

**HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DENGAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMA ISLAM AL AZHAR 14 KOTA
SEMARANG**

Rifdhani Puruhita¹, Hasan Fahrur Rozi¹
15000122140244

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: rifdhanipuruhita@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Kewajiban utama seorang siswa adalah mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru di lingkup sekolah. Selain tuntutan akademik, siswa juga memiliki kegiatan di luar kelas yaitu mengikuti ekstrakurikuler. Adanya tuntutan akademik dan kegiatan ekstrakurikuler, siswa memerlukan kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut. Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk dapat bertahan dari kesulitan akademik dan dapat bertumbuh lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan resiliensi akademik pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Islam Al Azhar 14 Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Sampel penelitian ini berjumlah 202 yang dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala adopsi spiritualitas (16 aitem; $\alpha = 0,920$) dan skala modifikasi resiliensi akademik (26 aitem; $\alpha = 0,931$). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara spiritualitas dengan resiliensi akademik ($r = 0,249$; $p < .001$) dengan sumbangan efektif sebesar 6,2%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas yang dirasakan oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik. Sebaliknya, rendahnya spiritualitas berkaitan dengan rendahnya resiliensi akademik pada siswa.

Kata kunci: Spiritualitas; resiliensi akademik; siswa; ekstrakurikuler

***THE CORRELATION BETWEEN SPIRITUALITY AND ACADEMIC
RESILIENCE IN STUDENTS INVOLVED IN EXTRACURRICULAR
ACTIVITIES AT AL AZHAR 14 ISLAMIC HIGH SCHOOL SEMARANG***

Rifdhani Puruhita¹, Hasan Fahrur Rozi¹
15000122140244

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: rifdhanipuruhita@students.undip.ac.id

ABSTRACT

The primary obligation of a student is to participate in learning activities provided by teachers within the school environment. Beyond academic demands, students also engage in out-of-class activities, namely extracurricular activities. Given the dual demands of academic responsibilities and extracurricular involvement, students require the capacity to cope with such situations effectively. Academic resilience is defined as the ability to withstand academic adversity and to grow in a better direction. This study aimed to examine the relationship between spirituality and academic resilience among students participating in extracurricular activities at SMA Islam Al Azhar 14, Semarang City. This study employed a quantitative approach using a simple linear regression method. The research sample consisted of 202 participants selected through convenience sampling. Data were collected using an adopted spirituality scale (16 items; $\alpha = 0,920$) and a modified academic resilience scale (26 items; $\alpha = 0,931$). The results of the simple linear regression analysis indicated a positive and significant relationship between spirituality and academic resilience ($r = 0,249$; $p < .001$) with an effective contribution of 6.2%. These findings suggest that the higher the level of spirituality perceived by an individual, the higher the level of academic resilience. Conversely, lower levels of spirituality are associated with lower academic resilience among students.

Keywords: *Spirituality; academic resilience; students; extracurricular activities*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka mempersiapkan siswa menuju masa dewasa dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab, sebagian besar sekolah menengah atas menawarkan kegiatan ekstrakurikuler yang dirancang untuk memfasilitasi pengembangan beragam kompetensi (Forneris dkk., 2015). Kegiatan ekstrakurikuler didefinisikan sebagai aktivitas pengembangan diri yang dilakukan oleh siswa di luar kurikulum sekolah normal dan dipraktikkan di luar jam pelajaran regular (Forneris dkk., 2015). Berdasarkan uraian diatas, kegiatan ekstrakurikuler merupakan fasilitas yang disediakan oleh pihak sekolah yang bertujuan memberikan pengembangan bagi siswa. Selain adanya kegiatan ekstrakurikuler, siswa juga harus melaksanakan kewajiban utamanya yaitu menuntut ilmu.

Hasil pengambilan data awal yang dilakukan pada tanggal 3 November 2025 dengan menggunakan metode wawancara yang dilakukan kepada dua siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yaitu berinisial C dan D. Mereka mengaku bahwa agenda belajar dan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada hari yang sama membuat mereka merasakan kelelahan, selain itu mereka juga mengungkapkan padatnya kegiatan akademik dan ekstrakurikuler membuat kurang maksimal dalam mengatur waktu. Berdasarkan pengambilan data awal diketahui siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mengalami kelelahan baik secara fisik dan pikiran, hal

tersebut dikarenakan dari pagi sampai sore mereka mengikuti kegiatan belajar yang memerlukan konsentrasi dan fokus, setelah pulang sekolah masih harus melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berlebihan, keterbatasan waktu penyelesaian tugas, serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik, berpotensi menimbulkan stres akademik dan berkembang menjadi kelelahan akademik pada siswa apabila berlangsung secara terus-menerus (Wuthrich dkk., 2020).

Setelah melakukan wawancara, peneliti juga menghubungi bu Iis selaku koordinator ekstrakurikuler dan klub akademik di SMA Al Azhar 14 yang peneliti hubungi melalui via chat, diketahui bahwa terdapat 22 ekstrakurikuler yaitu karya ilmiah remaja (KIR), palang merah remaja (PMR), *english club*, pramuka, desain grafis, jurnalistik & konten kreator, band, olimpiade matematika, biologi, kimia, fisika, geografi, ekonomi, informatika, astronomi, tari, *orienteering*, basket putra, basket putri, futsal, badminton, rebana, al azhar seni bela diri (ASBD), olimpiade bahasa arab. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa pada bidang yang terkait (Bartkus dkk., 2012). Kegiatan ekstrakurikuler memberikan manfaat kepada siswa yaitu meningkatkan kemampuan kepemimpinan, komunikasi, dan manajemen waktu (Ajmi & Adawi., 2023). Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai wadah untuk mempersiapkan siswa mengembangkan kemampuan kepemimpinan, komunikasi, tanggung jawab, dan kerja sama (Narkabilova., 2021). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan mengikuti ekstrakurikuler, siswa dapat mengembangkan keterampilan dan karir

profesional. Terlepas dari keuntungan yang diperoleh siswa ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, namun ada beberapa tantangan yang mereka hadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Yunita., dkk (2024) mengemukakan bahwa faktor penyebab anak putus sekolah di SMA N 2 Muara badak dikategorikan berdasarkan faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu mencakup motivasi, kurang memahami pentingnya pendidikan, inteligensi, gangguan belajar, dan kurang disiplin waktu. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Taufik (2020) mengemukakan bahwa indikator kegagalan siswa ketika bersekolah yaitu motivasi, kondisi, kecerdasan, ekonomi, dan peluang. Berdasarkan paparan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa kegagalan atau kesulitan akademik dapat dialami siswa pada jenjang sma.

Tantangan yang dihadapi oleh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yaitu kesulitan membagi waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan ekstrakurikuler (Fujii dkk., 2022). Selaras dengan hal itu, penelitian yang dilakukan oleh Aryal (2024) mengemukakan bahwa siswa pada sekolah kedokteran memiliki kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti. Selain kegiatan ekstrakurikuler, siswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik diantaranya penyelesaian tugas secara tepat waktu, jumlah tugas yang diberikan dalam jumlah yang banyak, tenggat waktu yang cenderung singkat, dan terbatasnya waktu ketika mengerjakan ujian (Scheepers dkk., 2024). Selain mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, siswa wajib untuk memahami konsep pembelajaran yang diberikan, melakukan implementasi di kehidupan, dan

meningkatkan pemahaman berpikir kritis (Lesener dkk., 2020). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa banyaknya tuntutan kegiatan ekstrakurikuler dan kewajiban akademik tersebut menempatkan siswa pada risiko kerentanan psikologis yang besar jika tidak diimbangi dengan kapasitas yang memadai.

Peneliti melakukan survei awal pada tanggal 27 April 2026 melalui google form kepada 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, diketahui bahwa siswa merasa kewalahan dalam menjalani kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan belajar. Siswa juga mengungkapkan bahwa merasa kelelahan ketika menjalani kegiatan ekstrakurikuler di sore hari setelah menjalani kegiatan belajar seharian. Oleh karena itu, siswa sangat membutuhkan kapasitas yang dapat membantu ketika berhadapan dengan kesulitan.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), ketangguhan dalam menghadapi kesulitan disebut resiliensi. Resiliensi adalah proses yang melibatkan komponen psikis, sosial, serta biologi untuk membantu seseorang bertahan dan meningkatkan kesejahteraan ketika menghadapi kondisi sulit (Ungar & Theron, 2019). Sejalan dengan itu, Langevin dkk., (2023) menyebutkan resiliensi berperan dalam menopang ketahanan dan pemulihan dari kejadian menyakitkan. Dari pendapat diatas, dapat simpulkan bahwa resiliensi adalah kesanggupan untuk bertahan dan kembali normal setelah melewati tantangan. Bagi siswa, resiliensi sangatlah perlu guna menghadapi kesulitan yang hadir dalam lingkup akademik.

Radhamani dan Kalaivani (2021) mengemukakan bahwa murid dengan resiliensi belajar yang tinggi umumnya memperoleh nilai lebih baik dan mencapai sukses besar. Penelitian yang dilakukan oleh Fatima dan Nadeem (2022) yang melibatkan sampel 340 siswa dari berbagai sekolah di Multan, Pakistan, turut menunjukkan resiliensi akademik menyumbang pada perolehan prestasi yang memuaskan. Penelitian yang dilakukan oleh Almulla (2024) dengan melibatkan 600 partisipan mahasiswa yang berasal dari Universitas King Faisal mengemukakan bahwa resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa membantu dalam mencapai kinerja akademik yang lebih baik. Berdasarkan uraian penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa pentingnya resiliensi akademik pada siswa untuk membantu mereka dalam menjalani kegiatan belajar di sekolah.

Resiliensi akademik berperan dalam kegiatan belajar siswa, namun terdapat manfaat lain dari resiliensi yang dimiliki oleh siswa. Resiliensi dapat meningkatkan kesehatan mental (Latifian dkk., 2024), dan dapat memprediksi stress (Hart, 2019). Siswa yang tidak memiliki resiliensi akademik, cenderung tidak bisa mencapai tujuan akademik yang telah ditentukan (Ononye dkk., 2022). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk bertahan dan berkembang di tengah besarnya tekanan akademik. Mengingat krusialnya peran tersebut, menjadi sangat penting untuk mengidentifikasi variabel prediktor yang berhubungan dengan resiliensi akademik.

Studi yang diinisiasi oleh Ozawa dkk. (2017) menemukan bahwa salah satu prediktor resiliensi adalah spiritualitas. Menurut Putra (2021), memaparkan bahwa individu yang meyakini spiritualitas itu penting, maka ia lebih dapat menghadapi masalah yang hadir di hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Imron dkk., (2023) dengan melibatkan 200 mahasiswa yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Magelang mengemukakan bahwa ada pengaruh signifikan spiritualitas terhadap partisipasi akademik melalui resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Bakhtiarvand dkk. (2023) dengan melibatkan 140 mahasiswa dari universitas Shiraz mengemukakan bahwa spiritualitas sebagai prediktor positif terhadap resiliensi akademik. Penelitian yang dilakukan Sadeghifard dkk., (2020) dengan melibatkan 200 mahasiswa program sarjana di Iran, mengemukakan bahwa korelasi positif serta signifikan antara spiritualitas dan resiliensi. Berdasarkan beberapa penelitian diatas yang membahas spiritualitas dengan resiliensi akademik, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan dengan resiliensi akademik.

Spiritualitas adalah keterhubungan yang individu ciptakan untuk memahami makna dan tujuan hidup (Weathers dkk., 2016). Spiritualitas adalah cara seseorang untuk menyambungkan diri terhadap hakikat kehidupan (Meezenbroek, 2012). Spiritualitas yang dimiliki oleh siswa membantu dalam proses belajar. Pentingnya spiritualitas pada diri siswa ketika menjalani kegiatan belajar karena spiritualitas dapat membantu siswa mengatasi stres akademik (Ekwonye dkk., 2020). Berdasarkan uraian studi diatas, diketahui bahwa spiritualitas memiliki peranan penting bagi siswa.

Penelitian sebelumnya yang mengkaji spiritualitas, mulai dari perkembangan spiritual pada mahasiswa yang sedang berada dalam masa menuju kedewasaan (Revathi dkk., 2020), maupun studi kualitatif tentang mahasiswa laki-laki yang menjadi pemimpin memaknai spiritualitas (Allen dkk., 2023), studi untuk eksplorasi hubungan spiritualitas dan kesehatan pada mahasiswa (Krpalek & Kugel, 2023), studi tentang spiritualitas dengan kepuasan hidup pada mahasiswa yang mengidap penyakit kronis (Maier & Surzykiewicz, 2020). Berdasarkan uraian penelitian tersebut, diketahui bahwa spiritualitas banyak dijadikan variabel prediktor.

Penelitian terkait resiliensi pada mahasiswa jurusan kedokteran tahun pertama (Saad & Ali, 2025), resiliensi akademik pada siswa sekolah pada beberapa negara di eropa (García-Crespo dkk., 2021), ataupun resiliensi akademik pada siswa kelas 11 pada dua provinsi yang berpartisipasi ujian masuk perguruan tinggi di China (Li, 2017), struktur internal resiliensi akademik peserta didik yang duduk di bangku SMP dan SMA dalam mata pelajaran bahasa (Duan dkk., 2024), dan resiliensi akademik pada siswa SMA (Liu & Han, 2022). Berdasarkan uraian beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik banyak dijadikan variabel prediktor.

Penelitian mengenai spiritualitas telah banyak dilakukan dengan fokus yang beragam. Penelitian yang dilakukan oleh Mehrinejadd dkk., (2015) dengan partisipan mahasiswa, menggunakan skala spiritualitas Parsian dan Dunning (2006) yang berfokus mengkaji spiritualitas seseorang berdasarkan empat subskala utama (kesadaran diri, pentingnya keyakinan spiritual dalam hidup,

aktivitas spiritual, dan kebutuhan spiritual). Penelitian yang dilakukan Nauli & Mulyono (2019) dengan partisipan siswa sekolah dasar, menggunakan kuesioner MRS (*Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality*) yang mengukur nilai keagamaan seseorang atau spiritualitas seseorang dengan menggunakan beberapa domain yaitu koping keagamaan/spiritual, riwayat agama/spiritual, komitmen, keagamaan organisasi dan lain-lain. Penelitian yang dilakukan oleh Imron dkk. (2023) kepada siswa, fokus dari variabel spiritualitas dalam penelitian ini dinilai berdasarkan sikap dan perilaku spiritual mahasiswa yang nantinya akan memengaruhi motivasi berprestasi, resiliensi, serta keterlibatan akademik mereka. Beberapa penelitian tersebut memang telah membahas spiritualitas, namun penelitian yang secara spesifik menggunakan *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) di Indonesia masih terbatas.

Underwood dan Vagnini (2022) mengungkapkan bahwa pengalaman spiritual sehari-hari, seperti memperoleh kekuatan dari sumber yang transenden, merasakan syukur atas berbagai berkat yang diterima, atau memperoleh ketenangan melalui keyakinan akan pertolongan ilahi, dapat membantu mengurangi dampak stres yang dialami individu. Selain itu, Dses juga dapat membantu individu menemukan makna ketika menghadapi berbagai bentuk kesulitan atau penderitaan. Stres tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa yang menimbulkan tekanan, tetapi juga oleh cara individu memaknai dan merespons peristiwa tersebut (Cohen dkk., 1995).

Oleh sebab itu, riset ini ditujukan untuk mengevaluasi keterkaitan antara DSES dengan resiliensi akademik siswa. Keberadaan kesenjangan penelitian

tersebut, membuat peneliti tertarik untuk melihat pengalaman spiritual sehari-hari pada siswa sekolah menengah atas di Indonesia, maka dari itu penelitian “hubungan spiritualitas dengan resiliensi akademik pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada SMA Islam Al Azhar 14” perlu dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang sebelumnya, pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah ada keterkaitan antara spiritualitas dengan resiliensi akademik pada siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan spiritualitas dengan resiliensi akademik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Islam Al Azhar 14.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menyumbang wawasan empiris bagi ranah psikologi pendidikan, terutama yang membahas spiritualitas dan resiliensi akademik pada siswa

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Membantu peserta didik memahami keterkaitan erat antara aspek spiritualitas dengan resiliensi akademik.

b. Bagi Intansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dalam merancang tindak lanjut pengembangan program pembelajaran yang sesuai.

c. Bagi Peneliti

Studi ini dapat berperan sebagai saran untuk melatih kemampuan riset peneliti serta mengaplikasikan ilmu psikologi yang telah peneliti peroleh selama masa perkuliahan.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi wawasan tentang hubungan antara spiritualitas dengan ketahanan akademik pada siswa, serta sebagai acuan untuk pengembangan ilmu di bidang psikologi pendidikan.

