

Persepsi Remaja Aktif Media Sosial Terhadap Peran Spiritualitas Dalam Menghadapi Tekanan Psikologis

Neneng Nurhasanah, Gina Kania, Hasan Al Banna, Riki Faisal, Irena Laras

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Rakeyan Santang, Karawang, Indonesia

nenengnurhasanah263@gmail.com¹, ginakania30@gmail.com²,

hasanalbanna181@gmail.com³, rickyibnsidiq24@gmail.com⁴,

irenalaras.ir@gmail.com⁵,

ABSTRACT

The digital era has brought significant changes to the lives of adolescents, particularly through the intensity of social media use, which impacts their psychological well-being. Social pressure, anxiety, and feelings of inadequacy are common phenomena arising from these online activities. In this context, spirituality is seen as a potential inner strength capable of supporting adolescents' psychological resilience. This study aims to describe the perceptions of adolescents active on social media regarding the role of spirituality in coping with psychological distress. The study used a descriptive qualitative approach, with data collected through in-depth interviews, observation, and documentation at Madrasah Aliyah Al Huda, Tegalwaru District. The results show that most adolescents view spirituality as important, but it is still limited to formal religious practices such as prayer and Quran recitation. The role of spirituality as a mental strengthening tool has not been fully internalized in daily life, although some students reported feeling emotional calm through certain religious activities. The madrasah environment supports religious activities, but has not systematically directed spiritual development as a strategy for coping with psychological distress. These findings have important implications for the development of spiritual education programs that are more applicable and relevant to digital challenges. This research also opens up space for further study on the integration of spiritual and psychological development in religious education environments.

Keywords: teenagers, social media, psychological pressure, perception of spirituality, madrasas

ABSTRAK

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, terutama melalui intensitas penggunaan media sosial yang berdampak pada kondisi psikologis mereka. Tekanan sosial, kecemasan, dan perasaan tidak cukup baik menjadi fenomena yang sering muncul sebagai akibat dari aktivitas daring tersebut. Dalam konteks ini, spiritualitas dipandang sebagai potensi kekuatan batin yang mampu mendukung ketahanan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi remaja aktif media sosial terhadap peran spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi di Madrasah Aliyah Al Huda, Kecamatan Tegalwaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memandang spiritualitas sebagai sesuatu yang penting, namun masih terbatas pada praktik ibadah formal seperti salat dan mengaji. Peran spiritualitas sebagai alat penguat mental belum sepenuhnya terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari, meskipun sebagian siswa mengaku merasakan ketenangan emosional melalui aktivitas religius tertentu. Lingkungan madrasah telah mendukung kegiatan keagamaan, tetapi belum secara sistematis diarahkan pada pembinaan spiritual

sebagai strategi menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan program pendidikan spiritual yang lebih aplikatif dan relevan dengan tantangan digital. Penelitian ini juga membuka ruang bagi studi lanjutan tentang integrasi pembinaan spiritual dan psikologis di lingkungan pendidikan keagamaan.

Kata kunci: remaja, media sosial, tekanan psikologis, persepsi spiritualitas, madrasah

PENDAHULUAN

Dalam era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja di seluruh dunia. Platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang ekspresi diri dan pembentukan identitas (Ayu, Firdauza, and Chusniyah 2025). Namun, penggunaan media sosial yang intens juga membawa konsekuensi psikologis, seperti tekanan sosial, kecemasan, dan rendahnya harga diri (Witasari 2025). Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan baru dalam membekali remaja menghadapi tantangan psikologis tersebut (Hakim, Netrawati, and Karneli 2024). Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian dalam psikologi kontemporer adalah spiritualitas sebagai sumber kekuatan batin (Musbihin and Khatimah 2024). Spiritualitas diyakini dapat membantu individu menjaga keseimbangan emosional dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijaksana (Nurusshobah and Akhmad Aidil Fitra 2025).

Fenomena tekanan psikologis akibat media sosial juga terjadi pada remaja di lingkungan pendidikan berbasis keagamaan, seperti madrasah (Siregar 2025). Meskipun berada dalam institusi yang mempromosikan nilai-nilai religius, remaja di madrasah tetap terpapar oleh arus informasi digital yang deras. Di Kecamatan Tegalwaru, khususnya di Madrasah Aliyah Al Huda, penggunaan media sosial menjadi bagian dari keseharian para siswanya. Hal ini menciptakan dinamika menarik antara nilai spiritual yang diajarkan dan realitas tekanan psikologis yang dihadapi siswa. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana remaja madrasah memaknai dan memanfaatkan spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pembinaan mental remaja di lingkungan religius.

Laporan Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menyebutkan bahwa lebih dari 17% remaja Indonesia mengalami gangguan kecemasan, salah satu pemicunya adalah aktivitas media sosial yang berlebihan. Sementara itu, hasil observasi awal di MA Al Huda menunjukkan bahwa sebagian siswa menghabiskan lebih dari 5 jam per hari di media sosial. Beberapa guru mencatat adanya perubahan perilaku, seperti mudah tersinggung, kurang konsentrasi, dan penurunan semangat belajar. Kondisi ini menandakan bahwa tekanan psikologis bukan hanya isapan jempol, melainkan kenyataan yang memerlukan penanganan serius (Akromah, Shidiq, and Haryanto 2024). Ironisnya, meskipun siswa berada di lingkungan madrasah, spiritualitas belum sepenuhnya menjadi sumber daya untuk mengatasi tekanan tersebut. Data ini

menunjukkan pentingnya menggali persepsi remaja terhadap spiritualitas sebagai mekanisme coping.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah bagaimana remaja yang aktif di media sosial memandang peran spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis. Meskipun spiritualitas diajarkan dalam kurikulum madrasah, tidak semua siswa menjadikannya sebagai sumber ketenangan dalam menghadapi tekanan hidup (Jaenudin et al. 2024). Ada remaja yang mengandalkan media sosial justru untuk melarikan diri dari tekanan, bukan mencari makna melalui spiritualitas (Aulia and Nur Qalby 2025). Situasi ini memunculkan pertanyaan penting mengenai sejauh mana internalisasi nilai-nilai spiritual berdampak pada ketahanan mental remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi persepsi remaja terhadap fungsi nyata spiritualitas dalam kehidupan mereka. Fokus kajian ini adalah pada makna subjektif dan pengalaman emosional siswa dalam konteks spiritualitas dan tekanan psikologis.

Penelitian ini menjadi penting karena menyentuh aspek fundamental dalam pendidikan karakter dan kesehatan mental remaja. Dalam menghadapi era digital yang kompleks, remaja membutuhkan fondasi spiritual yang kuat untuk menjaga kesehatan psikologis mereka. Lembaga pendidikan keagamaan, seperti madrasah, memiliki potensi besar dalam membentuk kesadaran spiritual siswa (Supriatna et al. 2022). Namun, tanpa pemahaman mendalam tentang persepsi siswa terhadap spiritualitas, intervensi yang dilakukan bisa tidak efektif. Dengan memahami bagaimana remaja memaknai spiritualitas dalam menghadapi tekanan, madrasah dapat merumuskan strategi pendidikan yang lebih kontekstual. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model pembinaan mental berbasis spiritualitas yang sesuai dengan tantangan zaman.

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Al Huda, yang terletak di Kecamatan Tegalwaru, sebuah wilayah dengan karakter masyarakat yang religius namun tetap akrab dengan teknologi digital. Fokus penelitian adalah persepsi remaja terhadap peran spiritualitas dalam merespons tekanan psikologis yang muncul akibat aktivitas di media sosial. Remaja yang menjadi subjek penelitian adalah siswa yang secara aktif menggunakan media sosial dan mengalami dinamika emosional dalam kesehariannya. Penelitian ini tidak hanya melihat pada aspek kognitif pemahaman spiritual, tetapi juga pengalaman emosional dan psikologis yang dialami siswa. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat terungkap dimensi personal dari peran spiritualitas dalam konteks keseharian digital remaja madrasah. Lokus ini dipilih karena representatif terhadap perpaduan antara pendidikan spiritual dan tantangan modern.

Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam kesehatan mental remaja. Studi oleh Khairunnisa dan Kawan-kawan menekankan bahwa dimensi spiritual dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi stres dan krisis identitas (Khairunnisa, Risma Dhia Rohadatul Aisy, and Sheila Hariry 2025). Sementara itu, kajian di Indonesia oleh Suparmi dan Kawan-kawan menunjukkan korelasi positif antara tingkat religiusitas dengan kemampuan

manajemen stres pada siswa SMA (Suparmi Michael Albert Theojaya Ferry Winata 2023). Dalam konteks digital, beberapa studi internasional telah mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dan degradasi kesejahteraan psikologis, tetapi belum banyak yang menggali peran spiritualitas sebagai penyeimbang. Selain itu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi umum, bukan lingkungan madrasah yang memiliki karakteristik khusus. Oleh karena itu, penting untuk mengisi kekosongan dalam kajian lokal yang memadukan isu media sosial, tekanan psikologis, dan spiritualitas.

Kesenjangan utama dari penelitian sebelumnya adalah kurangnya eksplorasi mendalam tentang persepsi subjektif remaja madrasah terhadap spiritualitas sebagai cara menghadapi tekanan psikologis. Kebanyakan studi masih bersifat kuantitatif dan mengukur tingkat religiusitas tanpa menelaah makna pengalaman spiritual secara kualitatif. Belum banyak penelitian yang dilakukan di lingkungan madrasah dengan pendekatan yang menangkap narasi personal siswa dalam menghubungkan spiritualitas dengan tekanan psikologis yang mereka alami. Selain itu, konteks lokal seperti Kecamatan Tegalwaru yang religius tetapi terpapar digitalisasi juga belum banyak dikaji. Penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan menggali pemahaman yang lebih kontekstual dan mendalam. Gap inilah yang menjadi dasar pentingnya studi ini dilakukan.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang kualitatif-deskriptif dengan fokus pada persepsi dan pengalaman emosional remaja madrasah terhadap spiritualitas dalam konteks media sosial. Konteks penelitian yang spesifik—madrasah di lingkungan semi-perdesaan yang tetap terpapar arus digital—menjadi aspek yang jarang diangkat dalam kajian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini tidak hanya mengkaji spiritualitas dari aspek ritualistik, tetapi juga sebagai strategi koping psikologis. Metode pengumpulan data yang mengedepankan narasi siswa memberi ruang bagi pemahaman yang lebih mendalam dan otentik. Penelitian ini juga mengusulkan model konseptual hubungan antara aktivitas media sosial, tekanan psikologis, dan peran spiritualitas. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam pengayaan perspektif psikologi agama dalam era digital.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis persepsi remaja aktif media sosial di MA Al Huda Kecamatan Tegalwaru terhadap peran spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis. Secara khusus, penelitian ingin menggali bagaimana siswa memaknai spiritualitas, dan sejauh mana nilai tersebut menjadi sumber kekuatan mental dalam keseharian mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk tekanan psikologis yang mereka alami dalam aktivitas digital. Arah penelitian ini adalah menghasilkan pemahaman yang mendalam dan berbasis kontekstual terhadap isu psikologi remaja dan spiritualitas. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program pembinaan karakter spiritual di madrasah. Dengan demikian, studi ini juga memberikan sumbangan dalam perumusan kebijakan pendidikan berbasis nilai-nilai keagamaan yang relevan dengan zaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah pada pemaknaan subjektif remaja terhadap spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara rinci dan mendalam mengenai persepsi dan pengalaman individu dalam konteks kehidupan nyata (Sugiyono 2023). Dalam hal ini, peneliti ingin memahami bagaimana remaja memaknai nilai-nilai spiritual di tengah penggunaan media sosial yang intens. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan mengeksplorasi fenomena secara holistik dan kontekstual.

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Al Huda yang terletak di Kecamatan Tegalwaru, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena memiliki karakteristik unik, yakni perpaduan antara lingkungan religius dan keterpaparan tinggi terhadap media sosial. Waktu penelitian dilaksanakan selama dua bulan, mulai dari bulan April hingga Mei 2025. Selama periode tersebut, peneliti melakukan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Keberadaan peneliti di lapangan dilakukan secara intensif untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan autentik terhadap realitas yang dikaji.

Subjek penelitian ini adalah siswa Madrasah Aliyah Al Huda yang aktif menggunakan media sosial dan mengalami tekanan psikologis dalam kesehariannya. Informan dipilih secara *purposive*, yakni berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti intensitas penggunaan media sosial, latar belakang religiusitas, dan kesiapan untuk berbagi pengalaman pribadi. Jumlah informan tidak ditentukan secara pasti sejak awal, namun ditentukan berdasarkan prinsip *saturation*, yaitu ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak lagi menghasilkan data baru. Selain siswa, guru Bimbingan Konseling dan guru agama juga dijadikan informan pendukung untuk memperkaya perspektif. Keterlibatan informan yang beragam memungkinkan triangulasi data yang lebih kuat.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan terbuka agar informan dapat mengekspresikan pandangan dan pengalaman secara bebas. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah dan dalam aktivitas keagamaan untuk melihat perilaku dan ekspresi spiritual siswa. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data sekunder, seperti catatan guru, jurnal siswa, atau unggahan media sosial yang relevan. Ketiga teknik ini digunakan secara simultan untuk memperoleh data yang komprehensif dan mendalam.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci. Dalam pendekatan kualitatif, kepekaan dan kemampuan interpretatif peneliti menjadi alat utama dalam memahami konteks dan makna yang tersembunyi di balik data. Selain itu, peneliti juga menggunakan pedoman wawancara dan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan indikator-indikator spiritualitas dan tekanan psikologis. Instrumen tersebut bersifat fleksibel dan dapat

dikembangkan selama proses penelitian berlangsung sesuai dinamika lapangan. Validitas instrumen dijaga dengan melakukan uji coba terbatas dan diskusi bersama ahli sebelum terjun ke lapangan (Lexy 2021).

Analisis data dilakukan dengan teknik Miles dan Huberman, yaitu melalui tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyederhanakan informasi penting dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang memudahkan peneliti menemukan pola, tema, dan hubungan antar kategori. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan secara interpretatif berdasarkan makna yang muncul dari data. Proses analisis ini bersifat iteratif dan dilakukan secara terus menerus sejak awal pengumpulan data hingga akhir penelitian.

Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari siswa, guru BK, dan guru agama. Triangulasi metode dilakukan dengan menggabungkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga menerapkan teknik *member check*, yaitu meminta informan memverifikasi kebenaran data dan interpretasi peneliti. Keabsahan diperkuat dengan *peer debriefing*, yaitu diskusi kritis dengan sejawat peneliti atau dosen pembimbing. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan, yaitu menyusun proposal, instrumen, dan perizinan ke pihak madrasah. Setelah itu, peneliti memasuki lapangan dan membangun hubungan dengan informan agar tercipta suasana yang nyaman dan terbuka. Tahap berikutnya adalah pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan secara bertahap dan berulang. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis secara mendalam untuk menemukan makna dan pola yang relevan dengan tujuan penelitian. Tahap terakhir adalah penyusunan laporan hasil penelitian yang sistematis dan reflektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang aktif di media sosial di Madrasah Aliyah Al Huda memiliki persepsi positif terhadap spiritualitas, meskipun tingkat penerapannya dalam kehidupan sehari-hari bervariasi. Temuan utama terbagi ke dalam beberapa aspek besar, yaitu: (1) bentuk tekanan psikologis yang dirasakan akibat aktivitas media sosial; (2) persepsi terhadap nilai-nilai spiritual; (3) peran spiritualitas dalam menghadapi tekanan; dan (4) bentuk internalisasi spiritualitas di lingkungan sekolah dan rumah. Seluruh informan menyatakan bahwa mereka pernah mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan sosial, perasaan tidak cukup baik (*inferior*), dan kelelahan mental akibat interaksi digital. Dalam menghadapi kondisi tersebut, sebagian informan mengaku mencoba mengandalkan aktivitas keagamaan sebagai bentuk pelarian atau ketenangan.

Namun, terdapat variasi dalam intensitas, pemahaman, dan cara menginternalisasi nilai-nilai spiritual yang dimiliki masing-masing remaja.

Sebagian besar siswa merasakan tekanan psikologis dari penggunaan media sosial, terutama dalam bentuk perasaan tidak aman terhadap citra diri dan ekspektasi sosial. Mereka kerap membandingkan diri dengan unggahan teman-teman yang menampilkan gaya hidup ideal, meskipun itu belum tentu mencerminkan kenyataan. Seorang informan menyatakan, *"Kalau lihat teman-teman di Instagram yang posting jalan-jalan atau pakai baju bagus, saya jadi ngerasa nggak pede, terus mikir saya kurang apa."* Unggahan-unggahan seperti itu memicu rasa cemas, iri, bahkan perasaan tidak berharga di kalangan siswa yang merasa tidak mampu memenuhi standar sosial yang ditampilkan. Akibatnya, media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga sumber tekanan emosional yang mengganggu kesehatan mental remaja.

Pernyataan tersebut mencerminkan adanya perbandingan sosial yang membebani mental remaja. Media sosial menciptakan ilusi standar hidup yang tinggi, yang berdampak pada harga diri siswa. Observasi peneliti selama jam istirahat menunjukkan bahwa siswa lebih banyak menunduk pada layar ponsel mereka daripada terlibat dalam interaksi langsung, menandakan adanya keterikatan emosional terhadap dunia maya. Dari dokumentasi yang diperoleh, tercatat adanya beberapa catatan guru BK tentang siswa yang mulai mengalami gejala kecemasan ringan dan konsentrasi menurun, yang diduga berkaitan dengan tekanan digital.

Persepsi siswa terhadap spiritualitas secara umum bersifat positif, mencerminkan adanya kesadaran akan pentingnya aspek keagamaan dalam kehidupan mereka. Namun, sebagian besar siswa masih memaknai spiritualitas secara sempit, terbatas pada praktik ibadah formal seperti salat, mengaji, dan mengikuti pengajian. Seorang siswa menyampaikan, *"Kalau spiritualitas ya kayak salat, ngaji, ikut pengajian. Itu bikin hati tenang sih, tapi kadang masih aja kepikiran postingan orang."* Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas spiritual memberikan ketenangan batin, pengaruh media sosial tetap membayangi pikiran dan emosi mereka. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan spiritual yang lebih menyeluruh, termasuk penguatan makna spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis dari dunia digital.

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa siswa memahami spiritualitas sebagai sesuatu yang ritualistik, bukan sebagai sistem nilai atau kekuatan psikologis yang bisa diakses dalam situasi stres. Hal ini terlihat dalam wawancara lanjutan yang mengungkap bahwa sebagian siswa menjalankan ibadah dengan disiplin, tetapi belum sepenuhnya memaknainya sebagai strategi mental menghadapi tekanan. Observasi di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan berjalan rutin, seperti tadarus pagi dan salat berjamaah, namun belum sepenuhnya dimanfaatkan siswa sebagai ruang refleksi. Data dari dokumen sekolah mendukung hal ini, di mana kegiatan keagamaan belum terintegrasi dengan konseling spiritual yang menyoroti masalah psikologis siswa.

Beberapa siswa menyatakan bahwa mereka menemukan ketenangan melalui aktivitas spiritual ketika mengalami stres akibat tekanan media sosial. Aktivitas seperti mendengarkan murottal, salat malam, atau berdzikir menjadi mekanisme koping yang cukup efektif bagi mereka dalam meredakan kecemasan. Salah satu siswa menyampaikan, *"Kalau lagi cemas, saya biasanya dengerin murottal atau coba salat malam, itu lumayan bikin pikiran adem."* Hal ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat memicu stres dan tekanan mental, siswa memiliki kesadaran untuk mencari pelarian yang bersifat positif dan menenangkan. Praktik spiritual ini bukan hanya sebagai rutinitas keagamaan, tetapi juga sebagai bentuk pemulihan emosional yang alami dan terjangkau bagi remaja dalam menghadapi dinamika psikologis mereka.

Dari kutipan tersebut, terlihat bahwa spiritualitas bagi sebagian siswa berfungsi sebagai alat relaksasi emosional. Mereka memilih aktivitas keagamaan bukan sebagai kewajiban, tetapi sebagai mekanisme pribadi dalam mengatasi tekanan mental. Namun, pola ini lebih banyak ditemukan pada siswa yang secara rutin terlibat dalam kegiatan keagamaan keluarga atau memiliki dukungan religius dari rumah. Observasi peneliti terhadap siswa yang memiliki kecenderungan ini menunjukkan sikap yang lebih tenang dan tidak mudah terpengaruh postingan negatif. Ini menandakan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh adaptif terhadap ketahanan psikologis, meskipun belum menjadi kesadaran kolektif di antara seluruh siswa.

Kegiatan spiritual di lingkungan MA Al Huda berjalan dengan baik secara struktural, ditandai dengan rutinitas keagamaan seperti salat berjamaah, pengajian, dan program keagamaan lainnya yang terjadwal rapi. Namun, kegiatan tersebut belum sepenuhnya menyentuh aspek pembinaan spiritualitas yang bersinggungan langsung dengan kondisi psikologis siswa di era digital. Seorang guru menyatakan, *"Kegiatan keagamaan kita itu rutin, tapi memang belum ada modul khusus buat pembinaan mental siswa yang kaitannya langsung sama media sosial."* Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kegiatan religius berjalan konsisten, pendekatan yang lebih kontekstual terhadap tantangan psikologis siswa akibat media sosial masih kurang diperhatikan.

Keterangan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kegiatan spiritual yang bersifat formal dengan kebutuhan siswa untuk pembinaan spiritual yang aplikatif dan relevan dengan kehidupan digital mereka. Guru dan staf madrasah masih memisahkan antara pembinaan keagamaan dengan masalah psikologis remaja, padahal keduanya saling berkaitan. Dalam observasi terhadap kegiatan keagamaan, terlihat bahwa siswa mengikuti kegiatan secara mekanis, tanpa adanya sesi reflektif atau ruang untuk berbagi pengalaman personal. Ini mengindikasikan bahwa internalisasi spiritualitas belum sepenuhnya diarahkan pada penguatan mental menghadapi tekanan zaman digital.

Tabel 1. Temuan Hasil Penelitian

| Fokus/Subfokus | Indikator | Bentuk Implementasi | Sumber Data |
|--------------------------------------|---|--|------------------------------------|
| Tekanan Psikologis | Perasaan cemas, minder, stres sosial | Perbandingan sosial di Instagram, <i>overthinking</i> , insomnia | Wawancara, observasi, catatan BK |
| Persepsi terhadap Spiritualitas | Pemahaman spiritual sebagai ibadah formal | Salat, ngaji, ikut pengajian rutin | Wawancara, dokumentasi sekolah |
| Peran Spiritualitas terhadap Tekanan | Aktivitas spiritual sebagai <i>coping mechanism</i> | Mendengarkan murottal, salat malam saat cemas | Wawancara siswa, observasi |
| Internalisasi Spiritualitas Sekolah | Kegiatan keagamaan di sekolah belum diarahkan pada aspek psikologis | Tadarus, salat berjamaah tanpa integrasi konseling spiritual | Wawancara guru, observasi kegiatan |

Temuan dari berbagai fokus menunjukkan adanya pola yang saling terkait antara tekanan psikologis, persepsi terhadap spiritualitas, dan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan. Tekanan psikologis akibat media sosial dialami secara luas, tetapi belum semua siswa menjadikan spiritualitas sebagai solusi internal. Di sisi lain, siswa yang terbiasa dengan aktivitas spiritual dan mendapatkan pembinaan religius dari keluarga tampak lebih mampu mengelola tekanan. Lingkungan sekolah berperan sebagai fasilitator kegiatan keagamaan, namun belum secara eksplisit menjembatani spiritualitas dengan penguatan psikologis siswa. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas memang hadir dalam kehidupan siswa, namun belum sepenuhnya dimaknai sebagai kekuatan mental yang relevan dengan tantangan digital.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas dipersepsi sebagai nilai penting oleh siswa MA Al Huda, namun implementasinya dalam menghadapi tekanan psikologis akibat media sosial masih terbatas. Remaja memiliki kesadaran parsial terhadap peran spiritualitas sebagai alat bantu emosional, namun belum sepenuhnya menginternalisasikan nilai tersebut sebagai strategi koping yang konsisten. Aktivitas keagamaan di sekolah berjalan rutin, namun belum diarahkan secara eksplisit pada penguatan mental remaja dalam konteks digital. Temuan ini secara umum telah menjawab rumusan masalah mengenai persepsi dan peran spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis. Bagian selanjutnya akan mengkaji lebih dalam temuan ini dalam bingkai teoretis pada bab pembahasan.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa remaja di Madrasah Aliyah Al Huda yang aktif menggunakan media sosial mengalami tekanan psikologis yang nyata, seperti perasaan minder, kecemasan, dan tekanan sosial digital. Dalam menghadapi tekanan tersebut, sebagian siswa mengandalkan aktivitas spiritual sebagai bentuk pelarian emosional atau ketenangan batin. Namun, persepsi terhadap spiritualitas masih didominasi oleh pemahaman yang ritualistik dan belum sepenuhnya diposisikan sebagai strategi koping mental yang utuh. Lingkungan sekolah mendukung aktivitas keagamaan secara formal, tetapi belum diarahkan secara sistematis untuk membantu siswa menghadapi tantangan psikologis akibat media sosial. Dengan demikian, spiritualitas di kalangan siswa hadir dalam bentuk yang fragmentaris—ada kesadaran nilai, tetapi belum sepenuhnya terinternalisasi secara fungsional.

Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas memang dipandang penting oleh siswa, namun lebih sebagai "kewajiban" ketimbang sebagai sistem pendukung psikologis. Hal ini tampaknya disebabkan oleh pola pembinaan spiritual yang lebih menekankan aspek ritual ibadah, bukan pembentukan kesadaran batin atau refleksi diri dalam menghadapi tekanan hidup. Aktivitas seperti salat, tadarus, dan pengajian berjalan rutin, tetapi belum dikaitkan secara eksplisit dengan isu kesejahteraan mental. Ketiadaan ruang dialog spiritual yang kontekstual membuat siswa belum terbiasa melihat spiritualitas sebagai alat reflektif yang relevan dengan tekanan digital, seperti perbandingan sosial atau FOMO (*fear of missing out*). Akibatnya, meskipun spiritualitas ada di sekeliling mereka, tidak semua siswa menjadikannya sumber daya psikologis utama.

Signifikansi dari temuan ini terletak pada adanya kecenderungan bahwa siswa yang memiliki latar belakang keluarga dengan pembinaan spiritual lebih kuat cenderung mampu mengelola tekanan digital secara lebih tenang dan stabil. Ini mengindikasikan bahwa spiritualitas yang terinternalisasi sejak dini dalam konteks keluarga lebih efektif menjadi sistem pertahanan psikologis. Keunikan lain yang ditemukan adalah adanya potensi besar dari kegiatan keagamaan sekolah untuk dikembangkan menjadi sarana pembinaan mental yang aplikatif, bukan hanya ritual. Ketika siswa menyatakan bahwa mendengarkan murottal atau salat malam memberi ketenangan, ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki dimensi terapeutik yang bisa diperkuat. Namun sayangnya, potensi ini masih bersifat individual dan sporadis, belum menjadi bagian dari program pembinaan yang sistematis di madrasah.

Temuan ini sejalan dengan kajian Rindianingrum dan Kawan-kawan yang menyatakan bahwa spiritualitas dapat menjadi bentuk *religious coping*, yakni cara individu menghadapi stres melalui sumber daya religius (Rindianingrum et al. 2025). Penelitian oleh Hanif & Widiyarsari juga mendukung hal ini, dengan menyebut bahwa remaja yang memiliki keterlibatan spiritual lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik (Hanif and Widiyarsari 2024). Studi lokal oleh El Hafiz & Aditya menunjukkan bahwa religiusitas siswa SMA berkorelasi dengan penurunan kecemasan sosial, yang juga ditemukan dalam konteks siswa madrasah

dalam penelitian ini (El Hafiz and Aditya 2021). Namun, penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa persepsi terhadap spiritualitas masih belum utuh—terdapat jarak antara pemahaman konseptual dan aplikasi personal dalam menghadapi tekanan psikologis.

Berbeda dengan studi Sholihah & Khoiriyah yang menyatakan bahwa siswa madrasah memiliki kesadaran religius yang tinggi dan konsisten dalam praktik keseharian, penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas siswa belum sepenuhnya berfungsi sebagai alat koping terhadap tantangan psikologis modern (Sholihah and Khoiriyah 2024). Bahkan, kegiatan keagamaan di sekolah tidak secara eksplisit menyoroti isu kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas struktural belum selalu berbanding lurus dengan kemampuan manajemen stres berbasis spiritual. Dengan demikian, temuan ini memberikan perspektif baru bahwa pendidikan spiritual di madrasah perlu memperluas ruang reflektif agar lebih kontekstual dengan realitas digital remaja.

Hasil penelitian ini telah menjawab rumusan masalah mengenai bagaimana remaja memaknai dan memanfaatkan spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial. Penelitian ini juga telah mencapai tujuan untuk mendeskripsikan bentuk persepsi, pengalaman emosional, dan implementasi nilai-nilai spiritual di kalangan siswa madrasah. Melalui pendekatan deskriptif-analitik, diperoleh gambaran yang mendalam tentang keterhubungan antara tekanan psikologis digital dan keberadaan spiritualitas dalam kehidupan remaja. Penelitian ini memberikan penjelasan kontekstual bahwa spiritualitas hadir dalam kesadaran siswa, namun belum dibentuk sebagai kekuatan mental kolektif.

Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi dunia pendidikan, khususnya madrasah, untuk mereformulasi pendekatan pembinaan spiritual. Pendidikan keagamaan tidak cukup hanya menyoroti praktik ibadah formal, tetapi perlu mengintegrasikan dimensi psikologis siswa, khususnya dalam konteks tekanan digital. Kurikulum spiritual bisa diarahkan pada pengembangan *emotional-spiritual literacy* yang menekankan kemampuan refleksi, pengenalan emosi, dan manajemen stres melalui nilai-nilai keimanan. Selain itu, guru BK dan guru agama dapat berkolaborasi dalam menciptakan modul pembinaan mental berbasis spiritualitas yang relevan dengan dinamika kehidupan remaja. Temuan ini juga dapat menjadi pijakan dalam merumuskan kebijakan madrasah yang lebih responsif terhadap kesehatan mental siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang relatif terbatas dan konteks lokus yang spesifik, yaitu MA Al Huda di Kecamatan Tegalwaru, sehingga generalisasi temuan ke madrasah lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, pendekatan kualitatif tidak memungkinkan untuk mengukur seberapa besar pengaruh spiritualitas secara kuantitatif terhadap tekanan psikologis. Untuk penelitian lanjutan, disarankan dilakukan studi komparatif di beberapa madrasah dengan tingkat religiusitas yang berbeda, atau menggabungkan pendekatan kuantitatif untuk menguji efektivitas spiritualitas sebagai strategi koping secara lebih

terukur. Selain itu, penting pula melakukan eksplorasi pada peran guru dan keluarga dalam membentuk spiritualitas adaptif pada remaja di era digital.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja di Madrasah Aliyah Al Huda yang aktif menggunakan media sosial memandang spiritualitas sebagai sesuatu yang bernilai, namun belum sepenuhnya menjadikannya sebagai strategi utama dalam menghadapi tekanan psikologis. Spiritualitas lebih banyak dipahami dalam dimensi ritualistik dan belum terinternalisasi secara utuh sebagai kekuatan batin yang adaptif terhadap tekanan digital. Lingkungan madrasah telah menyediakan aktivitas keagamaan secara struktural, namun belum mengarahkan pembinaan spiritual secara khusus untuk mengatasi kecemasan dan stres yang timbul dari penggunaan media sosial. Temuan ini menunjukkan adanya potensi besar dari nilai-nilai spiritual untuk diperkuat perannya dalam pembinaan mental remaja yang relevan dengan tantangan era digital. Penelitian ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu mendeskripsikan persepsi remaja aktif media sosial terhadap peran spiritualitas dalam menghadapi tekanan psikologis serta mengungkap bentuk implementasi dan kendalanya. Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan studi psikologi agama dan pendidikan karakter di lingkungan madrasah, terutama dalam konteks tantangan psikologis yang dihadapi generasi digital. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program pembinaan spiritual yang lebih aplikatif di madrasah, melalui sinergi antara guru BK dan guru agama.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali secara lebih mendalam dimensi spiritualitas non-ritualistik yang dapat berfungsi sebagai strategi koping psikologis dalam menghadapi tekanan digital, seperti refleksi diri, makna hidup, dan kesadaran spiritual. Selain itu, pendekatan kuantitatif atau campuran (*mixed methods*) juga dapat digunakan untuk mengukur sejauh mana korelasi antara tingkat spiritualitas dengan tingkat stres atau kecemasan akibat media sosial pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akromah, N. S., & Haryanto, S. (2024). Upaya guru meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual peserta didik melalui pembelajaran akidah akhlak di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Tieng menginspirasi orang untuk mendedikasikan hidup mereka kepada orang lain dan. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 1(3). <https://doi.org/10.61132/hikmah.v1i3.114>
- Aulia, G. R., & Qalby, N. (2025). Revitalisasi nilai-nilai keushuluddinan melalui media sosial di era digital 5.0. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 17(1). <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v17i1.1984>
- Ayu, I., Firdauza, L., & Chusniyah, T. (2025). Membentuk identitas diri digital di era media sosial: Studi kualitatif terhadap guru. *Jurnal Pendidikan*, 5(5), 297–307. <https://doi.org/10.17977/um070v5i52025p297-307>

- El Hafiz, S., & Aditya, Y. (2021). Kajian literatur sistematis penelitian religiusitas di Indonesia: Istilah, definisi, pengukuran, hasil kajian, serta rekomendasi. *Indonesian Journal for the Psychology of Religion*, 1(1), 1–22. <https://doi.org/10.24854/ijpr428>
- Hakim, F. A., Netrawati, & Karneli, Y. (2024). Pentingnya konseling rational emotive behavior dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 5075–5084.
- Hanif, S. I., & Widiyari, A. R. (2024). Peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 139–146.
- Jaenudin, E., Al Fajar, F. F., Nahar, A. S., & Hasanah, A. (2024). Urgensi dan signifikansi spiritualitas dalam pendidikan karakter. *Action Research Journal Indonesia*, 6(76), 110–124.
- Khairunnisa, R. D. R. A., & Hariry, S. (2025). Pengaruh keimanan terhadap ketahanan mental di kalangan remaja. *Kampus Akademik Publisher: Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(4), 749–758. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i4.1182>
- Moelong, L. J. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musbihin, A., & Khatimah, K. (2024). Urban Sufism: Membangun kecerdasan spiritual masyarakat perkotaan era modern melalui pendekatan transpersonal. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(1), 55–68. <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i1.7670>
- Nurusshobah, & Fitra, A. A. (2025). Kesehatan mental dan spiritualitas: Bagaimana konsep Al-Qur'an menghadapi krisis psikologis era kontemporer? *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1), 115–130. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>
- Rindianingrum, E. A., Rahmah, S. F., Nurhayati, T., & Hariry, S. (2025). Peran agama dalam menghadapi stres dan kesejahteraan psikologis dan stabilitas psikologis. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(3), 1642–1648.
- Sholihah, S. A., & Khoiriyah, K. (2024). Literasi keagamaan sebagai pondasi pengembangan karakter religius siswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 7(2), 19–39. <https://doi.org/10.30659/jspi.7.2.19-39>
- Siregar, A. R. (2025). Strategi guru pendidikan agama Islam dalam mencegah kenakalan remaja di lingkungan madrasah. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 131–137. <https://doi.org/10.61227/arji.v6i2.167>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R & D dan penelitian tindakan)*. Bandung: Alfabeta.
- Suparmi, M. A. T. F. W. (2023). Hubungan antara kecerdasan spiritual (SQ) dengan manajemen stres pada siswa SMAN di Kalimantan Timur. *Journal of Educational and Language Research*, 5(1), 2313–2316. <https://doi.org/10.53625/joel.v2i7.5146>
- Supriatna, A., Musyadad, V. F., Dudin, A., Latip, A., Sundulusi, C., & Syach, A. (2022). Konsep pendidikan Islam menurut Nizham Al-Mulk serta kontribusinya

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 7 Nomor 10 (2025) 3253 – 3266 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v7i10.9527

terhadap perkembangan pendidikan Islam di Indonesia. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11, 659–674. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2132>

Witasari, N. H. N. (2025). Tantangan pengembangan identitas diri remaja di media sosial: Telaah literatur. *JPK: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(2), 24–32. <https://doi.org/10.56842/jpk.v2i02.486>