondisi psikologis, serta dukungan spiritual yang diperoleh dari lingkungan sekolah. Menurut Creswell dan Poth (2018), analisis fenomenologi bertujuan memahami makna pengalaman yang dialami individu secara mendalam sehingga dapat menggambarkan realitas yang mereka rasakan. (Fadli, 2021).

A. Aktivitas Belajar dan Tekanan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP An-Nida menjalani aktivitas belajar yang cukup padat setiap hari. Selain mengikuti pembelajaran di kelas, siswa juga diwajibkan mengikuti berbagai kegiatan keagamaan, seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, hafalan, dan kajian keislaman. Padatnya jadwal tersebut menuntut siswa

mampu membagi waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas spiritual. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa jadwal yang terstruktur membantu mereka menjadi lebih disiplin, tetapi pada saat yang sama juga menimbulkan tekanan ketika tugas sekolah dan kegiatan pondok berlangsung secara bersamaan. Muhid dan Ferdiyanto (2020) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika individu memandang tuntutan belajar melebihi kemampuan yang dimiliki untuk menghadapinya. (Barseli et al., 2020).

Salah seorang informan menyampaikan bahwa tekanan mulai dirasakan ketika jumlah tugas meningkat dan materi pelajaran dianggap sulit dipahami. Kondisi tersebut membuat siswa merasa khawatir tidak mampu memenuhi target akademik yang telah ditetapkan sekolah. Selain itu, adanya kewajiban mengikuti seluruh kegiatan pondok menyebabkan waktu istirahat menjadi lebih terbatas sehingga beberapa siswa merasa mudah lelah ketika mengikuti proses pembelajaran di kelas. Menurut Risana dan Kustanti (2020), beban akademik yang tinggi sering kali memicu munculnya kecemasan, kelelahan, dan penurunan motivasi belajar apabila tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang baik. (Amalia & Nashori, 2021).

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tidak semua siswa menyadari bahwa kondisi yang mereka alami merupakan bentuk stres akademik. Sebagian informan menganggap tekanan belajar sebagai sesuatu yang wajar karena telah menjadi bagian dari kehidupan di sekolah berbasis pondok. Meskipun demikian, ketika diminta menjelaskan pengalaman selama mengikuti pembelajaran, mereka mengakui pernah merasa tertekan, cemas, bahkan kehilangan semangat belajar ketika menghadapi ujian atau kesulitan memahami materi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap stres akademik dipengaruhi oleh pengalaman belajar dan kemampuan mereka dalam memaknai tekanan yang dihadapi. Menurut Barseli et al. (2020), setiap siswa memiliki tingkat toleransi terhadap tekanan akademik yang berbeda sehingga respons terhadap stres juga tidak selalu sama. (Muhid & Ferdiyanto, 2020).

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa aktivitas akademik yang padat tidak selalu memberikan dampak negatif apabila diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik. Beberapa siswa menyampaikan bahwa seiring berjalannya waktu mereka mulai mampu menyesuaikan diri dengan ritme kegiatan sekolah. Kemampuan tersebut berkembang melalui pengalaman belajar, dukungan dari guru, serta kebiasaan

menjalankan aktivitas spiritual yang secara rutin diterapkan di lingkungan sekolah. Utari dan Hamid (2021) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah spiritualitas yang dapat membantu membangun ketenangan dan kontrol diri. (Rahmawati et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa bukan hanya dipengaruhi oleh banyaknya tugas atau ujian, tetapi juga oleh proses penyesuaian diri terhadap sistem pendidikan yang memadukan kegiatan akademik dan pembinaan keagamaan. Meskipun demikian, sebagian besar informan memandang pengalaman tersebut sebagai proses pembelajaran yang dapat membentuk kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan mengelola tekanan secara lebih baik. Menurut Ahmad dan Ambotang (2020), lingkungan pendidikan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual akan membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif. (Meiranti & Sutoyo, 2021).

B. Dampak Stres Akademik terhadap Kondisi Fisik dan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa tidak hanya memengaruhi proses belajar, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik dan emosional. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami sakit kepala, tubuh terasa lelah, sulit berkonsentrasi, hingga gangguan pola tidur ketika menghadapi tugas yang menumpuk atau menjelang pelaksanaan ujian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi keseimbangan fisik siswa sehingga menghambat aktivitas belajar sehari-hari. Menurut Ahmad dan Ambotang (2020), stres akademik yang tidak dikelola dengan baik akan memunculkan berbagai respons fisiologis, seperti kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, dan penurunan daya tahan tubuh. (Barseli et al., 2020).

Selain berdampak pada kondisi fisik, penelitian ini juga menemukan bahwa siswa mengalami perubahan pada aspek emosional. Informan menyampaikan bahwa ketika mengalami kesulitan memahami materi pelajaran, mereka cenderung merasa cemas, takut memperoleh nilai rendah, dan kehilangan rasa percaya diri. Perasaan tersebut sering kali muncul ketika tugas sekolah harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan dengan kegiatan pondok yang cukup padat. Kondisi ini menyebabkan beberapa siswa memilih

untuk menyendiri agar dapat menenangkan pikiran sebelum kembali mengikuti kegiatan belajar. Muhid dan Ferdiyanto (2020) menjelaskan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, terutama ketika tuntutan belajar dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki individu. (Risana & Kustanti, 2020).

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami siswa tidak berlangsung secara terus-menerus, tetapi muncul pada situasi tertentu, seperti menjelang ujian, ketika memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan, atau saat mengalami kesulitan menyelesaikan tugas. Beberapa informan mengaku mudah merasa khawatir apabila tidak mampu mengikuti pembelajaran sesuai dengan teman-temannya. Meskipun demikian, mereka berusaha mengendalikan perasaan tersebut dengan mencari cara yang dianggap mampu memberikan ketenangan. Menurut Amalia dan Nashori (2021), kemampuan individu dalam mengelola emosi dipengaruhi oleh religiusitas dan keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga mampu mengurangi tingkat stres yang dialami. (Meiranti & Sutoyo, 2021).

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa dampak stres akademik pada setiap siswa memiliki tingkat yang berbeda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi, pengalaman belajar, serta dukungan yang diterima dari lingkungan sekitar. Siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik cenderung lebih cepat menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik dibandingkan siswa yang kurang memiliki strategi coping. Menurut Utari dan Hamid (2021), faktor spiritualitas berperan sebagai pelindung psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan akademik secara lebih positif. (Rahmawati et al., 2024).

C. Pendekatan Spiritual sebagai Strategi Coping

Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan spiritual menjadi strategi utama yang digunakan siswa dalam menghadapi stres akademik. Informan menyampaikan bahwa ketika merasa terbebani oleh tugas atau mengalami kesulitan belajar, mereka memilih mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui salat sunnah, memperbanyak istigfar, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan berdoa. Aktivitas tersebut dilakukan karena siswa meyakini bahwa ketenangan hati dapat membantu mereka berpikir lebih jernih dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Sari dan Sutarto (2023) menjelaskan bahwa coping spiritual merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan

individu dalam menghadapi tekanan serta membangun ketahanan psikologis. (Utari & Hamid, 2021).

Informan mengungkapkan bahwa setelah melaksanakan ibadah, perasaan cemas yang sebelumnya muncul perlahan berkurang. Mereka merasa lebih tenang, mampu menerima keadaan, dan memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan apabila disertai dengan usaha dan doa. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa aktivitas spiritual tidak hanya memberikan manfaat secara religius, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme pengendalian emosi ketika siswa menghadapi tekanan akademik. Menurut Meiranti dan Sutoyo (2021), kecerdasan spiritual berperan dalam membantu individu memaknai setiap pengalaman hidup secara positif sehingga mampu meningkatkan resiliensi akademik. (Amalia & Nashori, 2021).

Selain memberikan ketenangan batin, pendekatan spiritual juga membentuk sikap sabar dan optimis dalam diri siswa. Informan menjelaskan bahwa mereka belajar menerima setiap kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan akademik. Kebiasaan melaksanakan kegiatan keagamaan secara rutin membuat siswa lebih mudah mengendalikan emosi dan mengurangi pikiran negatif yang muncul akibat tekanan belajar. Rahmawati et al. (2024) menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual berkontribusi terhadap kemampuan coping yang positif sehingga siswa lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik. (Sari & Sutarto, 2023).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas keagamaan, tetapi juga menjadi sumber kekuatan psikologis bagi siswa. Melalui kedekatan dengan Tuhan, siswa memperoleh rasa aman, harapan, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar. Kondisi tersebut membantu mereka mempertahankan motivasi belajar meskipun dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang cukup tinggi. Menurut Ahmad dan Ambotang (2020), spiritualitas mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan stres karena memberikan makna positif terhadap setiap pengalaman yang dihadapi. (Utari & Hamid, 2021).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa SMP An-Nida dipengaruhi oleh tuntutan pembelajaran, padatnya aktivitas akademik dan keagamaan, serta kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada aspek fisik dan emosional siswa, seperti kelelahan, kecemasan, dan menurunnya konsentrasi belajar. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, berdzikir, dan istigfar menjadi strategi coping yang efektif dalam membantu siswa memperoleh ketenangan batin, mengendalikan emosi, serta meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik. Efektivitas pendekatan tersebut semakin didukung oleh lingkungan sekolah yang religius serta peran guru, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, dalam memberikan dukungan psikologis kepada siswa.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pengungkapan pengalaman langsung siswa sekolah menengah pertama berbasis Islam dalam memanfaatkan pendekatan spiritual sebagai strategi coping terhadap stres akademik melalui pendekatan fenomenologi. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya menitikberatkan pada hubungan antara spiritualitas dan stres akademik menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai makna pengalaman siswa dalam menerapkan aktivitas spiritual untuk mengelola tekanan akademik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis spiritual serta menjadi referensi bagi sekolah dalam merancang program pendampingan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan temuan tersebut, sekolah disarankan untuk terus memperkuat integrasi program spiritual ke dalam layanan bimbingan dan konseling, misalnya melalui pendampingan spiritual yang lebih terstruktur bagi siswa yang mengalami tekanan akademik tinggi, serta pelatihan bagi guru dalam mengenali gejala stres akademik sejak dini. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan siswa dari satu sekolah dan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi sehingga temuannya tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek dari berbagai latar belakang sekolah serta mengombinasikan

pendekatan kualitatif dengan kuantitatif guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran pendekatan spiritual dalam mengatasi stres akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP An-Nida, khususnya kepada guru Bimbingan dan Konseling serta siswa yang telah bersedia menjadi partisipan dan mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. (2020). Pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan persekitaran keluarga terhadap stres akademik murid sekolah menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(5), 12–23. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Asih, I. D. (2014). Fenomenologi Husserl: Sebuah cara kembali ke fenomena. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(2), 75–80. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/164>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2020). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Khairunnisa, D. F., Hidayah, N., & Yuzarion. (2022). The Influence of Academic Stress and Adversity Intelligence on School Well-Being. *Journal of Family Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.29244/jfs.v6i02.38500>
- Meiranti, E., & Sutoyo, A. (2021). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan resiliensi akademik siswa SMK di Semarang Utara. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 119–130. <https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.601>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Muhid, A., & Ferdiyanto, F. (2020). Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 140–156. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3523>

- Nasir, A., Nurfadilah, S., & Rahman, A. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(5), 11864–11873. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224>
- Ngonde, S. K. (2025). Tinjauan metodologi fenomenologi dalam konteks filsafat untuk perkembangan psikologi pendidikan di Indonesia. *Sijope: Scientific Journal of Psychology and Education*, 4(1), 1–11. <https://journal.uinsi.ac.id/index.php/SIJOPE/article/view/10316>
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.17977/um001v9i12024p55-67>
- Rahmawati, C., Na'imah, T., Nur'aeni, N., & Hamzah, I. F. (2024). Peran kecerdasan spiritual dan dukungan orang tua terhadap stres akademik. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5). <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/7626>
- Rahmawati, Y. D., & Utami, N. I. (2024). Optimisme dan stres akademik pada mahasiswa peserta Merdeka Belajar–Kampus Merdeka (MBKM). *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(2), 56–68. <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i2.4264>
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(4), 270–278. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29255>
- Rofiah, C. (2021). Qualitative methods: Simple research with triangulation theory design. *Entrepreneurship and Public Policy Review*, 1(2), 18–23. <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/ep/article/view/3690>
- Sakitri, G. (2020). The relationship among student stress, Type A personality, and academic performance in a business school in Indonesia. *Journal of Education for Business*, 95(3), 169–179. <https://doi.org/10.1080/08832323.2019.1627994>
- Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>
- Utari, I. N. D., & Hamid, A. Y. S. (2021). Academic stress in adolescent students of an Islamic-based school: The correlation with parenting style and spirituality. *Journal of Public Health Research*, 10(2). <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2330>