

Kaitan *Spiritual Well Being* Dan *Academic Stress* Pada Remaja

Correlation of Spiritual Well Being and Academic Stress on Adolescent

Chandra Susanto

Universitas Jakarta Internasional, Indonesia

Disubmit: 06 Maret 2024; Diproses: 06 Maret 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

*Corresponding author: chandrasusantotjen@gmail.com

Abstrak

Stress akademik merupakan kondisi dimana adanya tekanan-tekanan psikologis yang dirasakan oleh siswa dalam proses pembelajaran. Stres akademik dapat mempengaruhi kondisi psikologis, fisik siswa yang pada akhirnya juga dapat mempengaruhi kinerja dan hasil akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritual well-being dengan academic stress pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survei. Sampel penelitian ini berjumlah 120 orang siswa/i atau remaja yang terdiri dari 46 laki-laki dan 74 perempuan. Metode pengumpulan data menggunakan 2 alat ukur yakni Spiritual Well-Being Scale (SWBS) dengan 6 skala Likert dan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) dengan 5 skala Likert. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasional Spearman. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara spiritual well-being dan academic stress pada remaja. Selain itu penelitian ini juga menemukan terdapat perbedaan tingkat spiritual well-being dan academic stress ditinjau dari jenis kelamin.

Kata Kunci: Kesejahteraan Spiritual; Stres Akademik; Remaja.

Abstract

Academic stress is a condition where there are psychological pressures felt by students in the learning process. Academic stress can affect students' psychological and physical conditions which in turn can also affect students' academic performance and results. This research aims to determine the relationship between spiritual well-being and academic stress in adolescents. This research uses a quantitative survey research method. The sample for this research consisted of 120 students or teenagers consisting of 46 men and 74 women. The data collection method uses 2 measuring instruments, namely the Spiritual Well-Being Scale (SWBS) with 6 Likert scales and the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) with 5 Likert scales. Data analysis in this study used the Spearman correlation test. The research results showed that there was a significant negative relationship between spiritual well-being and academic stress in adolescents. Apart from that, this research also found differences in levels of spiritual well-being and academic pressure in terms of gender.

Keywords: Spiritual Well-Being; Academic Stress; Adolescent

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.279>

Rekomendasi mensitasi :

Susanto, C. (2024), Kaitan *Spiritual Well Being* Dan *Academic Stress* Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 80-85.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting. Melalui pendidikan seseorang dapat mengembangkan diri dan potensi yang ada di dalam dirinya. Oleh karena itu, pendidikan menjadi suatu kewajiban, termasuk di Indonesia yang mewajibkan sekolah 12 tahun. Dalam proses mengikuti pendidikan, siswa/i mendapatkan materi oleh guru dan juga diberikan tugas serta ujian untuk meningkatkan serta mengukur sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari di kelas. Pemberian tugas dan ujian kepada siswa tak jarang cukup banyak sehingga menyebabkan siswa merasakan adanya beban yang cukup berat dan siswa mengalami kondisi stres. Stres merupakan kondisi psikologis dengan jangka waktu yang panjang yang Susanto & Boniran – Spiritual Well-being mempengaruhi gairah psikologis seseorang yang dapat menyebabkan pengaruh terhadap kapasitas kognitif, kesehatan fisik dan juga mempengaruhi sistem kekebalan tubuh seseorang (Matsumoto, 2009).

Kondisi stres yang terjadi dalam proses pembelajaran dikenal dengan academic stress atau stres akademik. Stres Akademik merupakan tekanan-tekanan yang terjadi dalam diri seorang siswa yang disebabkan oleh persaingan dan tuntutan akademik (Octasya & Munarwoh, 2021). Kondisi siswa yang mengalami stress akademik yang secara terus menerus atau berkelanjutan akan memberikan dampak negatif pada kapasitas belajar siswa, kinerja akademik, dan pencapaian dalam hal akademik serta mempengaruhi kualitas kehidupan siswa (Pascoe et al., 2020). Kondisi stress yang dirasakan oleh siswa dapat dipengaruhi oleh rendahnya spiri-

tualitas siswa (Arfianto et al., 2023). Salah satu cara atau faktor yang dapat mengurangi tingkat stres akademik siswa adalah meningkatkan kesejahteraan spiritual (Taliaferro et al., 2009). Kesejahteraan spiritual atau spiritual well-being merupakan kualitas hubungan yang dimiliki seseorang dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, dan juga Tuhan (Fisher, 2001).

Terdapat beberapa penelitian yang meneliti mengenai hubungan antara spiritual well-being dan academic stress. Penelitian dilakukan oleh Arfianto et al. (2023) dengan judul “Correlation of Spiritual Well-being and Stress Level in College Students: a Correlational Study” menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kesejahteraan spiritual dan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Widiyanti et al. (2021) dengan judul penelitian “Academic Stress and Spiritual Well-being in Riau” menemukan terdapat hubungan negatif signifikan antara stress akademik dan kesejahteraan spiritual. Penelitian-penelitian tersebut telah menemukan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut, namun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Spiritual Well-being Kaitannya dengan Academic Stress Pada Remaja”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, yakni melalui penelitian ini dapat mengetahui hubungan antara spiritual well-being dan academic stress pada remaja. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel non-probability

sampling dengan metode quota sampling. Metode ini merupakan suatu prosedur yang membuat pengelompokan yang dapat mewakili populasi secara merata dalam sampel yang mudah untuk didapatkan. Subjek penelitian ini berjumlah 120 remaja yang terdiri dari 46 siswa laki-laki dan 74 siswa perempuan.

Dalam proses pengambilan data pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur yakni: Spiritual Well-Being Scale (SWBS) yang dirancang oleh Paloutzian dan Ellison (Tavel et al., 2022) yang terdiri dari 2 dimensi yakni: Religious Well-Being dan *Existential Well-Being*. Alat ukur ini terdiri 10 butir pernyataan (7 butir positif dan 3 butir negatif). Alat ukur SWBS menggunakan model skala likert dengan 6 alternatif pilihan jawaban dari (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) agak tidak setuju, (4) agak setuju, (5) setuju, dan (6) sangat setuju. Contoh butir positifnya: "Saya percaya bahwa Tuhan mencintai dan peduli terhadap saya" dan contoh butir negatifnya: "Saya tidak mendapatkan banyak kekuatan pribadi dan dukungan dari Tuhan". Susanto & Boniran – Spiritual Well-being

Alat ukur yang kedua yakni Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang dirancang oleh Sun et al. (2011) dan terdiri dari lima dimensi yakni: (1) pressure to study, (2) worry about grades, (3) self-expectation, (4) workload, dan (5) study despondency. Alat ukur ini terdiri atas 16 butir pernyataan (semuanya butir positif). Alat ukur ESSA menggunakan model skala likert dengan 5 alternatif pilihan jawaban dari (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral, (4) setuju, dan (5) sangat setuju. Contoh butir pernyataan alat ukur ESSA: "saya merasa

ada terlalu banyak ujian di sekolah". Hasil uji reliabilitas pada alat ukur SWBSS diperoleh nilai Cronbach's alpha adalah 0.738 dan daya diskriminasi butir berada pada kisaran 0.247-0.503. Sedangkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur ESSA diperoleh nilai Cronbach's alpha adalah 0.854 dan daya diskriminasi butir berada pada kisaran 0.291-0.693.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengambilan data, diperoleh responden sebanyak 100 individu yang ikut dalam penelitian ini.

Tabel 1. Data statistik deskriptif

Variabel	Kategori	F	%
Spiritual Well-being	Tinggi	110	92%
	Sedang	5	4%
	Rendah	5	4%
Academic Stress	Tinggi	60	50%
	Sedang	21	17,5%
	Rendah	39	32,5%
Total		120	100%

Sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel 1 bahwa sebanyak 5 subjek (4 %) memiliki tingkat spiritual well-being yang rendah, 5 subjek (4 %) memiliki tingkat spiritual well-being tingkat sedang, dan 110 subjek (92 %) yang berada pada tingkat tinggi. Sedangkan, pada variabel academic stress sebanyak 39 subjek (32,5 %) berada pada tingkat rendah, 21 subjek (17,5 %) berada pada tingkat sedang, dan 60 subjek (50 %) berada pada tingkat tinggi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasional antara variabel spiritual *well-being* dan *academic stress*.

Sebelum dilakukan uji korelasional terhadap 2 variabel tersebut, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas terhadap kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel spiritual well-being diperoleh data terdistribusi normal, sedangkan pada variabel academic stress diperoleh data

tidak terdistribusi normal. Oleh karena salah satu variabel diperoleh data tidak terdistribusi normal maka uji korelasional menggunakan spearman correlation.

Berdasarkan tabel 2 diketahui terdapat hubungan antara spiritual well-being dan academic stress memiliki korelasi negatif dan signifikan ($r=-0.349$, $p<0.01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor spiritual well-being subjek. Spiritual Well-being maka semakin rendah skor academic stress subjek. Begitu sebaliknya, jika semakin rendah skor spiritual well-being subjek, maka semakin tinggi skor academic stress subjek.

Tabel 2. Hasil uji hipotesis spiritual well-being terhadap academic stress

Variabel	r	p	Ket
Spiritual well-being dan academic stress	-0.349	0.001	Terdapat hubungan negatif

Tabel 3. Uji korelasional variabel spiritual well-being terhadap dimensi academic stress

Variabel	r	p	Ket
Pressure of study	-0.370	0.000	Terdapat hubungan negatif
Worry about grades	-0.299	0.005	Terdapat hubungan negatif
Self-expectation study	-0.036	0.744	Tidak terdapat hubungan
Workload	-0.238	0.028	Terdapat hubungan negatif
Study despondency	-0.262	0.015	Terdapat hubungan negatif

Peneliti melakukan uji korelasional menggunakan spearman correlation antara variabel spiritual well-being dengan dimensi-dimensi academic stress. Berdasarkan tabel 3 diperoleh hubungan antara variabel spiritual well-being dengan dimensi pressure of study ($r=-0.370$; $p=0.000 < 0.01$), dimensi worry about grades ($r=-0.299$; $p=0.005 < 0.01$), dimensi workload ($r=-0.035$; $p=0.028 < 0.01$), dan dimensi study despondency ($r=-0.262$; $p=0.015 < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi skor spiritual well-being maka semakin rendah skor

pressure study, worry about grades, workload, dan study despondency. Begitu sebaliknya, semakin rendah skor spiritual well-being maka semakin tinggi skor pressure study, worry about grades, workload, dan study despondency. Sedangkan, diperoleh hubungan variabel spiritual well-being dengan dimensi self-expectation study dengan nilai $r=-0.036$; $p=0.744 > 0.05$. Hal tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan variabel spiritual well-being dengan dimensi self-expectation study.

Tabel 4. Uji korelasi variabel; academic stress dan dimensi spiritual well-being

Variabel	r	p	Ket
Religious well-being	-0.134	0.221	Tidak terdapat hubungan
Existential well-being	-0.416	0.000	Terdapat hubungan negatif

Peneliti melakukan uji korelasional menggunakan spearman correlation antara variabel academic stress dengan dimensi-dimensi spiritual well-being. Berdasarkan tabel 4 diperoleh hubungan antara variabel academic stress dengan dimensi religious well-being ($r=-0.134$; $p=0.221 > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel academic stress dan dimensi religious well-being. Sedangkan hubungan variabel academic stress dengan dimensi existential well-being diperoleh $r=-0.416$; $p=0.000 < 0.01$. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel academic stress dengan dimensi existential well-being.

Tabel 5. Perbedaan academic stress ditinjau dari jenis kelamin

Jenis kelamin	Mean	F	p	Ket
Laki-laki	3.23	-2.095	.039	Terdapat perbedaan
Perempuan	3.52			

Pada tabel 5, berdasarkan hasil uji beda menggunakan Independent Sample T-Test pada variabel academic stress ditinjau dari jenis kelamin diperoleh nilai

$F = -2.095$; $p = .039 < .05$ dan nilai mean laki-laki sebesar 3.23 dan mean perempuan sebesar 3.52. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada academic stress antara subjek laki-laki dan perempuan, yakni tingkat academic stress subjek perempuan lebih tinggi dari pada subjek laki-laki.

Tabel 6. Perbedaan dimensi spiritual well-being dan academic stress ditinjau dari jenis kelamin

Variabel dan dimensi	Laki-laki		Perempuan		Chi-square	p
	M	N	M	N		
Workload	33.86	46	45.56	74	-2.415	.016
Existential well-being	55.79		36.72		-3.363	.001
Self-expectation study	28.32		50.21		-3.890	.000

Pada tabel 6, berdasarkan hasil uji beda menggunakan Mann-Whitney U pada dimensi existential well-being ditinjau dari jenis kelamin diperoleh nilai Chi-Square = -3.363; $p = .001 < .05$ dan nilai mean laki-laki sebesar 55.79 dan mean perempuan sebesar 36.72. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada dimensi existential well-being antara subjek laki-laki dan perempuan, yakni tingkat existential well-being subjek laki-laki lebih tinggi dari pada subjek perempuan. Uji beda menggunakan Mann-Whitney U pada dimensi workload ditinjau dari jenis kelamin diperoleh nilai Chi-Square = -2.2415; $p = .016 < .05$ dan nilai mean laki-laki sebesar 33.86 dan mean perempuan sebesar 45.36. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada dimensi workload antara subjek laki-laki dan perempuan, yakni tingkat workload subjek perempuan lebih tinggi dari pada subjek laki-laki.

Uji beda menggunakan Mann-Whitney U juga dilakukan pada dimensi *self expectation* stress ditinjau dari jenis kelamin diperoleh nilai Chi-Square = -3.890; $p = .000 < .05$ dan nilai mean laki-laki

sebesar 28.32 dan mean perempuan sebesar 50.21. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada dimensi self-expectation stress antara subjek laki-laki dan perempuan, yakni tingkat self-expectation stress subjek perempuan lebih tinggi dari pada subjek laki-laki.

Penelitian ini menemukan adanya keterkaitan antara spiritual well-being dengan academic stress pada remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat akademik stress remaja adalah kesejahteraan spiritual atau spiritual well-being. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Arfianto et al. (2023) bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara spiritual well-being dengan academic stress. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat academic stress mayoritas subjek berada pada kategori tinggi. Subjek pada penelitian ini adalah berada pada usia 13-18 dimana pada usia tersebut berada pada tahapan perkembangan remaja (Papalia, 2021). Sedangkan bahwa tingkat spiritual well-being mayoritas subjek berada pada kategori tinggi. Selain itu penelitian ini menemukan bahwa tingkat kesejahteraan spiritual akan mempengaruhi stress yang diakibatkan tekanan dari studi, kekhawatiran akan nilai, kerja yang berlebihan, dan keputusan terhadap studi.

Stres dalam konteks akademik seperti tekanan dari studi yakni tugas yang banyak, dan kesulitan memahami materi menjadi hal sering terjadi pada siswa/i remaja. Selain itu, motivasi yang besar untuk mendapatkan nilai yang baik seringkali menambah daftar stres bagi

siswa/i. Melalui penelitian ini, persoalan-persoalan tersebut dapat diatasi dengan cara meningkatkan kesejahteraan spiritualitas siswa/i.

Penelitian ini juga menemukan terdapat perbedaan tingkat academic stress ditinjau dari jenis kelamin, yakni perempuan memiliki tingkat academic stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Goff (2011) dikutip dalam Rohmatillah & Kholifah (2021) yang menemukan bahwa tingkat stress perempuan lebih tinggi dari pada perempuan. Aggola & Ongori (2009) mengatakan bahwa hal tersebut terjadi dikarenakan perempuan cenderung sering menggunakan mekanisme *coping* yang berorientasi terhadap tugas sedangkan laki-laki cenderung menggunakan *coping* yang berorientasi terhadap ego sehingga membuat laki-laki cenderung lebih santai dalam menghadapi sumber stress.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara spiritual well-being dengan academic stress pada remaja. Dalam hal tersebut berarti semakin tinggi skor spiritual well-being seseorang maka semakin rendah tingkat academic stress seseorang, begitu sebaliknya semakin rendah skor spiritual well-being seseorang maka semakin tinggi tingkat academic stress seseorang. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor gender mempengaruhi tingkat academic stress maupun spiritual well-being seseorang. Meskipun penelitian telah menemukan hubungan antara spiritual well-being dengan academic stress, namun

nilai korelasi nya masih cenderung kurang kuat, sehingga SUSANTO & BONIRAN – Spiritual Well-being saran bagi peneliti selanjutnya perlu melihat variabel lainnya yang memiliki hubungan dengan academic stress seperti variabel psychological well-being.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An assesment of academic stres among under graduate students. *Academic journals, Educational research and review*. 4(2), 063-067.
- Arfianto, M. A., Haqqiyah, S. N., Widowati, S., & Ibad, M. R. (2023). Corelation of Spiritual Well-Being and Stress Level in College Students: A Correlational Study. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 7(1), 26-36.
- Fisher. (2001). Comparing levels of spiritual well-being in state, Catholic and independent schools in Victoria, Australia. *Journal of Beliefs and Values*. Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. In Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27-33.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D., & Dodd, V. J. (2009). Spiritual well-being and suicidal ideation among college students. *Journal of American College Health*, 58(1), 83-90. <https://doi.org/10.3200/JACH.58.1.83-90>
- Widiyanti, W., Nurihsan, J., LN, S. Y., Budiman, N., & Hendriadi, H. (2021). Academic Stress and Spiritual Well-Being in Riau. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 1848-1857