



Vol.15, No. 2, Juli – Desember 2025
Doi: [10.30829/alirsyad.v15i2.22592](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i2.22592)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>

ISSN 2686-2859 (online)

ISSN 2088-8341 (cetak)

PROGRAM SPIRITUAL UNTUK KESEHATAN MENTAL KELAS 12 SMAIT AS-SYIFA BS WANAREJA DALAM MENGHADAPI MASUK PERGURUAN TINGGI

Hikmat Romdon¹, Sugandi Miharja²

1. SMAIT As-Syifa Boarding School Wanareja, email: hikmatromdon@alshifacharity.com
2. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, email: miharja.uin@gmail.com

Kata Kunci	Abstrak
<i>spiritualitas, kesehatan mental, coping strategy, siswa SMA, seleksi perguruan tinggi</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menggali peran program spiritual dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas XII SMAIT As-Syifa BS Wanareja dalam menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. Siswa pada tahap ini berada dalam tekanan akademik dan psikologis yang tinggi, sehingga diperlukan strategi pendampingan yang holistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam kepada siswa, pembina, dan guru yang terlibat dalam pelaksanaan program spiritual. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk menemukan pola makna terhadap pengalaman spiritual siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program spiritual yang meliputi shalat dhuha berjamaah, tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, dzikir dan doa rutin, kajian keislaman, mentoring ruhiyah, serta doa bersama menjelang pembelajaran memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Temuan utama meliputi: (1) berkurangnya kecemasan dan ketakutan gagal, (2) meningkatnya stabilitas emosional, (3) tumbuhnya rasa percaya diri dan tawakal, (4) terbentuknya makna hidup dalam memandang perjuangan akademik, serta (5) kuatnya dukungan sosial spiritual dari pembina dan komunitas sekolah. Program spiritual tidak hanya dipahami sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai strategi coping yang efektif dalam membantu siswa mengelola stres, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas berperan signifikan sebagai fondasi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, integrasi program spiritual dalam lingkungan sekolah berbasis Islam sangat relevan untuk dipertahankan dan dikembangkan sebagai bentuk dukungan psikososial bagi siswa yang sedang berada pada fase transisi menuju perguruan tinggi.
Keywords : <i>spirituality, mental health, coping strategies, high school students, college selection</i>	Abstract <i>This study aims to explore the role of spiritual programs in maintaining the mental health of class XII students of SMAIT As-Syifa BS Wanareja in facing college entrance selection. Students at this stage are under high academic and psychological pressure, so a holistic mentoring strategy is needed. This study used a qualitative approach with in-depth interviews with students, mentors, and teachers involved in the implementation of the spiritual program. The data obtained were analyzed thematically to find patterns of meaning in students' spiritual experiences. The results showed that the spiritual program which included congregational dhuha prayer, recitation and tadabbur of the Qur'an, dhikr and regular prayers, Islamic</i>

	<i>studies, spiritual mentoring, and group prayers before learning had a positive impact on students' mental health. The main findings include: (1) reduced anxiety and fear of failure, (2) increased emotional stability, (3) growing self-confidence and tawakal (trust), (4) the formation of meaning in life in viewing academic struggles, and (5) strong social and spiritual support from mentors and the school community. Spiritual programs are not only understood as worship rituals, but also as effective coping strategies in helping students manage stress, academic pressure, and future uncertainty. Overall, this study confirms that spirituality plays a significant role as a foundation for students' mental health. Therefore, the integration of spiritual programs into Islamic-based school environments is highly relevant to maintain and develop as a form of psychosocial support for students transitioning to college.</i>
--	---

PENDAHULUAN

Menurut perspektif bahasa spiritualitas berasal dari kata “spirit” yang berarti “jiwa”. Dan istilah “sipiritual” dapat didefinisikan sebagai pengalaman manusia secara umum dari suatu pengertian akan makna, tujuan dan moralitas. Ellison dalam Syakir (2001) menyatakan bahwa: sebenarnya spiritual adalah energi yang memotivasi manusia untuk mencari makna dan tujuan hidup, mencari kekuatan supernatural maupun makna yang mentransendensikan kita, yang membuat kita terus mencari asal muasal identitas kita, serta yang membuat kita membutuhkan nilai-nilai moralitas dan keadilan.

Nirwani Jumala (2023) Dalam pandangan Islam, nilai spiritual Islami mengandung seluruh unsur tentang cara hidup yang sesuai dengan Alquran dan sunnah serta memuat norma-norma dan kebudayaan. Nilai-nilai yang berasal dari jalan spiritual dengan mengabaikan syariah akan membuat seorang muslim jauh dari kebenaran Islam. Spiritualisme dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari Tuhan dan agama (*religion*). Tanpa spiritual, segala aktivitas termasuk ibadah yang dilakukan hanya menjadi ritual semata, meskipun ritual agama merupakan salah satu bentuk syiar yang harus dilakukan. Ritual agama yang sakral merupakan wujud kesadaran dan cinta kepada Allah sebagai langkah membumikan syariat Islam di muka bumi.

Berdasarkan pemaparan di atas, SMAIT As-Syifa Boarding School Wanareja mendesain program yang bisa mendorong motivasi murid dalam menghadapi tantangan masuk perguruan tinggi, yaitu dengan program spiritual. Bentuk kegiatan dari program ini adalah aktifitas ibadah-ibadah sunah, seperti solat duha, solat tahajud, saum sunah, tazkiyatunnufus, dan lain-lain sebagai upaya jalur langit menuju kampus impian.

Masa kelas 12 merupakan titik krusial dalam perjalanan pendidikan murid di SMA. Pada tahap ini, murid dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang akan menentukan arah masa depan mereka, terutama dalam hal melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Bagi banyak murid, perguruan tinggi adalah pintu gerbang menuju karir impian dan kehidupan yang lebih baik. Namun, untuk mencapai kesuksesan di jenjang ini, dibutuhkan lebih dari sekadar keinginan; dibutuhkan komitmen yang kuat, persiapan yang matang, dan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup.

Setiap tahun, banyak murid yang berhasil melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, namun tidak sedikit pula yang mengalami kesulitan karena kurangnya persiapan atau ketidaktahuan tentang apa yang akan mereka hadapi di perguruan tinggi. Tantangan akademik yang lebih tinggi, lingkungan yang lebih kompetitif, serta tuntutan kemandirian yang lebih besar seringkali menjadi hambatan bagi murid yang belum siap. Oleh karena itu, penting bagi murid kelas 12 untuk memiliki visi yang jelas dan komitmen yang kuat dalam mempersiapkan diri menghadapi masa depan.

Komitmen terhadap mimpi dan tujuan pendidikan tidak hanya penting untuk memastikan keberhasilan akademik, tetapi juga untuk membentuk karakter murid yang tangguh, disiplin, dan mandiri. Murid yang memiliki komitmen kuat cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, beradaptasi dengan perubahan, dan tetap fokus pada tujuan mereka, meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan. Inilah yang akan menjadi fondasi bagi kesuksesan mereka di perguruan tinggi dan di kehidupan profesional nantinya.

Tantangan-tantangan di atas menjadi hal yang menarik, karna menyangkut dengan Kesehatan mental murid. Kartini Kartono dalam Muhyani (2012) Menyebutkan bahwa orang yang mempunyai mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas, antara lain; mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang.

Zakiah Darajat (1975) memberikan definisi bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara semua fungsi jiwa serta memiliki kesanggupan menghadapi problem biasa yang terjadi, dan secara

positif merasakan akan kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Dan beliau juga mengartikan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang maksimal dari seseorang dan perkembangan tersebut selaras dengan perkembangan orang lain. World Health Organization (Siti Sundari: 2005) memberikan batasan terhadap kesehatan mental: Sehat ialah suatu kondisi berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara penuh serta bukan semata-mata berupa tidak adanya penyakit atau keadaan lemah tertentu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada upaya memahami secara mendalam bagaimana program spiritual yang diterapkan di SMAIT As-Syifa Boarding School Wanareja berperan dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas XII dalam menghadapi proses seleksi masuk perguruan tinggi. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha menangkap pengalaman nyata, makna subjektif, serta proses internal yang dirasakan siswa selama mengikuti program spiritual yang dilaksanakan di sekolah.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan SMAIT As-Syifa Boarding School Wanareja, yang dikenal sebagai sekolah berasrama dengan pembinaan spiritual yang terstruktur. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas XII, pembina program spiritual, wali asrama, dan guru pembimbing yang terlibat langsung dalam proses pelaksanaan program. Pemilihan informan dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan keterlibatan dan kemampuan informan dalam memberikan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah informan tidak dibatasi sejak awal, tetapi berkembang hingga peneliti merasa bahwa data yang diperoleh telah mencapai kejenuhan, yaitu ketika informasi yang diperoleh mulai berulang dan tidak muncul lagi data baru.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, sehingga peneliti tetap memiliki pedoman namun tetap memberi ruang bagi informan untuk menceritakan pengalaman mereka secara lebih leluasa. Melalui wawancara ini, peneliti menggali pandangan siswa mengenai kecemasan, tekanan mental,

keyakinan diri, serta perasaan tenang atau tertekan yang mereka alami selama menjalani persiapan menghadapi masuk perguruan tinggi. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi terhadap pelaksanaan kegiatan spiritual, seperti shalat tahajud, tilawah Al-Qur'an, dzikir, mentoring keagamaan, kajian rutin, serta kegiatan doa bersama. Observasi dilakukan untuk melihat situasi alami kegiatan dan interaksi yang terjadi di dalamnya. Untuk memperkuat data, peneliti juga memanfaatkan dokumen sekolah, seperti jadwal kegiatan spiritual, catatan program, dan arsip kegiatan sebagai data pendukung.

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang mengumpulkan, memahami, dan menafsirkan data lapangan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara interaktif melalui proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara memilih, memusatkan perhatian, dan menyederhanakan data sesuai fokus penelitian, misalnya mengenai bentuk program spiritual, keterlibatan siswa, pengalaman psikologis siswa, dan dampak yang mereka rasakan. Data yang telah terorganisasi kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan pola tematik. Kesimpulan penelitian diperoleh secara bertahap dan terus diverifikasi dengan melihat kembali data lapangan hingga diperoleh hasil yang kuat dan terpercaya.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode. Data dari siswa dibandingkan dengan data dari pembina program dan guru, serta dibandingkan antara hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan cara mengonfirmasi temuan sementara kepada informan agar tidak terjadi kesalahan penafsiran. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, seperti memberikan penjelasan tujuan penelitian kepada informan, menjaga kerahasiaan identitas mereka, memastikan partisipasi bersifat sukarela, serta menjamin bahwa seluruh proses penelitian tidak merugikan pihak mana pun.

HASIL

Program Spiritual untuk Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak terkait, diketahui bahwa pembinaan spiritual bagi para siswa dirancang secara sistematis melalui berbagai program keagamaan yang dilaksanakan secara rutin, baik di lingkungan asrama maupun sekolah. Seluruh kegiatan tersebut bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kualitas ibadah siswa, tetapi juga untuk membentuk karakter, ketenangan batin, serta kesiapan mental mereka dalam menghadapi aktivitas belajar. Berikut ini merupakan rangkaian bentuk program spiritual yang berhasil dihimpun dari hasil wawancara tersebut:

Tabel 1. Program Spiritual

No	Bentuk Program Spiritual	Deskripsi Pelaksanaan	Tujuan Utama
1	Shalat Tahajjud dan Dhuha Berjamaah	Dilaksanakan rutin di asrama	Menumbuhkan ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah
2	Tilawah dan Tadabbur Al-Qur'an	Siswa membaca dan memaknai ayat Al-Qur'an secara terstruktur	Memberi ketenangan hati dan kestabilan emosi
3	Dzikir dan Doa Harian	Dzikir pagi-petang dan doa bersama sebelum kegiatan belajar	Membentuk ketenangan psikologis dan rasa perlindungan diri
4	Kajian Keislaman	Kajian tematik rutin bersama ustaz/pembimbing	Penguatan spiritual, akhlak, dan pola pikir Islami
5	Mentoring/Usrah	Bimbingan kelompok kecil terkait ruhiyah dan karakter	Memberikan ruang refleksi, sharing, dan dukungan sosial
6	Doa Bersama Menjelang Masuk Pelajaran	Dilaksanakan menjelang Pelajaran	Menguatkan harapan, tawakal, dan kesiapan mental

Berdasarkan keterangan informan, program pembinaan spiritual di lingkungan asrama dan sekolah dilaksanakan secara terstruktur melalui beberapa bentuk kegiatan. Salah satu kegiatan utama adalah shalat **Tahajjud dan Dhuha** berjamaah yang rutin dilaksanakan pada pagi hari di asrama. Kegiatan ini tidak hanya dimaksudkan sebagai rutinitas ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk menumbuhkan ketenangan batin, membangun kedekatan spiritual dengan Allah, serta menyiapkan kondisi mental siswa sebelum memulai aktivitas belajar. Selain itu, terdapat pula **program tilawah dan tadabbur Al-Qur'an**, di mana para siswa

membaca serta memaknai ayat-ayat Al-Qur'an secara terstruktur dan terarah. Informan menjelaskan bahwa kegiatan ini diyakini mampu memberikan ketenangan hati serta membantu siswa mencapai kestabilan emosi melalui pemahaman nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an. Program berikutnya adalah **dzikir dan doa harian**, yang dilaksanakan dalam bentuk dzikir pagi–petang serta doa bersama sebelum memulai kegiatan belajar. Praktik ini bertujuan membentuk ketenangan psikologis sekaligus menumbuhkan rasa perlindungan diri kepada Allah, sehingga siswa merasa lebih siap dan tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kegiatan **kajian keislaman** juga menjadi bagian penting dalam pembinaan ruhiyah siswa. Kajian ini dilakukan secara rutin dengan menghadirkan ustaz atau pembimbing yang membahas tema-tema keislaman yang relevan dengan kehidupan siswa. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi penguatan spiritual, pembinaan akhlak, serta pembentukan pola pikir Islami. Selain itu, terdapat program **mentoring atau usrah**, yaitu bimbingan dalam kelompok kecil yang fokus pada penguatan ruhiyah dan pembentukan karakter. Dalam forum ini, siswa diberi ruang untuk refleksi diri, berbagi pengalaman, serta saling memberikan dukungan sosial. Informan menyebutkan bahwa kegiatan ini sangat membantu membangun kedekatan emosional sekaligus memperkuat nilai-nilai keagamaan. Terakhir, sebelum proses pembelajaran dimulai, siswa mengikuti doa bersama menjelang masuk pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan sikap tawakal, memperkuat harapan, serta menyiapkan mental siswa agar lebih siap menerima pelajaran dengan hati yang tenang.

Dampak Program Kesehatan Mental Bagi Siswa

Siswa kelas XII SMAIT As-Syifa BS Wanareja berada pada fase perkembangan yang sangat krusial, di mana mereka tidak hanya dituntut untuk mencapai kesiapan akademik, tetapi juga kesiapan mental dalam menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. Pada tahap ini, tekanan psikologis sering kali muncul dalam bentuk kecemasan, ketidakpastian masa depan, penurunan kepercayaan diri, serta kekhawatiran berlebih terhadap hasil yang akan dicapai. Menghadapi kondisi tersebut, sekolah menyelenggarakan berbagai program

spiritual yang diharapkan dapat menjadi sarana penguatan ruhiyah sekaligus penopang kesehatan mental siswa.

Tabel 2. Dampak Program Spiritual

Tema Temuan	Bentuk Dampak yang Dirasakan Siswa	Pernyataan/Interpretasi
Reduksi Kecemasan	Siswa merasa lebih tenang ketika memikirkan masa depan dan seleksi perguruan tinggi	"Kalau habis tahajud atau dzikir, hati rasanya lebih ringan."
Peningkatan Keyakinan Diri	Siswa merasa lebih percaya diri menghadapi proses seleksi	"Saya jadi yakin Allah sudah atur yang terbaik."
Regulasi Emosi Lebih Baik	Siswa lebih mampu mengelola stres, panik, dan tekanan akademik	"Waktu panik, saya ingat untuk baca Qur'an dulu supaya tenang."
Munculnya Makna Hidup	Siswa melihat perjuangan akademik sebagai ibadah	"Masuk kuliah bukan cuma buat diri saya tapi amanah dari Allah."
Dukungan Sosial Spiritual	Siswa merasa tidak sendirian karena ada pembina, guru, dan teman seiman	"Mentoring bikin saya merasa didengar."

Berdasarkan hasil wawancara dengan para siswa kelas XII SMAIT As-Syifa BS Wanareja, ditemukan bahwa pelaksanaan program spiritual memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka, khususnya dalam menghadapi proses seleksi masuk perguruan tinggi. Salah satu temuan utama adalah terjadinya reduksi kecemasan. Para siswa mengungkapkan bahwa melalui praktik ibadah seperti shalat tahajud, dzikir, dan kegiatan spiritual lainnya, mereka merasakan ketenangan batin yang lebih stabil. Ketika sebelumnya mereka sering merasa gelisah memikirkan masa depan dan persaingan seleksi, kini mereka merasa lebih ringan dan mampu menerima keadaan dengan lebih lapang. Hal ini tercermin dari pernyataan siswa yang menyampaikan bahwa setelah melakukan dzikir atau shalat malam, hati terasa lebih tenang dan beban pikiran berkurang. Selain itu, program spiritual juga berdampak pada meningkatnya keyakinan diri siswa. Mereka merasa lebih percaya diri menghadapi proses seleksi karena memiliki keyakinan bahwa segala hasil sudah diatur oleh Allah. Keyakinan ini bukan berarti mengurangi usaha, tetapi justru memperkuat kesungguhan mereka dalam belajar sembari berserah diri. Salah satu siswa menyatakan bahwa melalui aktivitas spiritual, ia semakin yakin bahwa apapun hasilnya adalah yang terbaik

menurut ketentuan Allah. Keyakinan tersebut memberikan perasaan aman dan percaya pada proses yang sedang dijalani.

Temuan berikutnya menunjukkan adanya regulasi emosi yang lebih baik. Siswa mengaku lebih mampu mengelola tekanan akademik, stres, maupun perasaan panik ketika menghadapi ujian. Saat muncul perasaan cemas berlebihan, mereka cenderung kembali pada aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an atau berdzikir untuk menenangkan diri. Hal ini membuat mereka lebih terkendali secara emosional dan tidak mudah larut dalam kepanikan.

Program spiritual juga menumbuhkan makna hidup yang lebih mendalam bagi siswa. Proses belajar dan perjuangan masuk perguruan tinggi tidak lagi dipandang sebatas pencapaian akademik, melainkan dianggap sebagai bentuk ibadah dan amanah yang harus dipertanggungjawabkan. Beberapa siswa menyatakan bahwa keberhasilan kuliah bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga bagian dari tanggung jawab spiritual kepada Allah dan orang tua. Dengan demikian, motivasi belajar mereka menjadi lebih tulus dan berorientasi pada nilai-nilai kebermanaan. Selain aspek individual, penelitian ini juga menemukan adanya dukungan sosial bernuansa spiritual. Melalui kegiatan mentoring, doa bersama, dan pembinaan ruhiyah, siswa merasa memiliki tempat untuk berbagi cerita, keluh kesah, serta dukungan emosional. Mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan akademik, karena ada pembina, guru, dan teman seiman yang siap memberikan penguatan. Beberapa siswa bahkan menegaskan bahwa sesi mentoring membuat mereka merasa didengar dan dipahami, sehingga beban psikologis terasa lebih ringan.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa program spiritual di SMAIT As-Syifa BS Wanareja berperan penting dalam memperkuat kesehatan mental siswa kelas XII. Program ini bukan hanya membangun kedekatan spiritual, tetapi juga membantu pengelolaan emosi, pembentukan makna hidup, peningkatan kepercayaan diri, serta terciptanya dukungan sosial yang positif dalam menghadapi tantangan masuk perguruan tinggi.

Faktor Pendukung dan Penghambat Program Spiritual untuk Kesehatan Mental

Dalam proses persiapan memasuki perguruan tinggi, siswa kelas XII tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga tekanan

psikologis yang cukup kompleks. Situasi ini membuat sebagian siswa mengalami kecemasan, kelelahan mental, hingga kebingungan dalam memandang masa depan. Melalui wawancara mendalam, terungkap bahwa berbagai bentuk tekanan tersebut muncul secara bervariasi pada setiap siswa, baik yang bersumber dari diri sendiri, lingkungan sekolah, maupun perbandingan sosial dengan teman sebaya. Dalam konteks inilah program spiritual yang diterapkan di SMAIT As-Syifa BS Wanareja memainkan peran penting sebagai bentuk pendampingan ruhiyah dan penguatan mental bagi siswa. Berikut ini disajikan gambaran tantangan yang dialami siswa, dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka, serta respons yang diberikan melalui program spiritual sekolah.

Tabel 3. Pendukung Kegiatan Spiritual

Faktor	Deskripsi
Lingkungan Berasrama	Membuat program berlangsung konsisten dan terpantau
Peran Pembina Spiritual	Memberikan bimbingan, nasihat, dan teladan ruhiyah
Budaya Sekolah Religius	Menjadikan ibadah sebagai kebiasaan kolektif
Kedisiplinan Program	Jadwal spiritual berlangsung teratur dan sistematis
Dukungan Teman Sebaya	Menumbuhkan suasana saling menguatkan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa program spiritual memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas XII SMAIT As-Syifa BS Wanareja, khususnya dalam menghadapi proses seleksi masuk perguruan tinggi. Program-program spiritual yang dilaksanakan secara rutin bukan hanya menjadi kegiatan ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai sarana coping strategy utama bagi siswa dalam mengelola tekanan psikologis yang mereka alami.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program spiritual secara konsisten cenderung memiliki stabilitas emosional yang lebih baik. Mereka lebih mampu menenangkan diri, mengurangi rasa cemas, serta menjaga keseimbangan mental ketika menghadapi ketidakpastian masa depan. Dengan kata lain, spiritualitas berperan penting dalam menekan kecemasan dan menumbuhkan ketenangan batin. Selain itu, pengalaman spiritual yang terbangun melalui kegiatan ibadah juga melahirkan sikap percaya diri dan tawakal. Siswa

merasa lebih siap menghadapi hasil apapun karena meyakini bahwa Allah telah menetapkan takdir terbaik bagi setiap usaha yang mereka lakukan. Kondisi ini secara tidak langsung mengurangi beban psikologis akibat tuntutan akademik dan kompetisi masuk perguruan tinggi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa keberhasilan program spiritual tidak lepas dari dukungan pembina, guru, dan komunitas sebaya. Kehadiran lingkungan yang suportif membuat siswa merasa lebih diterima, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan. Dengan demikian, spiritualitas berjalan beriringan dengan dukungan sosial sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental siswa.

Tabel 4. Tantangan Mental Masuk Perguruan Tinggi

Tantangan	Dampak	Respons Melalui Program Spiritual
Tekanan Akademik & Target Masuk PT	Muncul rasa cemas, takut gagal, burnout	Penguatan dzikir, doa, mentoring ruhiyah
Perbandingan Diri dengan Teman	Minder, insecure	Pembinaan keimanan & penerimaan diri
Ketidakpastian Masa Depan	Overthinking	Penguatan tawakal & harapan positif
Kelelahan Jadwal	Menurunnya ketekunan ibadah	Pendampingan pembina dan motivasi spiritual

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa siswa kelas XII menghadapi berbagai tantangan psikologis terkait persiapan memasuki perguruan tinggi. Tekanan akademik dan tuntutan untuk mencapai target kelulusan seleksi sering kali menimbulkan rasa cemas, takut gagal, bahkan burnout. Dalam menghadapi kondisi ini, sekolah memberikan penguatan spiritual melalui kegiatan dzikir, doa bersama, dan mentoring ruhiyah. Kegiatan tersebut membantu siswa menenangkan diri, menata kembali niat dan orientasi ibadah, serta memaknai usaha akademik sebagai bagian dari ibadah kepada Allah. Selain itu, perbandingan diri dengan teman sebaya juga menjadi faktor yang cukup dominan dalam memengaruhi kesehatan mental siswa. Banyak siswa mengaku merasa minder dan insecure ketika melihat keberhasilan teman-temannya yang telah diterima di perguruan tinggi ternama. Melalui pembinaan keimanan dan penanaman nilai penerimaan diri, siswa diarahkan untuk melihat potensi masing-masing dan meyakini bahwa setiap individu memiliki jalan sukses yang berbeda.

Ketidakpastian mengenai masa depan juga menimbulkan kecenderungan overthinking pada sebagian siswa. Mereka memikirkan kemungkinan gagal, pilihan jurusan, serta harapan orang tua. Dalam hal ini, program spiritual berperan memberikan penguatan nilai tawakal dan harapan positif. Siswa diajak untuk tetap berusaha maksimal sambil menyerahkan hasil sepenuhnya kepada Allah, sehingga kecemasan yang berlebihan dapat ditekan. Di sisi lain, padatnya jadwal belajar, ujian, dan persiapan seleksi perguruan tinggi menyebabkan sebagian siswa mengalami kelelahan fisik maupun mental. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsistensi dalam menjalankan ibadah. Untuk mengatasi hal tersebut, pembina memberikan pendampingan intensif serta motivasi spiritual agar siswa tetap menjaga rutinitas ibadah sebagai penopang utama kesehatan mental dan ketenangan batin.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa tantangan akademik yang dihadapi siswa mampu diredam melalui penguatan spiritual yang terstruktur, sehingga siswa tidak hanya siap secara akademik, tetapi juga lebih matang secara emosional dan spiritual dalam menghadapi proses seleksi perguruan tinggi.

Sintesa Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis mendalam terhadap data wawancara dan observasi, terlihat bahwa program spiritual yang diterapkan di SMAIT As-Syifa BS Wanareja memiliki kontribusi yang nyata terhadap kesiapan mental siswa kelas XII dalam menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. Program-program ruhiyah yang dijalankan secara rutin tidak hanya berdampak pada aspek religiusitas, tetapi juga memengaruhi cara siswa memaknai tekanan akademik, mengelola emosi, serta membangun keyakinan diri. Penelitian ini kemudian merangkum berbagai pengalaman dan persepsi siswa tersebut ke dalam sejumlah kesimpulan utama berikut yang sekaligus menggambarkan makna penting spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Tabel 5. Sintesa Temuan Penelitian

No	Kesimpulan Temuan	Makna Penelitian
1.	Program spiritual berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas XII	Spiritualitas menjadi sumber coping strategy utama
2.	Siswa lebih stabil secara emosional dalam menghadapi seleksi perguruan tinggi	Menekan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin

3.	Spiritualitas melahirkan rasa percaya diri dan tawakal	Mengurangi tekanan psikologis akibat tuntutan akademik
4.	Dukungan pembina dan komunitas memperkuat dampak program	Spiritualitas berjalan bersama dukungan sosial
5.	Program spiritual bukan hanya ritual, tetapi proses pembentukan makna hidup	Membantu siswa memandang masa depan secara positif

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa program spiritual yang diterapkan pada siswa kelas XII memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga kesehatan mental mereka, khususnya saat menghadapi proses seleksi masuk perguruan tinggi. Spiritualitas terbukti menjadi salah satu sumber coping strategy utama yang membantu siswa mengelola tekanan psikologis yang muncul.

Program spiritual juga berdampak pada meningkatnya stabilitas emosional siswa. Mereka menjadi lebih tenang, tidak mudah panik, serta mampu berpikir lebih jernih ketika dihadapkan pada ketidakpastian hasil seleksi. Dengan demikian, spiritualitas berfungsi sebagai elemen yang menekan kecemasan sekaligus meningkatkan ketenangan batin. Selain itu, praktik keagamaan yang dilakukan secara konsisten melahirkan sikap percaya diri dan tawakal. Siswa merasa lebih siap menerima hasil apapun karena meyakini bahwa segala sesuatu telah diatur oleh Allah. Sikap ini berpengaruh langsung terhadap berkurangnya beban psikologis akibat tuntutan akademik yang berat. Temuan lain menunjukkan bahwa dukungan pembina, guru, dan lingkungan sosial spiritual turut memperkuat dampak positif program ini. Hal ini menegaskan bahwa spiritualitas tidak berdiri sendiri, tetapi berjalan berdampingan dengan dukungan sosial yang hangat dan konstruktif.

Secara keseluruhan, program spiritual bukan hanya dipahami sebagai rangkaian ritual ibadah, melainkan sebagai proses pembentukan makna hidup. Melalui kegiatan tersebut, siswa belajar memandang masa depan secara lebih positif, optimis, dan penuh keikhlasan. Dengan demikian, spiritualitas memainkan peran penting sebagai fondasi kesehatan mental dan ketangguhan emosional siswa dalam memasuki fase kehidupan berikutnya.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa program spiritual yang diterapkan di SMAIT As-Syifa BS Wanareja memiliki kontribusi yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas XII yang tengah mempersiapkan diri menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi. Program spiritual seperti shalat dhuha, tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, dzikir dan doa rutin, mentoring ruhiyah, serta kajian keislaman bukan hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai sumber coping strategy utama dalam menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan hidup melalui penguatan makna hidup, harapan, dan ketundukan kepada Tuhan (Pargament, 2011).

Data penelitian ini memperlihatkan bahwa siswa yang mengikuti program spiritual secara konsisten menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik, lebih mampu menekan kecemasan, serta merasakan ketenangan batin. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas religius dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama pada remaja yang berada pada fase perkembangan kritis (Ano & Vasconcelles, 2005; Koenig, 2012). Mekanisme psikologis yang terjadi antara lain adalah terbentuknya emotion-focused coping melalui dzikir, doa, dan ibadah, yang membantu menenangkan emosi sekaligus memperbaiki regulasi diri.

Selain itu, spiritualitas juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan tawakal pada siswa. Mereka memaknai keberhasilan dan kegagalan sebagai bagian dari ketentuan Allah, sehingga tekanan akademik tidak lagi dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai proses perjuangan spiritual. Konsep ini sejalan dengan teori religious coping positif, di mana keyakinan kepada Tuhan membantu individu menerima realitas hidup dengan lebih ikhlas dan optimis (Pargament, 2007). Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki self-esteem yang lebih baik dan ketahanan mental yang lebih kuat (Yonker et al., 2012).

Temuan penelitian ini juga menegaskan bahwa dukungan sosial spiritual memiliki peran penting. Kehadiran pembina, guru, dan teman seiman dalam kegiatan mentoring membuat siswa merasa didukung, didengar, dan tidak

sendirian. Hal ini memperkuat teori bahwa kesejahteraan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang suportif (Suldo et al., 2014). Dengan kata lain, spiritualitas dan dukungan sosial berjalan secara sinergis dalam membentuk kesehatan mental siswa.

Lebih jauh, program spiritual di sekolah ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional jangka pendek, tetapi juga membentuk makna hidup pada siswa. Mereka mulai memandang perjuangan akademik sebagai bagian dari ibadah dan amanah hidup. Menurut Viktor Frankl, individu yang memiliki makna hidup akan lebih mampu bertahan menghadapi tekanan dan rasa takut atas masa depan (Frankl, 2006). Dengan demikian, spiritualitas berfungsi sebagai pondasi eksistensial yang membantu siswa memaknai masa depan secara positif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat literatur bahwa pendekatan spiritual merupakan strategi preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan mental remaja, terlebih dalam konteks tantangan akademik yang berat. Hal ini juga menunjukkan bahwa sekolah berbasis Islam memiliki potensi strategis dalam mengembangkan program pembinaan ruhiyah yang terstruktur sebagai bagian dari dukungan psikososial bagi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Program Spiritual untuk Kesehatan Mental Siswa Kelas XII SMAIT As-Syifa BS Wanareja dalam Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi, dapat disimpulkan bahwa program spiritual memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental siswa. Berbagai kegiatan ruhiyah seperti shalat dhuha, tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, dzikir, doa bersama, mentoring, serta kajian keislaman tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ritual keagamaan, tetapi juga menjadi sumber utama strategi coping bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat aktif dalam program spiritual cenderung memiliki stabilitas emosional yang lebih baik, tingkat kecemasan yang lebih rendah, serta ketenangan batin yang lebih tinggi ketika menghadapi ketidakpastian seleksi masuk perguruan tinggi. Selain itu, spiritualitas juga melahirkan sikap percaya diri, tawakal, dan penerimaan diri yang berdampak positif terhadap ketahanan psikologis siswa. Keberadaan pembina, guru, dan

komunitas spiritual turut memperkuat pengaruh program ini melalui dukungan sosial yang hangat dan konstruktif. Dengan demikian, spiritualitas dan dukungan sosial berjalan secara sinergis dalam menjaga kesejahteraan mental siswa. Secara keseluruhan, program spiritual di SMAIT As-Syifa BS Wanareja terbukti bukan hanya sebagai rutinitas ibadah, tetapi juga sebagai proses pembentukan makna hidup yang membantu siswa memandang masa depan secara lebih positif, optimis, dan realistis. Oleh karena itu, pengembangan program spiritual yang terstruktur dan berkelanjutan sangat relevan untuk terus dipertahankan dan diperkuat sebagai bagian dari layanan pembinaan mental dan karakter di satuan pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.
- Ancok, Djamaludin dan Fuat Nashori S. 2011. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharuddin. 2005. *Aktualisasi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2011. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Drajat, Zakiah. 1985. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- El Hammad, Azzam. 2008. *Kesehatan Mental Orang Dewasa*. Jakarta: Restu Agung.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Muzakir. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.

- Pargament, K. I. (2011). *Religion and Coping: The Current State of Knowledge*. New York: Oxford University Press.
- Suldo, S., Shaunessy, E., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2014). Coping strategies of high-achieving students. *Journal of Advanced Academics*, 19(1), 82–114.
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C. A., & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults. *Journal of Adolescence*, 35(2), 299–314.
- Wong, Y. J., Rew, L., & Slaikeu, K. D. (2006). A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues in Mental Health Nursing*, 27, 161–183.
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individual, Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Yusuf, Syamsu. 2019. *Bimbingan dan Konseling, Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: Refika Aditama.
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Mental Hygiene, Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.