

**EFEKTIVITAS PELATIHAN SPIRITUAL TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING REMAJA**

**Asrifa Rosa Khaerunnisa<sup>1\*</sup>, Ahmad Ridha Mutmainnah<sup>2</sup>, Monica Angelina Imaldia A.P<sup>3</sup>  
Abd Rahim Hatala<sup>4</sup> dan M Ahkam Alwi<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup>Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\* Email: [asrifah484@gmail.com](mailto:asrifah484@gmail.com)

**Article Info**

**Article History**

Received: Mei 15<sup>st</sup>, 2025

Revised: June 09<sup>st</sup>, 2025

Published: July 25<sup>st</sup>, 2025

**Keywords:**

*Spiritual Training; Subjective Well Being; Adolescents.*

**Abstract**

*This study aims to examine the effectiveness of spiritual training in enhancing subjective well-being among high school adolescents. Using a quasi-experimental design, the study involved an experimental group and a control group, each undergoing pretest and posttest assessments. 16 students in the experimental group received a two-day spiritual training intervention, while 12 students in the control group received no treatment. Subjective well-being was measured using a validated and adapted scale. Wilcoxon test results indicated a significant increase in subjective well-being in the experimental group compared to the control group. Additionally, a greater improvement was observed among female students than their male counterparts. The training facilitated self-awareness, meaningful relationships, and a sense of life purpose, contributing to improved psychological well-being. These findings highlight the importance of integrating spiritual education to foster holistic character development and adolescent mental health.*

**Artikel Info**

**Sejarah Artikel**

Diterima: 15 Mei 2025

Direvisi: 09 Juli 2025

Dipublikasi: 25 Juli 2025

**Kata kunci:**

*Pelatihan Spiritual; Subjective Well Being; Remaja.*

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan spiritual dalam meningkatkan subjective well-being pada remaja SMA. Studi ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kontrol yang masing-masing diberikan pretest dan posttest. Pelatihan spiritual diberikan kepada 16 siswa kelompok eksperimen selama dua hari, sedangkan 12 siswa kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Pengukuran dilakukan menggunakan skala subjective well-being yang telah diadaptasi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada subjective well-being siswa kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, ditemukan bahwa peningkatan lebih besar terjadi pada siswa perempuan dibandingkan laki-laki setelah intervensi. Pelatihan ini membantu siswa dalam membangun kesadaran diri, hubungan bermakna, serta memaknai hidup, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pendidikan spiritual dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental remaja secara holistik.*

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa transisi penting, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang besar. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan baik secara psikologis, sosial, maupun moral (Papalia et al, 2009). Di tengah kemajuan teknologi dan arus globalisasi yang semakin deras, nilai-nilai spiritual sering kali terpinggirkan, sementara eksposur terhadap informasi negatif dan tekanan sosial justru meningkat. Hal ini berdampak pada meningkatnya perilaku berisiko, stres, kecemasan, serta krisis makna yang dialami oleh sebagian remaja (Twenge et al., 2024). Dalam konteks Indonesia, negara yang menjunjung tinggi nilai-nilai religius dan spiritual, kompetensi spiritual semestinya menjadi bagian penting dalam proses pendidikan. Namun, pada praktiknya, pendidikan spiritual di sekolah sering kali terbatas pada pengajaran agama secara kognitif dan belum menyentuh ranah internalisasi makna dan nilai (Saputri, 2024). Padahal, spiritualitas tidak hanya berhubungan dengan ritual keagamaan, tetapi juga mencakup kesadaran diri, hubungan dengan orang lain, rasa syukur, makna hidup, dan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

Spiritualitas adalah cara hidup, persepsi, dan kesadaran individu terhadap hal yang melebihi dirinya sebagai manusia yang mendorong pencarian makna dan pemahaman mengenai kehidupan (Gagahriyanto, 2023). Kompetensi ini menjadi penting untuk membantu remaja mengembangkan empati, makna hidup, dan harga diri (Francis, Lewis, & McKenna, 2017; Kosarkova, & Roubalova, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada remaja, sehingga turut

mendukung peningkatan kesehatan mental mereka (Richard, 2024). Sayangnya, program yang secara khusus dirancang untuk mengembangkan kompetensi spiritual siswa SMA di Indonesia masih sangat terbatas. Oleh karena itu, pengembangan dan pengujian efektivitas pelatihan kompetensi spiritual menjadi langkah penting dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan karakter dan kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Razak et al.,(2024) tujuan untuk merancang dan menguji efektivitas pelatihan kompetensi spiritual bagi siswa sekolah menengah atas di Indonesia. Studi ini dilaksanakan di Makassar dan melibatkan 40 siswa dari berbagai sekolah negeri dan swasta. Peneliti mengevaluasi perubahan sebelum dan sesudah pelatihan dalam dua aspek utama, yaitu kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan desain *within-subject*. Hasil penelitian mengungkapkan adanya peningkatan signifikan pada kedua aspek tersebut setelah intervensi diberikan. Kontribusi penting dari penelitian ini terletak pada pengembangan intervensi berbasis spiritual yang terstruktur dan kontekstual, yang menunjukkan bahwa pelatihan kompetensi spiritual dapat mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan siswa secara holistik dalam konteks pendidikan formal. Replikasi terhadap penelitian Razak et al.,(2024) menjadi penting dilakukan untuk menguji reliabilitas dan konsistensi temuan dalam konteks yang berbeda, sekaligus memperluas cakupan lokalitas pelaksanaan intervensi pelatihan kompetensi spiritual.

Meskipun studi sebelumnya menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis siswa, validasi lebih lanjut diperlukan agar temuan tersebut dapat digeneralisasikan secara lebih luas di berbagai wilayah Indonesia dengan latar belakang sosial, budaya, dan pendidikan yang beragam. Dalam studi replikasi ini, dilakukan penyesuaian pada aspek lokasi pelaksanaan serta karakteristik subjek penelitian, yang mencakup siswa dari sekolah dengan latar budaya dan nilai religiusitas yang berbeda dari penelitian awal. Selain itu, penyesuaian minor pada bentuk penyampaian pelatihan dilakukan untuk menyesuaikan dengan kondisi institusi setempat. Replikasi ini menjadi langkah penting dalam mendukung pengembangan intervensi yang efektif dan kontekstual, serta mendorong integrasi nilai-nilai spiritual dalam pendidikan yang holistik di Indonesia. Meskipun pelatihan kompetensi spiritual telah terbukti meningkatkan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis siswa secara umum (Razak et al.,2024), penelitian belum secara spesifik mengeksplorasi bagaimana intervensi tersebut dapat berdampak secara berbeda berdasarkan jenis kelamin. Di sisi lain, studi menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan dapat merespons pengalaman spiritual dan psikologis dengan cara yang berbeda. Dalam studi yang dilakukan oleh Luna et al.,(2020) skor yang lebih tinggi dalam faktor refleksi dan introspeksi, termasuk peningkatan praktik *mind-body* (seperti meditasi dan yoga), rasa syukur, dan belas kasih pada perempuan dibandingkan laki - laki.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif dalam pencarian makna hidup dan ekspresi emosi melalui pengalaman spiritual. Oleh karena itu, replikasi penelitian ini difokuskan untuk menguji kembali efektivitas pelatihan kompetensi spiritual sekaligus menginvestigasi perbedaan *subjective well-being* antara siswa perempuan dan laki-laki. Penyesuaian dilakukan pada fokus analisis data, yaitu dengan menambahkan perbandingan berdasarkan jenis kelamin, sementara bentuk pelatihan tetap merujuk pada desain intervensi asli. Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai peran kompetensi spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara lebih kontekstual, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi berbasis gender dalam dunia pendidikan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Partisipan**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental. Partisipan penelitian ini merupakan siswa SMA yang berusia 18 Tahun, yang didapatkan di sekolah negeri di kota Kendari, Indonesia. Proses perekrutan partisipan menggunakan metode *volunter*, dimana *volunter* di sini merupakan Guru di sekolah yang telah dituju. Guru selaku *volunter* memberikan informasi kepada masing-masing ketua kelas mengenai siswa-siswa yang tertarik mengikuti *psikoedukasi spiritual*. Partisipan yang tertarik mengikuti kegiatan ini harus mengisi *informed concern* untuk kesediaan mereka mengikuti pelatihan. Bagi mereka yang berusia

dibawah 18 tahun, harus mendapatkan izin dari orangtua atau wali murid. Setelah menghapus calon partisipan yang tidak sesuai, diperoleh jumlah partisipan sebanyak 27 partisipan yang kemudian dibagi lagi menjadi 2 kelompok yakni eksperimen sebanyak 16 partisipan dan kontrol sebanyak 12 partisipan.

**Desain dan Prosedur**

Desain yang digunakan adalah nonequivalent comparison group, desain ini merupakan desain yang sangat umum digunakan dalam penelitian quasi eksperimen (Shadis et al, 2002). Terdapat dua kelompok dalam penelitian ini yakni eksperimen dan kontrol dimana kedua kelompok ini mendapatkan dua kali pengukuran yakni pre test dan post test, bedanya kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan yakni mengikuti pelatihan spiritual dan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan sama sekali. Desain ini dipilih dalam rangka mereplikasi penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Razak et al (2024), penelitian tersebut menggunakan pendekatan *within subject with no control group* untuk melihat pengaruh pelatihan spiritual sebelum dan sesudah intervensi. Karenanya, pada penelitian ini berusaha untuk mereplikasinya dengan menambahkan kelompok kontrol yang penelitian sebelumnya tidak menggunakannya.

Berdasarkan hal tersebut penting bagi kami untuk menambahkan kelompok kontrol yang disertai dua kali pengukuran untuk kedua kelompok tersebut. Selain dalam hal desain, keterbaruan penelitian juga dilihat dari sisi demografi, jika sebelumnya dilakukan di Makassar, pada kesempatan ini dilakukan di Kendari. Intervensi yang kami lakukan selama 2 hari, dimana sehari memakan waktu 2 jam. Hal ini sedikit berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan selama 8 jam, hal ini diakibatkan waktu dan izin yang kami dapatkan sangat terbatas. Tiga hari sebelum intervensi, kami membagikan survey dalam rangka pre test terhadap partisipan menggunakan skala student well-being. Para partisipan diberitahukan bahwa survey ini merupakan rangkaian dari kegiatan yang mereka akan ikuti, meskipun demikian partisipan juga tidak mendapatkan informasi sama sekali mengenai variabel yang diukur demikian juga eksperimenter dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri sehingga disimpulkan bahwa penelitian ini *adalah single blinded technique*. Setelah melakukan semua rangkaian pelatihan hingga mengisi *post test*, barulah maksud dari penelitian ini diberitahukan ke partisipan.

**Material**

Saat melakukan intervensi, materi yang digunakan merupakan materi yang kami susun sendiri melalui kajian-kajian literatur mengenai spiritualitas pada remaja. Dalam melakukan intervensi, kami menggunakan sarana seperti laptop, lcd, smartboard, modul dalam bentuk soft file, slide ppt, skala dalam bentuk hardcopy sebanyak 30 lembar. Materi yang digunakan dalam intervensi dibagi menjadi 6 bagian selama 2 hari mulai dari penjelasan spiritual secara umum hingga tips menghadapi tantangan dalam mengembangkan spiritual, untuk lebih jelasnya lihat tabel 1.

**Pengukuran**

Penelitian ini menggunakan satu skala yang mengukur *subjective well being*, variabel spiritual well being berdasarkan beberapa literatur memiliki hubungan yang positif dengan spiritualitas (Razak et al, 2024; Barry et al, 2017; Carvalho et al, 2018; Choi et al, 2018; Pietarinen et al, 2014). Skala pada student well being menggunakan jenis likert (1= sangat tidak setuju, 6= sangat setuju). Skala Student Well being yang kami gunakan tersebut merupakan skala yang telah diadaptasi oleh Razak et al (2024) yang meneliti pada siswa di kota Makassar. Selain itu kami juga menggunakan 1 pertanyaan terbuka untuk manipulation check.

**Table 1.** Materi dan Kegiatan intervensi

Hari Pertama (2 jam)	Hari Kedua (2 jam)
Sesi 1: Pengenalan Mengenai Apa yang dimaksud spiritual <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riview mengenai spiritual</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	Sesi 4: Bagaimana spiritual dapat meningkatkan Motivasi dan Prestasi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materi</li> <li>• Diskusi</li> <li>• Berbagi harap</li> </ul>
Sesi 2: Manfaat akan spiritualitas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materi</li> <li>• Belajar relaksasi</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	Sesi 5: Tips meningkatkan spiritualitas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materi</li> <li>• Diskusi</li> </ul>

<p>Sesi 3: Membangun hubungan bermakna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• materi</li> <li>• diskusi</li> </ul>	<p>Sesi 6: Menghadapi tantangan dalam mengembangkan spiritualitas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• materi</li> <li>• diskusi</li> <li>• refleksi</li> </ul>
--	---

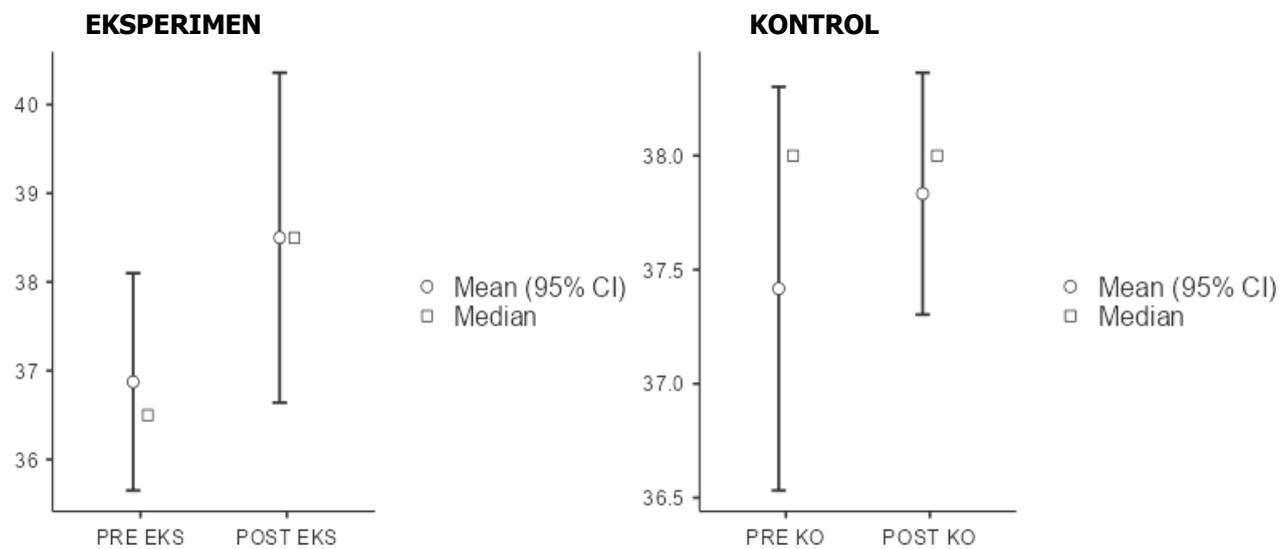
**Subjective well-being** skala ini dikembangkan dalam rangka mengukur persepsi siswa akan kesejahteraan mereka secara menyeluruh. Khusus yang kami gunakan dalam penelitian ini telah mengalami adaptasi oleh Razak et al (2024) yakni Kumpulan item awal terdiri dari 52 item, tetapi hanya 46 item yang dipertahankan, dan yang lainnya dibuang karena korelasi item total yang rendah. Korelasi antar item berkisar antara .31 hingga .68, dengan alpha Cronbach sebesar .93. Hasilnya juga menunjukkan hasil CFA yang memuaskan ( $\chi^2/df = 2.29$ , RMSEA = .08) dengan solusi faktor tunggal, menjadikannya skala yang andal dan valid.

**Masalah Etik**

Siswa ditawarkan untuk mengikuti psikoedukasi spiritual melalui guru kemudian ke masing-masing ketua kelas. Partisipasi disini sifatnya sukarela, dimana tidak ada konsekuensi apapun baik mengikuti maupun tidak mengikuti kegiatan ini. Rancangan kami bahwa partisipan dibawah 18 tahun harus mendapatkan persetujuan dari orang tua atau wali, namun dari partisipan yang terkumpul semuanya berusia 18 tahun.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji efektivitas pelatihan spiritual terhadap *subjective well being* pada remaja. Analisis data pada penelitian ini menggunakan Wilcoxon rank, pelatihan spiritual menunjukkan dampak terhadap peningkatan *subjective well being* pada remaja. Secara umum, sebelum mengikuti pelatihan, seluruh siswa sudah memiliki tingkat kesejahteraan yang cukup baik. Sebagian besar dari mereka memperoleh skor kesejahteraan pada kategori rata-rata.



**Gambar 1.** Hasil Analisis Pembelajaran untuk Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Peningkatan yang signifikan terlihat setelah siswa mendapatkan pelatihan spiritual. Terlihat pada gambar 1 kelompok eksperimen dan kontrol dengan rentang nilai min=36 dan max= 40, nilai mean pada kelompok eksperimen 36.9 untuk *pre-test* sedangkan *post-test* 38.5. Nilai mean pada kelompok kontrol adalah 37.4 untuk *pre-test* dan 37.8 untuk *post-test*. Hasil dari pelatihan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar yang dibutuhkan partisipan untuk meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap orang lain di sekitarnya. Mereka juga belajar cara membangun hubungan yang efektif dan mengembangkan hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, partisipan memahami bagaimana hubungan bermakna tersebut berpengaruh terhadap perilaku, termasuk dalam perilaku prososial di masyarakat. Semua mekanisme ini dibahas selama pelatihan, dan para peserta merefleksikan pengalaman mereka sendiri yang berkaitan

dengan dimensi kompetensi spiritual. kompetensi spiritual memungkinkan remaja untuk secara kritis mengenali tantangan hidup dan membangun pemahaman yang bermakna atas pengalaman mereka. Siswa belajar tentang pencarian makna, ketangguhan, nilai-nilai, dan etika melalui refleksi dalam setiap sesi pelatihan. Partisipan mampu memperluas wawasan dan mengasah keterampilan berpikir reflektif, yang dapat membantu mereka memaknai pengalaman secara mendalam (Koochbanani et al., 2013; Szwarcwald et al., 2021). Makna dan nilai yang terkandung dalam perjuangan maupun peristiwa menyenangkan memastikan kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

**Table 2.** Uji Wilcoxon

			<b>p</b>
PRE EKSPERIMEN	POST EKSPERIMEN	Student's t	0.028
		Wilcoxon W	0.021
PRE KONTROL	POST KONTROL	Student's t	0.459
		Wilcoxon W	0.719

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *subjective well-being* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen yaitu  $0.021 < 0.05$ , namun tidak signifikan pada kelompok kontrol dengan nilai  $p > 0.05$  yaitu 0.719. Artinya, pelatihan spiritual memiliki pengaruh terhadap peningkatan *subjective well-being*.

**Table 3.** Perbedaan Intervensi

	<b>Group</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
PRETEST	Laki-laki	8	36.0	1.77
	Perempuan	8	37.8	2.92
POSTTEST	Laki-laki	8	36.5	3.59
	Perempuan	8	40.5	2.98

Peningkatan skor *subjective well-being* lebih besar terlihat pada kelompok perempuan dibandingkan laki-laki setelah mengikuti intervensi, nilai mean *pre-test* untuk kelompok perempuan 37.8 dan laki-laki 36, *post-test* untuk kelompok perempuan 40.5 sedangkan laki-laki 36.5 menunjukkan bahwa adanya respons yang lebih kuat terhadap pelatihan spiritual pada siswa perempuan. Manipulation check dari keseluruhan, partisipan mengaitkan spiritualitas dengan usaha untuk memahami makna hidup dan arah tujuan pribadi, terutama dalam menghadapi tantangan dan penderitaan. Spiritualitas diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan siswa secara menyeluruh baik secara emosional, sosial, akademik, fisik, maupun mental. Beberapa partisipan menyebutkan bahwa spiritualitas dapat membantu mengelola stres, mengurangi overthinking, dan menciptakan kedamaian batin. Pemahaman bahwa spiritualitas memperkuat hubungan antar manusia, alam, dan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, seperti Tuhan. Hal ini turut membentuk karakter positif dan nilai moral. Spiritualitas juga dipahami sebagai sumber motivasi, yang mendorong siswa lebih tangguh menghadapi tantangan belajar dan kehidupan. Partisipan menyoroti bahwa spiritualitas mencakup teknik atau cara praktis yang bisa digunakan untuk mengembangkan diri secara spiritual dan mengatasi tekanan akademik. Sehingga hasil dari Manipulation check partisipan paham terkait apa yang telah diberikan selama proses eksperimen berlangsung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan spiritual secara signifikan meningkatkan *subjective well-being* pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Koenig (2012) melakukan kajian literatur yang luas dan menemukan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkorelasi positif dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental, termasuk lebih rendahnya gejala depresi dan kecemasan. menyatakan bahwa "*religious involvement is associated with greater well-being, happiness, and life satisfaction*". Fisher (2010) mengembangkan kuisioner SHALOM untuk mengukur spiritual well-being. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa siswa dengan spiritualitas tinggi memiliki tingkat kesejahteraan hidup yang lebih tinggi. "*students who reported high spiritual well-being also reported greater life satisfaction and emotional balance*" menekankan pentingnya integrasi spiritualitas dalam pendidikan remaja. Dierendonck dan Mohan (2006) menjelaskan bahwa spiritualitas memberikan kontribusi terhadap eudaimonic well-being, yakni kesejahteraan yang diperoleh dari pemenuhan makna hidup dan aktualisasi diri. Mereka menyebutkan bahwa "*spirituality facilitates a deeper understanding*

of life purpose, which is essential for well-being" yang mendukung temuan bahwa pelatihan spiritual membantu siswa membangun pemahaman yang bermakna terhadap pengalaman hidup mereka. Piedmont (2004) juga menambahkan bahwa spiritualitas, khususnya dalam bentuk spiritualtranscendence, memiliki kontribusi yang unik terhadap fungsi psikososial dan kesejahteraan, terlepas dari kepribadian individu. "spiritual transcendence appears to provide a unique contribution to psychosocial functioning beyond personality traits". Spiritualitas yang tinggi juga berkaitan erat dengan baiknya kualitas mental seseorang, sebagaimana penelitian oleh Tulus et al., (2024) yang menyatakan kesejahteraan spiritual berhubungan erat dengan rendahnya kecemasan maupun depresi.

Jaya et al., (2024) mengkaji mengenai spiritualitas dalam setting Pendidikan maupun pekerjaan, hasilnya menunjukkan spiritualitas yang tinggi mempengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan dan pencapaian tujuan pada siswa. Demikian juga dalam lingkup pekerjaan yang menunjukkan tingginya kontribusi kesejahteraan spiritual terhadap kepuasan kerja (Bahera, 2020). Kesejahteraan spiritual juga dicirikan dengan adanya toleransi yang tinggi, sebagaimana penelitian oleh Tumanggor & Mularsih., (2020) yang meneliti spiritualitas dan toleransi dalam lingkup Pendidikan hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variable tersebut. Salesi et al., (2024) juga menemukan hal yang kurang lebih sama dengan apa yang sudah dijelaskan sebelumnya, dimana penelitian ini mengkaji spiritualitas dan komponen kesejahteraan Pendidikan yang menunjukkan hasil yang signifikan, penelitian ini mengindikasikan bahwa dengan meningkatnya pengalaman pembelajaran seseorang akan secara positif mempengaruhi tingkat kesejahteraan spiritualitas pada siswa. kesejahteraan spiritual juga memiliki pengaruh yang positif dalam memperbaiki sikap, tingkah laku dan kepatuhan norma pada siswa yang pada akhirnya akan memberikan kontribusi yang positif terhadap Kesehatan mental mereka (Noer, 2023). Demikian juga spiritualitas dalam hal praktek, menunjukkan efek yang positif terhadap kesejahteraan personal siswa sebagaimana penelitian oleh Zahari et al., (2024), penelitian ini mengintegrasikan praktik spiritualitas islam yang menunjukkan adanya manfaat praktek tersebut terhadap kesejahteraan spiritual siswa.

## KESIMPULAN

Penelitian dengan metode pelatihan spiritual yang dilaksanakan secara terstruktur dan kontekstual mampu meningkatkan *subjective well-being* pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti pelatihan spiritual mengalami peningkatan signifikan dalam hal kesadaran diri, hubungan bermakna, serta pemaknaan terhadap pengalaman hidup yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka. Pelatihan ini juga memungkinkan siswa untuk lebih memahami nilai-nilai spiritual sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari yang relevan, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Perbedaan respons berdasarkan jenis kelamin, di mana siswa perempuan menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan berbasis gender dalam pengembangan intervensi psikospiritual di lingkungan pendidikan.

Respons positif yang ditunjukkan partisipan terhadap pelatihan menunjukkan bahwa materi, metode, dan pendekatan pelatihan dapat diterima dan dipahami secara baik, sebagaimana dibuktikan oleh hasil manipulation check. Dengan mempertimbangkan hasil yang diperoleh, pelatihan kompetensi spiritual dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung penguatan karakter, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan emosional remaja di tengah tantangan era modern. Oleh karena itu, integrasi pendidikan spiritual dalam kurikulum sekolah tidak hanya penting, tetapi juga mendesak, terutama dalam mendukung pendidikan yang holistik dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Behera, B. P. (2020). *Spirituality and Well-Being in a Successful Life* (pp. 296–314). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-1185-5.CH015>
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Dowling, K. (2017). Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education, 117*(5), 434–451. <https://doi.org/10.1108/HE-11-2016-0057>
- Carvalho, V. S., Guerrero, E., & Chambel, M. J. (2018). Emotional intelligence and health students' well-being: A two-wave study with students of medicine, physiotherapy and nursing. *Nurse Education Today, 63*, 35–42. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.01.010>
- Choi, A. (2018). Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors. *OECD Education Working Papers*, (169), 0\_1-39. <https://dx.doi.org/10.1787/41576fb2-en>

- Dierendonck, D. V., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental health, religion and culture*, 9(03), 227-238. <https://doi.org/10.1080/13694670600615383>
- Fisher, J. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105-121. <https://doi.org/10.3390/rel1010105>
- Francis, L. J., Lewis, C. A., & McKenna, U. (2017). Spirituality and empathy: A study among religiously unaffiliated adolescents within the UK. *Spirituality of a Personality: Methodology, Theory and Practice*, 3(78), 325–343. <http://dx.doi.org/10.13039/501100000267>
- Gagahriyanto, M. A. (2023). Literature review: Konsep religiusitas dan spiritualitas dalam penelitian psikologi di Indonesia. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 352–358. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7964628>
- Jaya, M. A., Hartini, H., & Puspitasari, R. (2024). Konseling Kelompok Dengan Teknik Acceptance Commitment Therapy (ACT) Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Spiritual Mahasiswa. *Jurnal Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 8(1), 001-020. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v8i1.2085>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koohbanani, S. E., Dastjerdi, R., Vahidi, T., & Far, M. H. G. (2013). The relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence with life satisfaction among birjand gifted female high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 314-320. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.558>
- Kosarkova, A., & Roubalova, M. F. (2024). I am young, religious and/or spiritual—Is it beneficial to me? Association of religiosity, spirituality and images of god with meaning in life and self-esteem in adolescents. *Religions*, 15(1), 17. <https://doi.org/10.3390/rel15010017>
- Luna, M. J., Ameli, R., Sinaii, N., Cheringal, J., Panahi, S., & Berger, A. (2020). Gender differences in psycho-social-spiritual healing. *Journal of Women's Health*, 29(2), 174–181. <https://doi.org/10.1089/jwh.2019.7837>
- Noer, M. (2023). Spiritual well-being and mental health illness among students during the COVID-19 pandemic: Evidence from Indonesia. *Scholarship of Teaching and Learning in the South*, 7(2), 63-83. <https://doi.org/10.36615/sotls.v7i2.271>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development (11th ed.)*. McGraw-Hill.
- Piedmont, R. L. (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from an outpatient substance abuse program. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(3), 213. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-164X.18.3.213>
- Razak, A., Wirawan, H., Alwi, M. A., Lukman, & Jalal, N. M. (2024). The development of spiritual competence training for high school students in Indonesia. *Cogent Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2401254>
- Pietarinen, J., Soini, T., & Pyhältö, K. (2014). Students' emotional and cognitive engagement as the determinants of well-being and achievement in school. *International Journal of Educational Research*, 67, 40-51. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2014.05.001>
- Richard, A. (2024). Formative Faith: An Exploration of How Spirituality and Religiosity Contribute to Mental Health in Adolescents. Available at SSRN 4804929. <https://doi.org/10.31235/osf.io/g3qpd>
- Salesi, M., Shahhoseini, A., & Vahedian-Azimi, A. (2024). Spiritual health relationship with educational and well-being components in master nursing students of intensive care: An Iranian nationwide cross-sectional study. *Intensive Care Research*, 4(1), 80-90.. <https://doi.org/10.1007/s44231-024-00058-7>
- Saputri, S. N. (2024). *Internalisasi nilai-nilai akhlak dan ibadah pada peserta didik melalui kurikulum pengembangan pribadi muslim (KPPM) di SMP Islam Al Azhar 36 Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung). UIN Sunan Gunung Djati Bandung Repository. <https://digilib.uinsgd.ac.id/94131/>
- Szwarcwald, C. L., Souza Júnior, P. R. B. D., Damacena, G. N., Malta, D. C., Barros, M. B. D. A., Romero, D. E., ... & Pina, M. D. F. D. (2021). ConVid-Pesquisa de Comportamentos pela Internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação. *Cadernos de Saúde Pública*, 37, e00268320. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116160>
- Shadish, W. W., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi Experimental Design For Generalized Causal Inference*. Houghton Mifflin Company
- Tulus, A., Darmayasa, I. M., & Ariani, N. K. P. (2024). Hubungan spiritual well-being dengan gejala menopause. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 279–287. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i4.4358>

- Tumanggor, R. O., & Mularsih, H. (2020). Hubungan spiritual well-being dan kecerdasan emosi pada sikap toleransi bagi remaja. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 132-144. <https://doi.org/10.33367/PSI.V5I2.958>
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of abnormal psychology*, 128(3), 185. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Yang, Y. (2024). The impact of the internet on adolescents' mental health. *International Journal of Education and Humanities*, 16(2), 234–237. <https://doi.org/10.54097/dfc2tv78>
- Zahari, S. Z. M., Mohamed, A., Azmi, F., Othman, M. M., Malkan, S. N. A., & Hassan, N. H. C. (2024). Empowerment of student's personal well-being higher education institutions through implementation of islamic spiritual practices. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9(54), 530–540. <https://doi.org/10.35631/ijepc.954040>