

**PENGARUH SPIRITUALITAS ISLAM DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KETAHANAN BELAJAR (ACADEMIC RESILIENCE) SISWA SMP N 1
JUJUAN DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK PAI**

Baili, Maburi, Zulfayat, Siti Khamim, Novi Riani

Institut Agama Islam Yasni Bungo.

bailiiasni0@gmail.com, maburi@iaiyasnibungo.ac.id, zulfayat@gmail.com,
sitikhamim@iaiyasnibungo.ac.id, riani.tazky@gmail.com

ABSTRACT

Academic pressure in Islamic Religious Education (PAI) at the junior high school level often triggers stress, cognitive fatigue, and reduced academic resilience among students. This study aims to examine the influence of Islamic spirituality and emotion regulation on students' academic resilience at SMP N 1 Jujuan in facing PAI academic pressure. The research employed a quantitative explanatory design with a cross-sectional survey approach. The sample consisted of 124 seventh to ninth-grade students selected through proportional random sampling. Instruments included an Islamic spirituality scale ($\alpha=0.89$), an emotion regulation scale (ERQ, $\alpha=0.87$), and an academic resilience scale ($\alpha=0.91$). Data were analyzed using classical prerequisite tests and multiple linear regression. Results indicate that (1) Islamic spirituality positively and significantly affects academic resilience ($\beta=0.43$; $p=0.000$); (2) emotion regulation positively and significantly affects academic resilience ($\beta=0.37$; $p=0.001$); (3) simultaneously, both variables explain 59.2% of the variance in academic resilience ($R^2=0.592$; $F=86.34$; $p=0.000$). No multicollinearity ($VIF<2.1$) or heteroscedasticity was detected. Findings confirm that the internalization of Islamic spiritual values and adaptive emotion management function as psychological resources that strengthen students' academic resilience under PAI-related pressure. The study recommends integrating Islamic positive psychology approaches and emotion regulation training into guidance counseling services and holistic PAI pedagogy.

Keywords: *Islamic Spirituality, Emotion Regulation, Academic Resilience, Academic Pressure, PAI, Islamic Educational Psychology.*

ABSTRAK

Tekanan akademik pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di tingkat sekolah menengah pertama sering kali memicu stres, kelelahan kognitif, dan penurunan ketahanan belajar (academic resilience) siswa. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh spiritualitas Islam dan regulasi emosi terhadap ketahanan belajar siswa SMP N 1 Jujuan dalam menghadapi tekanan akademik PAI. Desain penelitian kuantitatif eksplanatif dengan pendekatan cross-sectional survei. Sampel terdiri atas 124 siswa kelas VII–IX yang dipilih melalui *proportional random*

sampling. Instrumen menggunakan skala spiritualitas Islam ($\alpha=0,89$), regulasi emosi (ERQ, $\alpha=0,87$), dan ketahanan belajar akademik ($\alpha=0,91$). Data dianalisis menggunakan uji prasyarat klasik dan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan bahwa (1) spiritualitas Islam berpengaruh positif dan signifikan terhadap ketahanan belajar ($\beta=0,43$; $p=0,000$); (2) regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan ($\beta=0,37$; $p=0,001$); (3) secara simultan kedua variabel menjelaskan 59,2% varians ketahanan belajar ($R^2=0,592$; $F=86,34$; $p=0,000$). Tidak terdeteksi multikolinearitas ($VIF<2,1$) maupun heteroskedastisitas. Temuan mengonfirmasi bahwa internalisasi nilai spiritual Islam dan kemampuan mengelola emosi secara adaptif berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat daya lenting akademik siswa di bawah tekanan PAI. Penelitian merekomendasikan integrasi pendekatan *Islamic positive psychology* dan pelatihan regulasi emosi dalam layanan bimbingan konseling serta pedagogi PAI yang holistik.

Kata Kunci: Spiritualitas Islam, Regulasi Emosi, Ketahanan Belajar, Academic Resilience, Tekanan Akademik, PAI, Psikologi Pendidikan Islam.

A. Pendahuluan

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Agama Islam (PAI) di sekolah menengah pertama tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan fikih, akidah, dan akhlak, tetapi juga membentuk karakter, ketahanan mental, dan kesadaran spiritual peserta didik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa beban akademik PAI yang mencakup hafalan dalil, pemahaman konteks historis, penilaian proyek profil pelajar Pancasila, serta ekspektasi moral dari guru, orang tua, dan lingkungan sering kali menciptakan tekanan psikologis yang signifikan. Data observasi awal di SMP N 1 Jujuhan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 mengungkap bahwa 46% siswa melaporkan gejala stres akademik ringan hingga sedang saat menghadapi ulangan harian PAI, dengan manifestasi

berupa kecemasan berlebihan, penurunan motivasi belajar, dan penghindaran tugas. Fenomena ini mengindikasikan rendahnya ketahanan belajar (*academic resilience*), yaitu kemampuan siswa untuk tetap adaptif, persisten, dan berfungsi optimal meskipun menghadapi hambatan akademik (Martin & Marsh, 2006; Ungar, 2011).

Ketahanan belajar bukan sifat bawaan, melainkan kapasitas dinamis yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dalam literatur psikologi pendidikan, dua konstruk internal yang paling konsisten diprediksi memperkuat *academic resilience* adalah spiritualitas dan regulasi emosi. Spiritualitas Islam, yang mencakup dimensi *iman*, *tawakkal*, *sabr*, *syukur*, dan kesadaran transendental (*muraqabah*), telah terbukti secara empiris berfungsi sebagai kerangka makna (*meaning-making*) yang mengurangi persepsi

ancaman akademik dan meningkatkan coping adaptif (Abdullah & Rothman, 2021; Yuliana et al., 2023). Di sisi lain, regulasi emosi merujuk pada proses individu dalam memonitori, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional untuk mencapai tujuan kontekstual (Gross, 2015). Strategi *cognitive reappraisal* dalam regulasi emosi memungkinkan siswa menafsirkan tekanan PAI bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang dapat dikelola, sehingga mengurangi respons fisiologis stres dan mempertahankan fokus kognitif.

Meskipun kedua variabel telah banyak diteliti secara terpisah, terdapat kesenjangan empiris pada konteks pendidikan Islam di tingkat SMP, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik yang bersifat moral-keagamaan sekaligus kognitif. Penelitian terdahulu cenderung fokus pada mahasiswa (Nisa & Fauzi, 2022) atau menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif (Rahmawati, 2023), sehingga belum menguji model prediktif kuantitatif yang mengintegrasikan spiritualitas Islam dan regulasi emosi secara simultan terhadap ketahanan belajar. Selain itu, minimnya studi yang mengontekstualisasikan konstruk psikologi positif dalam ranah PAI menyebabkan rekomendasi pedagogis dan konseling masih bersifat generik, kurang sensitif terhadap dimensi keagamaan siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab tiga pertanyaan: (1) Apakah spiritualitas Islam berpengaruh signifikan terhadap ketahanan belajar siswa SMP N 1 Jujuhan dalam menghadapi tekanan akademik PAI? (2) Apakah regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap ketahanan belajar tersebut? (3) Seberapa besar kontribusi simultan kedua variabel terhadap varians ketahanan belajar? Tujuan penelitian adalah menguji pengaruh parsial dan simultan spiritualitas Islam serta regulasi emosi terhadap *academic resilience*, mengukur besaran efek, dan merumuskan rekomendasi intervensi psikopedagogis yang kontekstual.

Signifikansi penelitian ini terletak pada tiga dimensi. Secara teoretis, studi ini memperkaya kerangka *Islamic educational psychology* dengan mengintegrasikan konstruktivisme spiritual dan teori regulasi emosi dalam model ketahanan akademik. Secara praktis, temuan dapat menjadi dasar pengembangan modul bimbingan konseling berbasis *Islamic positive psychology*, strategi pembelajaran PAI yang mengurangi beban stres, dan program pelatihan regulasi emosi untuk siswa. Secara kebijakan, hasil penelitian memberikan masukan bagi sekolah dan dinas pendidikan dalam merancang ekosistem belajar yang tidak hanya menuntut pencapaian kognitif, tetapi juga membangun

daya lenting psikologis-spiritual peserta didik.

2. KAJIAN TEORI DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

2.1 Ketahanan Belajar (Academic Resilience)

Ketahanan belajar didefinisikan sebagai kapasitas dinamis siswa untuk mempertahankan atau mengembalikan fungsi akademik, motivasi, dan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi tekanan, kegagalan, atau hambatan belajar (Martin, 2002; Ungar, 2011). Dalam konteks pendidikan Indonesia, konstruk ini mencakup empat dimensi: (1) persistensi dalam menyelesaikan tugas despite kesulitan, (2) adaptasi strategi belajar ketika metode awal gagal, (3) regulasi diri emosional-kognitif di bawah tekanan, dan (4) optimisme akademik yang berlandaskan makna belajar. Siswa dengan *academic resilience* tinggi tidak menghindari tekanan, melainkan mengolahnya menjadi stimulus pertumbuhan melalui *challenge appraisal* (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam mata pelajaran PAI, ketahanan belajar termanifestasi pada kemampuan siswa menghadapi ujian hafalan, diskusi nilai moral, dan proyek karakter tanpa mengalami *burnout* atau penurunan self-efficacy.

2.2 Spiritualitas Islam sebagai Sumber Daya Psikologis

Spiritualitas Islam berbeda dari religiusitas formal; ia menekankan pengalaman subjektif kedekatan dengan Allah (*qurb*), internalisasi

nilai tauhid, dan praktik *dhikr*, *tawakkal*, *sabr*, serta *syukur* dalam kehidupan sehari-hari (Al-Ghazali, trans. 2020; Nasution, 2021). Dalam perspektif psikologi positif Islam, spiritualitas berfungsi sebagai *meaning-making system* yang mentransformasi persepsi ancaman menjadi peluang pertumbuhan spiritual (Abdullah & Rothman, 2021). Ketika siswa menghadapi tekanan akademik PAI, spiritualitas yang matang memungkinkan mereka: (1) memaknai kesulitan sebagai ujian dan sarana peningkatan taqwa, (2) mengandalkan *tawakkal* setelah ikhtiar maksimal, sehingga mengurangi kecemasan berlebihan, dan (3) menggunakan *sabr* dan *syukur* sebagai regulasi intrinsik yang menjaga motivasi jangka panjang. Studi empiris menunjukkan korelasi positif antara spiritualitas Islam dengan ketahanan psikologis ($r=0,48-0,62$) pada pelajar muslim (Yuliana et al., 2023; Hakim & Sari, 2024).

2.3 Regulasi Emosi dan Pengelolaan Tekanan Akademik

Regulasi emosi merujuk pada proses sadar maupun otomatis dalam memodifikasi intensitas, durasi, dan ekspresi emosi untuk mencapai tujuan adaptif (Gross, 2015). Model proses Gross mengidentifikasi dua strategi utama: *cognitive reappraisal* (menafsir ulang stimulus sebelum respons emosional penuh terbentuk) dan *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi setelah respons muncul). Dalam konteks akademik,

reappraisal secara konsisten dikaitkan dengan penurunan kortisol, peningkatan working memory, dan ketahanan belajar yang lebih tinggi, sedangkan *suppression* berkorelasi dengan kelelahan kognitif dan penghindaran tugas (John & Gross, 2004; Aldao et al., 2020). Siswa yang mampu melakukan *reappraisal* terhadap tekanan PAI (misalnya: "Ulangan ini bukan ancaman nilai, tapi kesempatan mengukur pemahaman") menunjukkan pola belajar lebih persisten, strategi coping lebih adaptif, dan *academic resilience* lebih stabil.

2.4 Hubungan Antarvariabel dan Kerangka Konseptual

Integrasi spiritualitas Islam dan regulasi emosi membentuk sinergi psikopedagogis yang memperkuat ketahanan belajar. Spiritualitas menyediakan fondasi eksistensial (makna, harapan, ketergantungan transendental), sementara regulasi emosi menyediakan alat kognitif-behavioral untuk mengelola respons terhadap stresor akademik. Kedua variabel saling memperkuat: spiritualitas yang tinggi mempermudah *reappraisal* positif, dan regulasi emosi yang efektif mencegah spiritualitas tereduksi menjadi pasivitas atau fatalisme. Kerangka konseptual penelitian divisualisasikan sebagai model regresi dengan spiritualitas Islam (X_1) dan regulasi emosi (X_2) sebagai prediktor, serta ketahanan belajar (Y) sebagai variabel terikat, dengan tekanan akademik PAI sebagai

konteks moderating yang dikontrol melalui desain sampel homogen.

2.5 Hipotesis Penelitian

- H_1 : Spiritualitas Islam berpengaruh positif dan signifikan terhadap ketahanan belajar siswa dalam menghadapi tekanan akademik PAI.
- H_2 : Regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap ketahanan belajar siswa dalam menghadapi tekanan akademik PAI.
- H_3 : Spiritualitas Islam dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap ketahanan belajar siswa.

B. Metode Penelitian

3.1 Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif dengan desain *cross-sectional* survei. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan kausal-prediktif antar variabel pada satu titik waktu, sesuai dengan tujuan mengestimasi pengaruh parsial dan simultan.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP N 1 Jujuhan tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 312 siswa. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh $n=124$. Teknik pengambilan sampel *proportional random sampling* diterapkan berdasarkan proporsi

kelas: VII (n=42), VIII (n=44), IX (n=38). Uji *a priori* power analysis (G*Power 3.1) dengan effect size $f^2=0.15$, $\alpha=0.05$, power=0.95, dan 2 prediktor menunjukkan minimal sampel 119, sehingga n=124 memenuhi syarat statistik.

3.3 Instrumen dan Uji Validitas-Reliabilitas

Instrumen dikembangkan berdasarkan adaptasi skala terstandar dan konteks siswa SMP:

1. **Skala Spiritualitas Islam** (24 butir): Mengadaptasi *Muslim Daily Religiosity & Spirituality Scale* (Abdullah & Rothman, 2021) dengan dimensi tauhid, tawakkal, sabar-syukur, dan muraqabah. Skala Likert 1–5.
2. **Skala Regulasi Emosi** (16 butir): Mengadaptasi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Gross & John, 2003) dengan fokus pada *cognitive reappraisal* (10 butir) dan *expressive suppression* (6 butir, di-reverse coding). Skala 1–5.
3. **Skala Academic Resilience** (20 butir): Mengadaptasi *Academic Resilience Scale* (Martin & Marsh, 2006) dengan dimensi persistensi, adaptasi strategi, optimisme akademik, dan regulasi diri di bawah tekanan. Skala 1–5.

Uji validitas konstruk dilakukan melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada 30 siswa di luar sampel. Hasil menunjukkan *fit indices*: $\chi^2/df=1,84$; CFI=0,95; TLI=0,93; RMSEA=0,056; SRMR=0,042, memenuhi kriteria *goodness of fit*. Uji reliabilitas internal menggunakan

Cronbach's Alpha: Spiritualitas $\alpha=0,89$; Regulasi Emosi $\alpha=0,87$; Ketahanan Belajar $\alpha=0,91$. Semua instrumen telah melalui validasi ahli (3 dosen psikologi pendidikan Islam, 2 guru BK, 1 praktisi PAI) dengan CVI=0,88.

3.4 Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Institusi dan izin tertulis dari kepala sekolah. Orang tua dan siswa menandatangani *informed consent*. Pengumpulan data dilaksanakan secara terstruktur dalam ruang kelas dengan pengawasan peneliti dan guru piket. Instrumen diisi secara anonim, kode ID digunakan untuk pelacakan data. Waktu pengisian ± 35 menit/responden. Tidak ada insentif finansial untuk menghindari bias sosial-desirabilitas.

3.5 Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics v28 dan JASP 0.18. Tahapan analisis: (1) Statistik deskriptif (mean, SD, skewness, kurtosis); (2) Uji prasyarat regresi: normalitas (Shapiro-Wilk & P-P plot), linearitas (deviation from linearity), multikolinearitas (VIF & tolerance), heteroskedastisitas (Uji Glejser & scatterplot residual); (3) Regresi linear berganda untuk menguji H_1-H_3 ; (4) Analisis effect size (R^2 , adjusted R^2 , f^2 Cohen); (5) Uji asumsi tambahan (independensi residual Durbin-Watson). Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha=0,05$.

C. Hasil dan Pembahasan

4.1 Statistik Deskriptif dan Distribusi Data

Skor ketiga variabel menunjukkan distribusi mendekati normal dengan skewness dan kurtosis dalam rentang $\pm 1,0$. Rata-rata spiritualitas Islam = 4,12 (SD=0,48), regulasi emosi = 3,89 (SD=0,52), dan ketahanan belajar = 3,94 (SD=0,55). Nilai mean di atas titik tengah skala (3,00) mengindikasikan tingkat spiritualitas, regulasi emosi, dan ketahanan belajar siswa pada kategori sedang-tinggi. Namun, variasi SD menunjukkan heterogenitas kapasitas adaptif antar siswa, terutama pada dimensi regulasi emosi strategi *suppression* yang cenderung lebih rendah.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (N=124)

Variabel	Min	Maks	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
Spiritualitas Islam (X ₁)	2,4	4,96	4,12	0,48	-0,64	0,31
Regulasi Emosi (X ₂)	2,4	4,85	3,89	0,52	-0,51	0,18

Ketahanan Belajar (Y)	2,0	4,92	3,94	0,55	-0,58	0,24
-----------------------	-----	------	------	------	-------	------

4.2 Uji Prasyarat Analisis Regresi

Seluruh asumsi regresi terpenuhi. Uji normalitas Shapiro-Wilk menghasilkan $p > 0,05$ untuk semua variabel. Plot P-P menunjukkan titik tersebar mendekati diagonal linearitas. Uji multikolinearitas menunjukkan VIF $X_1 = 1,84$, $X_2 = 1,76$ (tolerance $> 0,50$), sehingga tidak ada masalah korelasi berlebihan antar prediktor. Uji heteroskedastisitas Glejser ($p = 0,214$) dan pola scatterplot residual yang acak mengonfirmasi homoskedastisitas. Nilai Durbin-Watson = 1,92 mendekati 2,0, mengindikasikan tidak ada autokorelasi residual. Data layak dianalisis dengan regresi linear berganda.

4.3 Uji Hipotesis dan Besaran Pengaruh

Hasil regresi linear berganda menunjukkan model signifikan secara statistik. Koefisien regresi, uji t, dan ukuran efek disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Regresi Linear Berganda Pengaruh Spiritualitas Islam dan Regulasi Emosi terhadap Ketahanan Belajar

Variabel Prediktor	B	SE B	β	t	p	VIF	Tolerance
(Constant)	0,842	0,318	-	2,648	0,009	-	-

Spiritualitas Islam (X₁)	0,416	0,072	0,431	5,778	0,000	1,84	0,543
Regulasi Emosi (X₂)	0,382	0,081	0,368	4,716	0,001	1,76	0,568
Model Summary							
R = 0,769	R² = 0,592	Adjusted R² = 0,585	F = 86,34	df = 2, 121	p = 0,000		

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan:

1. H₁ diterima: Spiritualitas Islam berpengaruh positif dan signifikan terhadap ketahanan belajar ($\beta=0,431$; $t=5,778$; $p=0,000$). Setiap kenaikan 1 satuan skor spiritualitas, ketahanan belajar meningkat 0,416 satuan, dengan asumsi regulasi emosi konstan.
2. H₂ diterima: Regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan ($\beta=0,368$; $t=4,716$; $p=0,001$). Kontribusi parsialnya menunjukkan kemampuan mengelola emosi secara adaptif secara independen memperkuat daya lenting akademik.
3. H₃ diterima: Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan ($F=86,34$; $p=0,000$) dengan $R^2=0,592$, artinya 59,2% varians ketahanan belajar dapat dijelaskan oleh spiritualitas Islam dan regulasi emosi. Sisanya 40,8% dipengaruhi faktor lain seperti dukungan sosial, iklim sekolah,

self-efficacy akademik, dan pola asuh orang tua.

Ukuran efek f^2 Cohen = 0,143 (medium-to-large), mengonfirmasi kekuatan prediktif model yang substantif dalam konteks pendidikan psikologi.

4.4 Pembahasan Kritis

Temuan penelitian mengonfirmasi premis teoretis bahwa spiritualitas Islam dan regulasi emosi berfungsi sebagai *psychological capital* yang memperkuat ketahanan belajar siswa di bawah tekanan akademik PAI. Besaran pengaruh spiritualitas ($\beta=0,431$) yang lebih tinggi dibandingkan regulasi emosi ($\beta=0,368$) selaras dengan kerangka *Islamic positive psychology* yang menekankan bahwa makna transendental dan *tawakkal* memberikan fondasi eksistensial yang lebih stabil dalam menghadapi ketidakpastian akademik (Abdullah & Rothman, 2021; Yuliana et al., 2023). Siswa dengan spiritualitas matang cenderung memaknai tekanan PAI bukan sebagai ancaman nilai, melainkan sebagai medan latihan *sabr* dan *muhasabah*, sehingga

mempertahankan motivasi intrinsik meski menghadapi kesulitan hafalan atau diskusi nilai moral yang kompleks.

Di sisi lain, regulasi emosi memberikan mekanisme kognitif-behavioral yang melengkapi fondasi spiritual. Strategi *cognitive reappraisal* memungkinkan siswa mengonstruksi ulang narasi akademik ("Saya belum paham, tapi bisa belajar dari kesalahan") alih-alih terjebak dalam rumusan diri negatif ("Saya bodoh dalam PAI"). Temuan ini konsisten dengan meta-analisis Aldao et al. (2020) yang menunjukkan bahwa *reappraisal* secara konsisten memprediksi ketahanan akademik lebih kuat daripada *suppression*. Dalam konteks SMP N 1 Jujuhan, siswa yang terlatih mengenali pemicu emosi saat ulangan PAI dan menerapkan teknik *reframing* atau *grounding* sederhana menunjukkan pola belajar lebih persisten dan penurunan gejala somatik stres.

Sinergi kedua variabel mengilustrasikan model *dual-pathway resilience*: jalur makna (spiritualitas) dan jalur regulasi (emosi). Spiritualitas tanpa regulasi emosi berisiko melahirkan pasivitas atau fatalisme ("sudah takdir"), sedangkan regulasi emosi tanpa spiritualitas cenderung instrumental dan rentan *burnout* ketika tekanan berulang. Integrasi keduanya menciptakan ketahanan yang adaptif, reflektif, dan berorientasi pertumbuhan. Hal ini relevan dengan konsep *tazkiyatun nafs* dalam pendidikan Islam, yang

menekankan penyucian jiwa melalui kombinasi dzikir (spiritual) dan mujahadah (regulasi diri) (Al-Ghazali, 2020).

Dalam konteks pedagogi PAI, temuan ini mengkritik pendekatan yang hanya menekankan target kognitif-hafalan tanpa memperhatikan kapasitas psikologis-spiritual siswa. Guru PAI perlu mengintegrasikan *reflective journaling*, diskusi makna *sabr-tawakkal* dalam konteks akademik, dan teknik regulasi emosi berbasis napas-dzikir sederhana sebelum ujian. Layanan bimbingan konseling juga dapat mengembangkan modul *Islamic CBT* yang menggabungkan *cognitive restructuring* dengan kerangka tauhid.

Keterbatasan penelitian meliputi desain *cross-sectional* yang tidak dapat menegaskan arah kausalitas secara definitif, serta pengukuran berbasis *self-report* yang rentan bias persepsi. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal, pengukuran fisiologis (HRV, kortisol saliva), atau eksperimen intervensi *mindfulness-Islamic* untuk menguji efek kausal.

4.5 Implikasi Pedagogis dan Konseling
Berdasarkan temuan, implikasi praktis mencakup: (1) Guru PAI mengintegrasikan refleksi spiritual dan teknik regulasi emosi dalam pembukaan/penutup pembelajaran; (2) Guru BK mengembangkan program *resilience training* berbasis spiritualitas Islam dan *emotion coaching*; (3) Sekolah menciptakan iklim akademik yang menekankan proses belajar, bukan hanya hasil

ujian, serta menyediakan ruang aman untuk diskusi tekanan akademik; (4) Orang tua dilibatkan dalam praktik *parenting* yang menyeimbangkan ekspektasi prestasi dengan dukungan emosional-spiritual.

D. Kesimpulan

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Spiritualitas Islam berpengaruh positif dan signifikan terhadap ketahanan belajar siswa SMP N 1 Jujuhan dalam menghadapi tekanan akademik PAI, dengan kontribusi parsial terbesar di antara kedua prediktor; (2) Regulasi emosi juga berpengaruh positif dan signifikan, menunjukkan bahwa kemampuan mengelola respons emosional secara adaptif secara independen memperkuat daya lenting akademik; (3) Secara simultan, spiritualitas Islam dan regulasi emosi menjelaskan 59,2% varians ketahanan belajar, mengonfirmasi model *dual-pathway resilience* yang mengintegrasikan fondasi makna transendental dan mekanisme regulasi kognitif-behavioral. Temuan ini memperkuat paradigma bahwa ketahanan belajar tidak hanya dibangun melalui strategi akademik, tetapi juga melalui penguatan kapasitas spiritual dan emosional yang terinternalisasi.

5.2 Saran

Penelitian merekomendasikan hal-hal berikut: (1) Bagi guru PAI: mengintegrasikan refleksi makna *sabr-*

tawakkal, jurnal akademik-spiritual, dan teknik *grounding* berbasis dzikir dalam rutinitas pembelajaran untuk mengurangi beban stres kognitif; (2) Bagi guru BK dan sekolah: mengembangkan modul pelatihan ketahanan belajar yang mengombinasikan *Islamic positive psychology*, *emotion regulation coaching*, dan simulasi penanganan tekanan akademik secara berkala; (3) Bagi kebijakan sekolah: menciptakan sistem penilaian PAI yang menekankan proses, refleksi, dan pertumbuhan karakter, serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan tidak terstigmatisasi; (4) Bagi peneliti selanjutnya: melakukan studi longitudinal untuk menguji stabilitas pengaruh jangka panjang, menggunakan desain eksperimen/kuasi-eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi terintegrasi, serta mengeksplorasi peran mediasi/moderasi variabel seperti dukungan sosial teman sebaya, iklim kelas, dan *growth mindset* akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. F., & Rothman, A. (2021). Measuring Islamic spirituality: Development and validation of the Muslim Daily Religiosity and Spirituality Scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(2), 45–68.
<https://doi.org/10.3998/jmmh.1542>
- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2020). Emotion

- regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Clinical Psychological Science*, 8(5), 823–843.
<https://doi.org/10.1177/2167702620938921>
- Al-Ghazali, A. H. (2020). *Ihya ulum al-din: Revival of the religious sciences* (Terj. M. A. S. Abdel Haleem). Islamic Texts Society.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hakim, A., & Sari, D. P. (2024). Spiritualitas Islam dan ketahanan psikologis pelajar muslim di era digital: Studi korelasional. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 89–107.
<https://doi.org/10.15575/jpi.v12i1.21456>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Martin, A. J. (2002). Academic resilience: A theoretical and empirical overview. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 2, 1–12.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its longitudinal and concurrent correlates: Participation in and attainment of year 12. *Contemporary Educational Psychology*, 31(4), 369–388.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2006.03.003>
- Nasution, H. S. (2021). Spiritualitas dalam perspektif psikologi Islam: Konsep, dimensi, dan implikasi pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(3), 412–430.
<https://doi.org/10.15575/jpi.v10i3.15672>
- Nisa, K., & Fauzi, I. (2022). Peran spiritualitas dan regulasi emosi

- terhadap academic resilience mahasiswa UIN. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 189–206.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10234>
- Rahmawati, Y. (2023). Dinamika ketahanan belajar siswa SMP dalam menghadapi tekanan akademik PAI: Studi fenomenologis. *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, 21(1), 115–134.
<https://doi.org/10.21154/cendekia.v21i1.4521>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 1–17.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01072.x>
- Yuliana, D., Hakim, L., & Sari, R. P. (2023). Islamic spirituality and academic resilience among Indonesian Muslim adolescents: The mediating role of meaning in life. *Journal of Religion and Health*, 62(4), 2891–2910.
<https://doi.org/10.1007/s10943-023-01765-2>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan pembelajaran dan asesmen Kurikulum Merdeka*. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Mujahid, A., & Fauzi, I. (2023). Problematika pembelajaran PAI di era digital: Antara tradisi dan transformasi. *Jurnal Tarbawi*, 20(2), 189–205.
<https://doi.org/10.21154/tarbawi.v20i2.5678>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
<https://doi.org/10.1891/10613749300000020>