

## STUDI DESKRIPTIF: PREVALENSI RELIGIUSITAS SISWA SMP DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING

Diki Herdiansyah<sup>1\*</sup>, Mufied Fauziah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: diki2000001013@webmail.uad.ac.id

### Keywords

Religiosity,  
Guidance and  
counseling,  
Adolescence.

### Abstract

The field of religiosity has seen rapid growth along with increasing scientific evidence showing its link to mental health. Religiosity, as a person's understanding and knowledge of the values contained in the religion he adheres to, has an important role as a strategy or coping effort in managing conditions to understand the meaning behind the difficulties and sufferings experienced, and can strengthen individuals by becoming better. Therefore, this study aims to explore the prevalence of religiosity in junior high school students. The research method used is descriptive quantitative research. This study involved 365 students aged 12-16 years who were selected using random sampling techniques. Data collection techniques and instruments use religiosity scales that have been tested for validity and reliability. Then the data is analyzed using descriptive statistical analysis techniques. The results of the data analysis showed that the average level of student religiosity was in the medium category, namely 216 students (59.2%), while the remaining 78 students (21.4%) were in the high category, and 71 students (19.5%) had a low level of religiosity. The findings in this study highlight variations in students' levels of religiosity, thus providing a foundation for the development of educational strategies, especially guidance and counseling programs that are more holistic and comprehensive towards the development of student religiosity that can have an impact on the development of mental resilience as well as students' psychological well-being.

### Kata Kunci

Religiusitas,  
Bimbingan dan  
konseling,  
Remaja.

### Abstrak

Bidang religiusitas telah mengalami pertumbuhan pesat seiring dengan meningkatnya bukti ilmiah yang menunjukkan hubungannya dengan kesehatan mental. Religiusitas, sebagai pemahaman dan pengetahuan



seseorang terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam agama yang dianutnya, mempunyai peranan penting sebagai strategi atau upaya coping dalam mengelola kondisi untuk memahami makna di balik kesulitan dan penderitaan yang dialami, serta dapat menguatkan individu dengan menjadi lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prevalensi religiusitas pada siswa SMP. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan 365 siswa berusia 12-16 tahun yang dipilih dengan menggunakan teknik random sampling. Teknik dan instrumen pengumpulan data yaitu menggunakan skala religiusitas yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian data dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat religiusitas siswa berada pada kategori sedang yaitu 216 siswa (59,2%), sedangkan sisanya 78 siswa (21,4%) berada pada kategori tinggi, dan 71 siswa (19,5%) memiliki tingkat religiusitas rendah. Temuan dalam penelitian ini menyoroti variasi dalam tingkat religiusitas siswa, sehingga memberikan landasan untuk pengembangan strategi pendidikan khususnya program bimbingan dan konseling yang lebih holistik dan komprehensif terhadap pengembangan religiusitas siswa yang dapat berdampak pada pengembangan ketahanan mental serta kesejahteraan psikologis siswa.

## Pendahuluan

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Generasi Z menghadapi tantangan yang kompleks dalam menghadapi perubahan dunia yang dinamis dan tuntutan perkembangan sosial yang pesat, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Era ini ditandai dengan kemajuan teknologi, globalisasi, dan tekanan akademis yang semakin meningkat, yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan mental siswa (Leuwol et al., 2023). Tantangan-tantangan ini dapat mencakup kesulitan dalam mengelola stres, kecemasan, dan depresi, serta dampak negatif dari media sosial dan gangguan digital lainnya (Pertiwi & Sihotang, 2023). Oleh karena itu, sangat penting untuk mendukung siswa dalam mengelola tantangan-tantangan ini dan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka melalui strategi

bimbingan dan konseling yang efektif yang mempertimbangkan kebutuhan dan pengalaman unik generasi ini.

Serupa data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sekitar 1 dari 4 orang di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ini dapat berupa depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan lain-lain. Sedangkan di Indonesia sendiri hasil survei yang dilakukan oleh Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) (2022) pada remaja di Indonesia yang berusia 10-17 tahun menunjukkan hasil bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja (5,5%) setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental. Masalah yang paling banyak dialami adalah terkait dengan kecemasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Addini et al. (2022) pada siswa SMP-SMA se-Indonesia yang menunjukkan bahwa sebanyak 46% siswa mengalami gejala kecemasan, dan 58% siswa mengalami gejala depresi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al. (2022) pun menunjukkan bahwa 28,6% remaja memiliki gangguan kesehatan mental yang buruk terutama pada remaja perempuan. Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian, diperkirakan 50% dari semua gangguan mental terjadi pada usia 14 tahun dan 75% pada usia 18 tahun (Keles et al., 2020).

Masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti yang disoroti oleh temuan penelitian di atas. Selama periode ini, remaja mengalami banyak tekanan emosional ketika mereka mencari identitas mereka dan berjuang untuk mengatasi tekanan dan harapan masyarakat (Nurihsan & Agustin, 2016). Oleh karena itu, masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia untuk pertumbuhan sosial, emosional, mental, fisik, serta pengembangan kemampuan intelektual dan kekuatan karakter seperti religiusitas. Pada periode inilah individu dapat menerapkan perilaku sehat yang meningkatkan kesejahteraannya atau melakukan aktivitas yang dapat merusak kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, strategi bimbingan dan konseling yang efektif sangat penting untuk mendukung

remaja dalam menavigasi fase kompleks dalam kehidupannya, meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraannya, dan membantu mengembangkan keterampilan dan ketahanan yang mereka perlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

Permasalahan kesehatan mental pada remaja merupakan permasalahan serius yang tidak boleh diabaikan karena dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap masa depan seseorang serta kesejahteraan keluarga dan masyarakat luas (Pertiwi & Sihotang, 2023). Oleh karena itu, perluasan pengetahuan mengenai kesehatan mental pada remaja, serta adanya upaya *preventif and developmental* menjadi sangat penting. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja adalah dengan memfokuskan pengembangan karakter religiusitas (Alwi, 2014; Magfiroh, 2020; Rusydi, 2012; Wahyuningsih, 2008), melalui pendidikan khususnya bimbingan dan konseling. Dengan mendorong pengembangan karakter religius, siswa dapat belajar mengelola stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya dengan lebih efektif, sekaligus memperkuat keterampilan sosial dan emosional serta membangun hubungan positif dengan orang lain (Saputra et al., 2023; Yuntarsih, 2023). Melalui bimbingan dan konseling, siswa dapat belajar mengembangkan kebiasaan sehat, seperti meditasi, doa, atau praktik spiritual lainnya, yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Hayat & Rosita, 2023). Oleh karena itu, dengan mendorong pengembangan karakter religius pada siswa, guru bimbingan dan konseling dapat mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mereka, menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung dan inklusif yang mendorong pertumbuhan holistik setiap siswa.

Menurut Glock & Strak (dalam Falikah, 2021), religiusitas dapat diartikan sebagai tingkat pemahaman dan pengetahuan individu terhadap agama yang dianutnya, serta komitmennya terhadap agama tersebut. Tingkat komitmen ini penting untuk dipahami remaja secara keseluruhan sehingga mereka dapat mengembangkan berbagai cara untuk menjadi lebih religius. Religiusitas dapat

diartikan sebagai pemahaman dan pengetahuan seseorang terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam agama yang dianutnya. Derajat (1982) menguraikan beberapa fungsi religiusitas. Pertama, ia bertindak sebagai pedoman dalam hidup. Nilai-nilai keagamaan yang tertanam dalam jiwa dan menjadi bagian integral dari kepribadian dapat berperan sebagai pengendali dalam menghadapi segala keinginan dan dorongan hati yang timbul, memantau dan mengatur sikap dan perilaku secara otomatis dari dalam dirinya. Kedua, berperan sebagai penolong dalam menghadapi kesulitan. Agama mengajarkan individu untuk tidak putus asa, karena setiap cobaan berasal dari Tuhan dan dapat memberikan hikmah dan harapan. Ketiga, bertindak sebagai penenang batin. Agama dapat menjadi solusi dan sumber ketenangan batin bagi jiwa yang gelisah, meningkatkan ketaatan, mendekatkan ibadah kepada Tuhan, serta mampu mengatasi kekecewaan dan kesulitan hidup.

Lingkungan pendidikan menengah memainkan peran sentral dalam membentuk perkembangan siswa, dan peningkatan pemahaman tentang hubungan antara religiusitas, ketahanan mental, dan kesejahteraan psikologis dapat memberikan panduan berharga bagi para pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan pendidikan. Di era yang penuh gejolak ini, siswa sekolah menengah pertama (SMP) generasi Z menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Dalam konteks ini, penelitian mengenai prevalensi religiusitas menjadi semakin relevan, mengingat dimensi spiritualitas dan keyakinan agama dapat berperan penting dalam membentuk ketahanan mental siswa. Dengan mendorong pengembangan karakter religius pada siswa, pendidik dan konselor dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dan ketahanan yang mereka perlukan untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi, meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka serta menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung dan inklusif (Hayat & Rosita, 2023; Yuntarsih, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memasukkan dimensi religiusitas dalam pengembangan kebijakan dan inisiatif

pendidikan, memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung tumbuh kembang siswa SMP di era ini.

Menyadari pentingnya pendekatan holistik dalam menjawab kebutuhan kompleks siswa sekolah menengah pertama, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prevalensi religiusitas siswa SMP sebagai dasar dalam pengembangan karakter religius, penelitian ini berupaya memberikan wawasan tentang peran religiusitas dalam membentuk kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, serta mengeksplorasi strategi efektif untuk mendorong pengembangan karakter religius dalam lingkungan pendidikan. Melalui penelitian ini, harapannya para pendidik, konselor, dan pemangku kepentingan lainnya dapat memperoleh wawasan berharga tentang religiusitas serta mengembangkan kebijakan dan inisiatif yang efektif untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah menengah pertama di bidang ini.

### Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 1478 siswa SMP Negeri se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta dengan jumlah sampel 365 siswa yang diambil menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Teknik dan instrumen pengumpulan data yaitu menggunakan skala religiusitas yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada model Huber and Huber (2012). Skala tersebut diketahui valid melalui analisis *product moment* dan menghasilkan 28 item pernyataan yang valid. Reliabilitas skala diuji menggunakan *Cronbach alpha* dan memperoleh skor 0,903 yang tergolong sangat baik. Kemudian data yang dihasilkan berdasarkan skala tersebut dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang kemudian dianalisis menggunakan pedoman pengkategorian religiusitas peserta didik menggunakan rumus standar deviasi yang diadaptasi dari Azwar (2022), hasil yang diperoleh tentunya menjadi dasar penentuan tingkat religiusitas peserta didik Sekolah Menengah Pertama

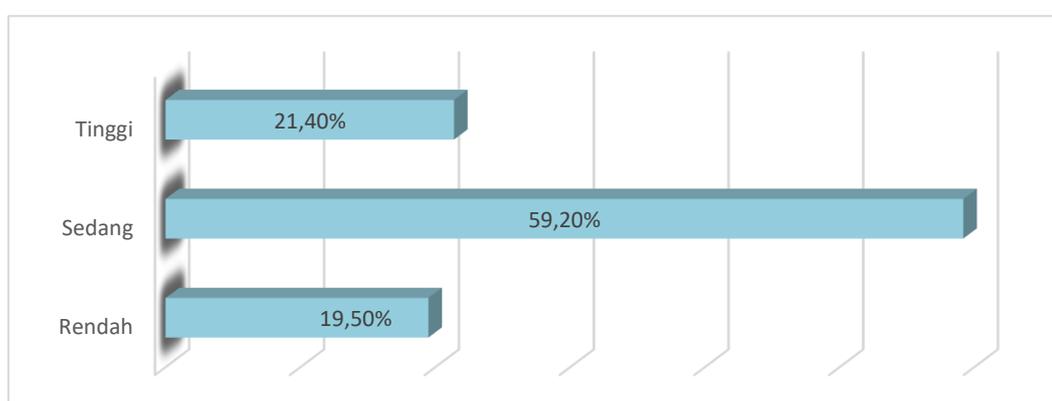
## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil Penelitian ini pada deskriptif religiusitas untuk prevalensi berdasarkan tingkatan skor yang didapatkan, yakni Tinggi, Sedang, dan Rendah. Deskriptif tingkat skor yang disajikan dalam bentuk tabel beserta uraiannya, sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Skor Religiusitas**

Kategori	Rumus Kategori	Hasil Kategori	Frekuensi	Persentase %
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 83$	71	19,5%
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$	$83 < X < 99$	216	59,2%
Tinggi	$M + 1SD > X$	$99 > X$	78	21,4%
Total			365	100%



**Gambar 1. Prevalensi Religiusitas Siswa SMP**

Berdasarkan hasil data tabel di atas yang diperoleh dari 365 Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta yang termasuk dalam tingkat religiusitas rendah yaitu terdapat 71 siswa (19,5%), siswa memiliki tingkat religiusitas yang sedang 216 (59,2%) dan 78 siswa memiliki tingkat religiusitas yang tinggi (21,4%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat religiusitas siswa SMP Negeri se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta berada pada ketegori sedang.

### **Pembahasan**

Rata-rata tingkat religiusitas siswa berada pada kategori sedang yaitu sekitar 59,2% (216 siswa), sedangkan 21,4% (78 siswa) berada pada kategori tinggi, dan 19,5% (71 siswa) berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan

siswa SMP mempunyai tingkat religiusitas sedang. Siswa yang religius mempunyai kekuatan keimanan yang luar biasa kepada Tuhan yang membekalinya dengan kekuatan spiritual untuk menanggung beban hidup yang berat dan mencegahnya mengalami kecemasan. Menurut Nashori (dalam Alwi, 2014), individu yang religius selalu berusaha untuk menaati ajaran agamanya, memperoleh ilmu agama, melakukan ritual keagamaan, meyakini doktrin agamanya, dan mengalami pengalaman keagamaan. Marliani (dalam Linawati & Desiningrum, 2018) menemukan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang baik mempunyai orientasi masa depan yang jelas. Dengan disiplin dalam menjalankan ritual keagamaan, individu dapat mengembangkan kebiasaan perencanaan yang matang sehingga meningkatkan motivasinya untuk mencapai tujuannya.

Bidang religiusitas telah mengalami pertumbuhan pesat seiring dengan meningkatnya bukti ilmiah yang menunjukkan hubungannya dengan kesehatan mental. Religiusitas, sebagai pemahaman dan pengetahuan seseorang terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam agama yang dianutnya, mempunyai peranan penting sebagai strategi atau upaya coping dalam mengelola kondisi untuk memahami makna di balik kesulitan dan penderitaan yang dialami, serta dapat menguatkan individu dengan menjadi lebih baik. tempat berlindung dan mendorong seseorang untuk membangun kekuatan batin dan hubungan dekat dengan Tuhan, meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah kehendak Tuhan (Faturrohman & Sagita, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat religiusitas seseorang berkaitan erat dengan kesehatan mentalnya (Jokela, 2022; Malinakova et al., 2020). Mereka yang percaya kepada Tuhan cenderung memiliki tingkat kecemasan dan gejala depresi yang lebih rendah, dan umumnya mengalami kesehatan mental yang baik (Koohsar & Bonab, 2011).

Selanjutnya, keyakinan dan praktik keagamaan dapat membantu individu mengatasi situasi keinginan bunuh diri, gejala depresi, penyalahgunaan zat, dan stres dengan lebih baik, memberikan rasa nyaman, bermakna, pengendalian diri, dan harapan (R. Bonelli et al., 2012; R. M. Bonelli & Koenig, 2013). Selain itu, keyakinan dan praktik keagamaan juga dikaitkan dengan kepuasan hidup yang

lebih besar, pengaruh positif, dan semangat kerja yang lebih tinggi (Abu-Raiya, 2013), dan Individu yang memandang dirinya memiliki identitas spiritual atau keagamaan mungkin lebih siap menghadapi stres dan kesulitan (Triningtyas & Saputra, 2021). Serta hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Herdiansyah et al (2024) menemukan bahwa religiusitas, sebagai dimensi spiritualitas yang berfokus pada keyakinan, praktik, dan keterlibatan individu dalam kegiatan keagamaan, telah menjadi faktor penting dalam membentuk kesehatan mental untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Temuan ini menyoroti pentingnya religiusitas dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, dan menyarankan agar pendidik dan konselor mempertimbangkan peran religiusitas dalam mengembangkan strategi efektif untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa di lingkungan pendidikan (Muarifah et al., 2024).

Glock & Strak (dalam Sari et al., 2023) menjelaskan bahwa religiusitas sebagai tingkat pemahaman dan pengetahuan individu terhadap agama yang dianutnya, serta komitmennya terhadap agama tersebut. Tingkat komitmen yang dimaksud di sini adalah sesuatu yang harus dipahami oleh individu secara keseluruhan agar nantinya dapat menemukan berbagai cara untuk menjadi lebih religius. Religiusitas tidak hanya berkaitan dengan pemahaman nilai-nilai agama, tetapi juga partisipasi dalam berbagai kegiatan seperti beribadah, kegiatan-kegiatan tersebut dapat membantu individu menemukan pelipur lara dan ketenangan ketika menghadapi tantangan atau kesedihan (Lusk et al., 2021; Santi et al., 2022). Religiusitas yang mengacu pada pemahaman dan pengetahuan individu terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam agamanya, berperan penting dalam mengelola situasi sulit dan membangun ketahanan. Ini berfungsi sebagai strategi coping yang membantu individu menemukan makna di balik kesulitan dan penderitaan mereka, dan memberikan tempat perlindungan dan kekuatan batin yang mendorong mereka untuk mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan percaya bahwa segala sesuatu terjadi karena suatu alasan (Faturrohmah & Sagita, 2022).

Melalui agama, individu dapat menemukan makna di balik tantangan yang dihadapinya dan memperkuat diri dengan membangun hubungan batin dengan keyakinannya. Agama juga dapat berfungsi sebagai tempat perlindungan dan sumber dorongan untuk membangun kekuatan batin dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai kehendak Tuhan dapat memberikan rasa nyaman dan penerimaan, yang dapat membantu individu mengatasi kesulitan dan mengembangkan ketahanan dalam menghadapi keadaan yang penuh tantangan. Oleh karena itu, religiusitas mempunyai peran penting dalam meningkatkan ketahanan mental siswa dan mencapai kesejahteraan psikologis.

Ryff memaparkan ciri-ciri individu yang memiliki kesejahteraan psikologis, mengacu pada pandangan Rogers tentang seseorang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep kedewasaan Allport, serta konsep deskripsi Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. Individu yang mencapai integrasi daripada putus asa (Aulia et al., 2021). Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan tercapainya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala depresi (Ryff, 1989). Beberapa penelitian menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berdampak positif terhadap perkembangan remaja. Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan perilaku positif pada remaja, baik dalam kondisi remaja saat ini maupun setelah mereka dewasa (Fitri et al., 2017). Remaja yang sehat secara psikologis mampu menumbuhkan emosi positif dalam diri, merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup dengan melakukan aktivitas positif, mengurangi depresi dan perilaku negatif (Akhtar & Bilour, 2020; Akhtar & Boniwell, 2010), menjaga kesehatan mental dan fisik, menghindari penyalahgunaan internet dan narkoba (Saha et al., 2014), mencapai lebih banyak di bidang akademik, memiliki kompetensi intrapersonal dan interpersonal yang lebih baik, dan menunjukkan keterampilan mengatasi yang lebih baik ketika menghadapi tantangan hidup (Shek & Lin, 2014). Remaja yang sehat secara

psikologis saat ini akan menjadi orang dewasa yang sehat secara psikologis di masa dewasanya (*well-becoming*) (Ben-Arieh et al., 2014).

Karena kualitas perkembangan remaja akan berdampak pada kualitas psikologisnya ketika menjadi dewasa (Proctor et al., 2009), maka mempelajari kesejahteraan remaja menjadi penting. Dalam konteks Indonesia, Indonesia akan mengalami bonus demografi pada tahun 2035, dimana proporsi penduduk produktif akan lebih besar dibandingkan penduduk tidak produktif (Sutikno, 2020). Pada tahun tersebut, individu yang sedang berada pada tahap remaja akan memasuki kelompok usia produktif. Dari sudut pandang ekonomi, bonus demografi hanya dapat dimanfaatkan apabila kelompok produktif tersebut dapat berfungsi secara optimal sebagai individu. Penduduk merupakan aset utama bagi kemajuan suatu bangsa, asalkan penduduknya berkualitas. Dari segi psikologis, sumber daya yang berkualitas dapat diartikan sebagai individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi (Prabowo, 2017). Oleh karena itu, mempelajari kesejahteraan psikologis remaja merupakan suatu kebutuhan sosio-psikologis.

Kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta didik merupakan permasalahan penting yang memerlukan perhatian serius saat ini. Dengan tekanan akademis, tuntutan sosial, dan perubahan lingkungan sekitar yang begitu cepat, remaja rentan mengalami stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa pengembangan karakter religiusitas di sekolah dapat memberikan landasan yang kuat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa (Fitriani, 2017). Religiusitas dapat membantu siswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan memberikan rasa tujuan dan arah dalam hidupnya. Dengan memupuk religiusitas, sekolah dapat membantu siswa mengembangkan hubungan dekat dengan Tuhan, menumbuhkan kekuatan batin, dan menemukan makna dalam pengalaman mereka (Rukiyanto, 2021; Suprayitno & Wahyudi, 2020). Hal ini dapat menghasilkan kesehatan mental yang lebih baik dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Lebih jauh lagi, peningkatan religiusitas di sekolah juga dapat

berkontribusi pada pengembangan karakter positif seperti empati, kasih sayang, dan kebaikan, yang dapat meningkatkan kemampuan sosial dan emosional siswa (Andrianie et al., 2022; Prasetya & Cholily, 2021). Dengan memupuk sifat-sifat positif ini, siswa dapat mengembangkan hubungan yang lebih kuat dengan orang lain, meningkatkan keterampilan komunikasi mereka, dan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan. Secara keseluruhan, pengembangan religiusitas di sekolah dapat memberikan landasan yang kuat dan positif bagi siswa, kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, serta perkembangan sosial dan emosional mereka.

Pendidikan merupakan bagian penting dalam membentuk karakter, kemampuan, keterampilan dan kepribadian peserta didik, yang pada akhirnya mengarah pada perkembangan optimalnya. Selain itu, religiusitas juga merupakan aspek penting yang berkontribusi terhadap pertumbuhan pribadi dan akademik siswa (Andrianie et al., 2022; Prasetya & Cholily, 2021). Selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengontekstualisasikan temuan penelitian dalam konteks pendidikan dan relevansinya dalam bidang bimbingan dan konseling dari perspektif penelitian. Sebab, relevansi dan implikasi kajian dalam penelitian ini dirasa penting dan dapat efektif dalam ranah pendidikan, khususnya bidang bimbingan dan konseling dalam menumbuhkan religiusitas siswa. Penelitian ini mempertimbangkan relevansi dan implikasi temuan penelitian ini karena memahami bahwa meningkatkan religiusitas siswa dianggap penting dalam menghadapi tantangan kehidupan dan mencapai perkembangan yang optimal.

*Pertama*, variabel yang diteliti dalam hal ini relevan dengan perkembangan remaja, dimana religiusitas dapat memberikan kerangka makna bagi pengalaman hidup siswa, mendukung ketahanan dalam menghadapi tantangan. Sistem nilai dan kepercayaan agama juga dapat memberikan landasan bagi tugas-tugas perkembangan, seperti pencarian identitas dan tujuan hidup (Alwi, 2014). Selain itu, religiusitas dapat membantu siswa mengembangkan ketahanan terhadap stres dan tekanan (Faturrohmah & Sagita, 2022). Sehingga keyakinan dan praktik

keagamaan dapat menjadi sumber dukungan ketika siswa menghadapi kesulitan. Perkembangan remaja meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, dan agama, dan dalam proses pendidikan, seluruh aspek perkembangan individu harus dikembangkan seoptimal mungkin. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa dan berkontribusi terhadap keberhasilan mereka secara keseluruhan. Dengan mengedepankan religiusitas dan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang memenuhi kebutuhan keagamaan siswa, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengembangkan landasan yang kuat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.

*Kedua*, selain berkaitan dengan tugas perkembangan remaja, religiusitas juga menjadi sasaran dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya bidang personal dan sosial. Menurut Yusuf & Nurihsan (2016), bimbingan sosial pribadi ditujukan untuk memperkuat kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani permasalahannya, sehingga mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan karakteristik pribadi yang unik dan ragam permasalahan yang dialami individu. Pada bidang personal, pengembangan religiusitas dapat membantu individu dalam pencarian makna hidupnya, dengan memperhatikan bagaimana nilai-nilai agama yang dimilikinya dapat menjadi pedoman jati diri dan tujuan hidupnya (Alwi, 2014). Guru bimbingan dan konseling dapat mendukung pengembangan moral dan etika individu dengan mengeksplorasi nilai-nilai agama dan bagaimana nilai-nilai tersebut dapat mempengaruhi keputusan dan tindakan moral (Muarifah et al., 2024). Bimbingan pribadi dapat membantu individu mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pengambilan keputusan, hubungan interpersonal, dan sikap terhadap diri sendiri.

Sedangkan dalam bidang sosial, religiusitas dapat membantu individu mengembangkan rasa empati dan kasih sayang terhadap orang lain, serta rasa hormat untuk keberagaman dan toleransi terhadap perbedaan (Alwi, 2014). Guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengembangkan sifat-sifat

tersebut dengan menggali ajaran agama tentang keadilan sosial, keadilan, dan kesetaraan. Dengan mengedepankan nilai-nilai ini, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengembangkan rasa tanggung jawab sosial dan komitmen yang kuat untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Secara keseluruhan, pengembangan religiusitas merupakan aspek penting dari bimbingan dan konseling pribadi dan sosial, seperti halnya hal ini dapat membantu individu mengembangkan landasan yang kuat untuk pengembangan pribadi dan moral mereka, serta tanggung jawab sosial dan komitmen mereka untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa strategi perlu diterapkan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan religiusitas siswa, yang dapat membantu mengembangkan dan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat religiusitas siswa berada pada kategori sedang, maka strategi yang dapat digunakan untuk mengembangkan religiusitas siswa adalah melalui bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok (Ramadhan & Bahiroh, 2021; Saleh & Herd, 2024). Namun bagi siswa yang memiliki religiusitas rendah, dapat diberikan layanan konseling individu atau konseling kelompok (Saimun, 2022; Syah, 2021). Selain itu, penggunaan media dalam penyampaian layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi alat yang berguna untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut. Menggabungkan layanan dengan permainan, seperti *role-playing*, *simulation game*, atau integrasi berbasis teknologi seperti *augmented reality* atau *virtual reality*, berpotensi meningkatkan motivasi siswa untuk mencapai tujuan layanan. Meski, dalam pelaksanaannya akan banyak sekali tantangan, namun peneliti optimis inovasi guru bimbingan dan sekolah dalam melaksanakan ide mengembangkan religiusitas yang dapat mendorong perkembangan siswa dan kesehatan mental siswa secara optimal di lingkungan sekolah.

Melalui pengembangan karakter religiusitas di sekolah, konselor sekolah tidak hanya membantu siswa memperkuat hubungan spiritual mereka tetapi juga

memberikan dukungan penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Harapan kami, temuan penelitian dapat memberikan wawasan berharga dalam merancang strategi pendidikan responsif yang mendorong pengembangan religiusitas/spiritualitas siswa dan memperkuat ketahanan mental, memberikan landasan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Berkenaan dengan bimbingan dan konseling, penelitian ini berpotensi menawarkan perspektif baru tentang peran profesional bimbingan dalam mendukung siswa dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental siswa, dengan menggali kontribusi religiusitas sebagai faktor protektif. Upaya bimbingan dan konseling dapat ditingkatkan melalui pendekatan yang memadukan aspek spiritual dan psikologis, menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan siswa SMP secara holistik di era ini.

### **Simpulan → (14 pts)**

Praktik keagamaan dan nilai-nilai spiritual memiliki peran yang signifikan dalam membentuk ketahanan mental siswa. Adapun hasil penelitian ini menemukan rata-rata tingkat religiusitas siswa berada pada kategori sedang yaitu sekitar 59,2% (216 siswa), sedangkan 21,4% (78 siswa) berada pada kategori tinggi, dan 19,5% (71 siswa) berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan siswa SMP mempunyai tingkat religiusitas sedang. Sedangkan berdasarkan hasil kajian, ditemukan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatasi tekanan, mengelola stres, dan menghadapi tantangan emosional yang mungkin mereka alami selama masa remaja.

Implikasi temuan penelitian ini dapat memberikan arahan dalam merancang strategi pendidikan yang responsif, mendorong pengembangan religiusitas/spiritualitas siswa, dan memperkuat ketahanan mental sebagai landasan pencapaian kesejahteraan psikologis. Dalam konteks bimbingan dan konseling, penelitian ini berpotensi memberikan wawasan baru mengenai peran profesional bimbingan dalam mendukung siswa dalam mengelola stres dan

menjaga kesehatan mentalnya. Dengan menggali kontribusi religiusitas sebagai faktor protektif, hal ini dapat mengarah pada pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya religiusitas dalam pengembangan kesehatan mental siswa, dan potensi bimbingan dan konseling untuk mendukung siswa dalam bidang ini.

Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa pendekatan ini haruslah inklusif dan memperhatikan keberagaman keyakinan agama di antara siswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara mendalam mekanisme bagaimana religiusitas memengaruhi ketahanan mental siswa, serta faktor-faktor tambahan yang dapat mempengaruhi hubungan tersebut, seperti dukungan sosial dan faktor lingkungan. Dengan demikian, pengembangan intervensi pendidikan yang lebih terarah dan holistik dapat direncanakan untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan pendidikan menengah.

### Daftar Pustaka → (14 pts)

- Abu-Raiya, H. (2013). On the links between religion, mental health and inter-religious conflict: A brief summary of empirical research. *Isr J Psychiatry Relat Sci*, 50(2), 130–139.
- Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–116.
- Agustina, D., Khairiah, A. T., Ramadhani, A., & Harahap, P. A. A. (2022). Gambaran kesehatan mental remaja pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Nelayan Indah. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 609–616.
- Akhtar, M., & Bilour, N. (2020). State of mental health among transgender individuals in Pakistan: Psychological resilience and self-esteem. *Community Mental Health Journal*, 56, 626–634.
- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents. *Groupwork*, 20(3), 6–31.

- Alwi, S. (2014). *PERKEMBANGAN RELIGIUSITAS REMAJA*. Kaukaba Dipantara.
- Andrianie, S., Arofah, L., & Ariyanto, R. D. (2022). *Karakter Religius: Sebuah Tantangan dalam Menciptakan Media Pendidikan Karakter*. Penerbit Qiara Media.
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 413–423.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Rukiyanto, S. J. (2021). *Pendidikan Religiusitas Untuk Perguruan Tinggi*. Sanata Dharma University Press.
- Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., & Korbin, J. E. (2014). Multifaceted concept of child well-being. *Handbook of Child Well-Being*, 1, 1–27.
- Bonelli, R., Dew, R. E., Koenig, H. G., Rosmarin, D. H., & Vasegh, S. (2012). Religious and spiritual factors in depression: Review and integration of the research. *Depression Research and Treatment*, 2012.
- Bonelli, R. M., & Koenig, H. G. (2013). Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: A systematic evidence-based review. *Journal of Religion and Health*, 52, 657–673.
- Falikhah, T. Y. (2021). Comparative Study of The Concept of Religiosity in The Western and Islamic Perspective. *Al-Misbah (Jurnal Islamic Studies)*, 9(2), 128–139.
- Faturrohmah, A., & Sagita, D. D. (2022). Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (TMT) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 167–178.

- Fitri, S., Luawo, M. I. R., & Noor, R. (2017). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki di SMA Negeri se-DKI Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50–59.
- Fitriani, A. (2017). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Hayat, M., & Rosita, E. (2023). PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAMI DALAM MEMBANGUN KESEJAHTERAAN MENTAL SISWA. *Al-Khuwar/ Journal of Religion and Islamic Education*, 1(2), 31–40.
- Herdiansyah, D., Yusril Farghobi, I., Muhammad Azmi, S., Khoiriyah, HS, & Apriliani, D. (2024). Menjelajahi Hubungan Religiusitas dan Kesehatan Mental: Menuju Kesejahteraan Psikologis - Tinjauan Pustaka. *Prosiding BICC*, 2, 60–71. <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.108>
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The centrality of religiosity scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724.
- Jokela, M. (2022). Religiosity, psychological distress, and well-being: Evaluating familial confounding with multicohort sibling data. *American Journal of Epidemiology*, 191(4), 584–590.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Koohsar, A. A. H., & Bonab, B. G. (2011). Relation between quality of image of God with anxiety and depression in college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 252–256.
- Leuwol, F. S., Jamin, N. S., & Ayu, S. K. (2023). Psikologi Multikultural dalam Praktik: Menghadapi Tantangan Kesejahteraan Mental di Era Global dengan Pemahaman dan Pendekatan yang Beragam. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(08), 649–659.

- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan psychological well-being pada siswa smp Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 105–109.
- Lusk, M., Terrazas, S., Caro, J., Chaparro, P., & Puga Antúnez, D. (2021). Resilience, faith, and social supports among migrants and refugees from Central America and Mexico. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 23(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/19349637.2019.1620668>
- Magfiroh, K. N. (2020). *Religiusitas dan Kesehatan Mental Pada Remaja* [PhD Thesis]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Malinakova, K., Tavel, P., Meier, Z., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2020). Religiosity and mental health: A contribution to understanding the heterogeneity of research findings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 494.
- Muarifah, A., Diponegoro, AM, Naini, R., Suadirman, SP, Zakiyah, TA, & Herdiansyah, D. (2024). Hubungan Spiritualitas dengan Kesadaran Emosional dan Koping: Sebuah Studi pada Remaja Sekolah. *Pamomong: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5 (1), 74–87. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v5i1.1530>
- Muarifah, A., Diponegoro, A. M., Naini, R., Partini, S., Suadirman, D. H., & Zakiyah, T. A. (2024, April). The Prevalence of Adolescent Spirituality and Its Implication in Guidance and Counseling Services. In Proceedings of the 2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023) (Vol. 845, p. 94). Springer Nature.
- Nurihsan, J., & Agustin, M. (2016). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja: Tinjauan Psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan*. Refika Aditama.
- PERTIWI, A. C. E., & Sihotang, H. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital. *Psiko Edukasi*, 21(2), 180–195.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270.

- Prasetya, B., & Cholily, Y. M. (2021). *Metode Pendidikan karakter Religius paling efektif di sekolah*. Academia Publication.
- Proctor, C., Alex Linley, P., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction measures: A review. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 128–144. <https://doi.org/10.1080/17439760802650816>
- Ramadhan, C. S., & Bahiroh, S. (2021). Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-Nilai Religiusitas Islam Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 15–42.
- Rusydi, A. (2012). *Religiusitas dan Kesehatan Mental*. Young Progressive Muslim.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Saha, R., Huebner, E. S., Hills, K. J., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2014). Social coping and life satisfaction in adolescents. *Social Indicators Research*, 115, 241–252.
- Saleh, Z., & Herd, H. (2024). Program Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Religiusitas Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 82–85.
- Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). Religiusitas, Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 123–133.
- Saputra, A. M. A., Tawil, M. R., Hartutik, H., Nazmi, R., La Abute, E., Husnita, L., Nurbayani, N., Sarbaitinil, S., & Haluti, F. (2023). *Pendidikan Karakter Di Era Milenial: Membangun Generasai Unggul Dengan Nilai-Nilai Positif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Sari, M., Ismail, F., & Afgani, M. W. (2023). PEMBIASAAN NILAI-NILAI KEAGAMAAN SEBAGAI KUNCI PEMBENTUKAN KARAKTER RELIGIUS. *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION*, 3(3), 380–388.
- Shek, D. T., & Lin, L. (2014). Personal well-being and family quality of life of early adolescents in Hong Kong: Do economic disadvantage and time matter? *Social Indicators Research*, 117, 795–809.
- Suprayitno, A., & Wahyudi, W. (2020). *Pendidikan karakter di era milenial*. Deepublish.
- Sutikno, A. N. (2020). Bonus demografi di indonesia. *VISIONER: Jurnal Pemerintahan Daerah Di Indonesia*, 12(2), 421–439.
- Triningtyas, D. A., & Saputra, B. N. A. (2021). New Normal: Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL DIES NATALIS UTP SURAKARTA*, 1(01), 112–116.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental: Meta analisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(25), 61–72.
- Yuntarsih, Y. (2023). PERAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI MASALAH KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH. *Al-Khuwarf Journal of Religion and Islamic Education*, 1(2), 22–30.