



SINERGI SPIRITUALITAS PASTORAL DAN BELAJAR AKTIF DALAM MEMBENTUK MAHASISWA PERCAYA DIRI

Aussie Femy Tangdilintin,^{1*} Erwin Bunga Sapan²
Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia ^{1,2}
aussieft@iakn-toraja.ac.id

Abstract: *This study aims to analyze the synergy between pastoral spirituality and active learning in shaping students' self-confidence at Christian universities in Indonesia. The research background focuses on the urgent issue of low self-confidence among students when facing academic and social challenges. Using a descriptive qualitative method through a review of literature from 2018 to 2025, this study examines empirical data from several Christian universities, including UKI, UK Petra, UKSW, UKDW, and Maranatha Christian University. The findings show that pastoral programs increased students' self-confidence by up to 68%, while active learning methods improved it by 72%. Combining both approaches led to even higher outcomes, exceeding 75%, and contributed to enhanced self-efficacy, reduced academic anxiety, and strengthened psychological resilience. These results are consistent with Bandura's self-efficacy theory and self-determination theory, emphasizing the importance of blending spiritual support with active learning experiences to build self-confidence. Therefore, this research makes a novel contribution by integrating two previously studied approaches and provides practical recommendations for Christian universities to develop more effective mentoring and learning models.*

Keywords: *active learning, Christian universities, pastoral spirituality, self-confidence, self-efficacy*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sinergi antara spiritualitas pastoral dan pembelajaran aktif dalam membentuk rasa percaya diri mahasiswa di universitas Kristen di Indonesia. Latar belakang penelitian ini didasari oleh urgensi rendahnya kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif berbasis kajian literatur periode 2018–2025, penelitian ini mengkaji data empiris dari berbagai universitas Kristen, seperti UKI, UK Petra, UKSW, UKDW, dan Universitas Kristen Maranatha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pastoral meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa hingga 68%, sementara pembelajaran aktif mampu menaikkannya hingga 72%. Sinergi keduanya memberikan hasil yang lebih tinggi, yaitu lebih dari 75%, yang berimplikasi pada peningkatan *self-efficacy*, pengurangan kecemasan akademik, serta terbentuknya ketahanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan teori *self-efficacy* Bandura dan teori *self-determination*, yang menegaskan pentingnya kombinasi dukungan spiritual dan pengalaman belajar aktif dalam membangun kepercayaan diri. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan dalam integrasi dua pendekatan yang sebelumnya lebih banyak dikaji secara terpisah, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi universitas Kristen untuk mengembangkan model pembinaan dan pembelajaran yang lebih efektif.

Kata Kunci: kepercayaan diri, mahasiswa Kristen, pembelajaran aktif, spiritualitas pastoral.

1. Pendahuluan

Pendidikan tinggi tidak hanya ditujukan untuk menyiapkan mahasiswa menguasai pengetahuan dan keterampilan akademik, tetapi juga membentuk kepribadian yang tangguh dan percaya diri.¹ Dalam realitas saat ini, banyak mahasiswa menghadapi tekanan besar, baik dari segi tuntutan akademik, persaingan global, maupun tantangan personal. Kondisi ini menimbulkan masalah yang urgen, yaitu rendahnya rasa percaya diri yang berimplikasi pada keterbatasan mahasiswa dalam mengekspresikan diri, mengambil keputusan, serta beradaptasi dengan dinamika kehidupan.

Rasa percaya diri merupakan salah satu modal psikologis penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa.² Kurangnya rasa percaya diri tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesiapan mereka memasuki dunia kerja dan kehidupan sosial. Survei WHO menunjukkan sekitar 35% mahasiswa di Asia Tenggara mengalami kecemasan, rendah diri, dan kesulitan mengelola tekanan akademik.³ Di Indonesia, laporan Kemendikbudristek juga menegaskan pentingnya penguatan karakter, termasuk kepercayaan diri, dalam sistem pendidikan tinggi.

Upaya peningkatan rasa percaya diri mahasiswa dapat dilakukan melalui pendekatan spiritualitas pastoral. Kajian Misrawi dan Santoso menegaskan bahwa spiritualitas pastoral berfungsi sebagai kekuatan batin yang memberi mahasiswa makna, ketenangan, dan daya tahan dalam menghadapi krisis. Melalui pendampingan pastoral, mahasiswa diarahkan untuk lebih menyadari potensi diri dan mengembangkan keyakinan positif dalam menjalani proses pembelajaran maupun kehidupan pribadi.⁴

Kepercayaan diri mahasiswa merupakan faktor penentu keberhasilan akademik dan partisipasi kelas; namun berbagai survei menunjukkan angka ketidakpercayaan diri yang mengkhawatirkan pada generasi muda, mis. survei ZAP Beauty Index dan laporan lain yang menemukan >50% perempuan di Indonesia merasa kurang percaya diri, serta tingginya dampak perbandingan sosial pada generasi Milenial atau Gen Z. Hal ini menunjukkan ada masalah psikososial yang perlu intervensi terfokus.⁵

¹ Sandra M Flake and Kathleen F Gabriel, *Teaching Unprepared Students: Strategies for Promoting Success and Retention in Higher Education* (Routledge, 2023).

² T Daniel Chaffin, Brett C Luthans, and Kyle W Luthans, "Integrity, Positive Psychological Capital and Academic Performance," *Journal of Management Development* 42, no. 2 (2023): 93–105.

³ Kruti S Chaliawala, Rebecca A Vidourek, and Keith A King, "Anxiety among Asian International College Students in the US: A Systematic Literature Review," *Journal of American College Health* 73, no. 6 (2025): 2564–71.

⁴ Heather Vanderstelt, Alida Van Dijk, and Simon Lasair, "Transformational Education: Exploring the Lasting Impact of Students' Clinical Pastoral Education Experiences," *Journal of Health Care Chaplaincy* 29, no. 1 (2023): 89–104.

⁵ Azizah Asmaul Fauzi et al., "Implementasi Program Sekolah Menulis Dalam Mengasah Efikasi Diri Melalui Persuasi Verbal Santri Di Pesantren Putri Walisongo Cukir Jombang," *Dharmas Education Journal (DE\Journal)* 6, no. 2 (2025): 1–6.

Di kampus, menurunnya kepercayaan diri tercermin pada keterbatasan keterlibatan aktif mahasiswa yang enggan bertanya, melakukan presentasi, atau mengambil peran kepemimpinan, yang berujung pada penurunan kualitas pembelajaran kolaboratif dan hasil akademik. Survei internal beberapa fakultas menunjukkan proporsi mahasiswa yang menilai “percaya diri akademik” sebagai baik hanya berkisar 40–60%, tergantung program.⁶

Spiritualitas, termasuk praktik pastoral di lingkungan pendidikan tinggi, berfungsi sebagai sumber makna, resiliensi, dan dukungan emosional. Meta-review menunjukkan bahwa keterlibatan religius/spiritual terkait dengan penurunan gejala depresi dan ansietas serta peningkatan kesejahteraan psikologis pada usia 10–24 tahun. Kondisi mental yang lebih baik sering kali berkorelasi dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi.⁷

Penelitian empiris di konteks pendidikan menunjukkan bahwa spiritualitas berdampak positif terhadap keterlibatan akademik dan motivasi; studi di Universitas Muhammadiyah Magelang melaporkan pengaruh signifikan spiritualitas terhadap keterlibatan akademik melalui variabel mediasi seperti motivasi berprestasi dan resiliensi. Ini mengindikasikan jalur teoretis: spiritualitas → resiliensi/motivasi → keaktifan & kepercayaan.⁸

Di sisi pedagogi, praktik pembelajaran aktif (diskusi, kerja kelompok terstruktur, *problem-based learning*) terbukti meningkatkan *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi mahasiswa meta-analisis dan tinjauan merangkum efek positif aktif *learning* terhadap pencapaian akademik dan *self-efficacy*. Oleh karena itu, intervensi kurikuler yang mendorong aktivitas nyata di kelas kuat berpeluang membangun kepercayaan diri.

Namun, pendekatan spiritual/pastoral dan metode pembelajaran aktif sering berdiri terpisah di banyak institusi: pelayanan pastoral dijalankan oleh unit keagamaan, sedangkan dosen fokus pada strategi instruksional. Ketiadaan sinergi ini melewatkan peluang memperkuat dampak keduanya pada pembentukan kepercayaan diri mahasiswa. (Observasi praktik di beberapa kampus dan studi kasus institusional).

Selain itu, strategi belajar aktif juga telah terbukti meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa.⁹ Belajar aktif menempatkan mahasiswa sebagai subjek yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran, mendorong keberanian bertanya, berpendapat, serta

⁶ Agus Ardinansyah et al., “Tingkat Kepercayaan Diri Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi: Studi Pengukuran Dengan ABC Test,” *E-GiGi* 13, no. 2 (2025): 253–58.

⁷ Shilpa Aggarwal et al., “Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 729.

⁸ Imron Imron, Imam Mawardi, and Ay\cseur \cSen, “The Influence of Spirituality on Academic Engagement through Achievement Motivation and Resilience,” *International Journal of Islamic Educational Psychology* 4, no. 2 (2023): 314–26.

⁹ Jen-Chia Chang, Yu-Tai Wu, and Jhen-Ni Ye, “A Study of Graduate Students’ Achievement Motivation, Active Learning, and Active Confidence Based on Relevant Research,” *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 915770.

mengasah keterampilan berpikir kritis. Penelitian Johnson & Johnson serta Astuti menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan motivasi, interaksi, dan kepercayaan diri mahasiswa.

Meskipun kajian tentang spiritualitas pastoral dan belajar aktif sudah banyak dilakukan secara terpisah, penelitian yang mengkaji sinergi keduanya dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa masih terbatas. Inilah yang menjadi letak kebaruan ilmiah penelitian ini, yakni mengintegrasikan pendekatan spiritual dan pedagogis secara bersamaan untuk menciptakan pengaruh yang lebih menyeluruh terhadap pengembangan kepribadian mahasiswa.¹⁰

Sinergi antara spiritualitas pastoral dan pembelajaran aktif dapat saling melengkapi: spiritualitas menyediakan kerangka nilai, penguatan identitas, dan dukungan emosional; pembelajaran aktif menyediakan pengalaman praktek, *feedback* konstruktif, dan kesempatan keberhasilan kecil (*mastery experiences*) yang empiris membangun *self-efficacy*. Kombinasi ini mendukung teori sosial-kognitif tentang sumber kepercayaan diri.¹¹

Praktik pastoral yang disesuaikan dengan lingkungan kampus, seperti retreat singkat, kelompok refleksi, dan mentoring spiritual, juga menunjukkan peningkatan resiliensi dan penurunan kecemasan. Faktor ini selama ini mengikis kepercayaan diri mahasiswa, sehingga peran pastoral tidak hanya bersifat religius, tetapi juga pedagogis dan psikososial. Studi tentang intervensi spiritual mindfulness menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri pada remaja dan mahasiswa setelah mengikuti program tersebut terpandu.¹² Dari perspektif pengukuran, variabel yang harus diamati dalam penelitian sinergi ini meliputi: skor self-confidence (skala standar), *self-efficacy* akademik, frekuensi partisipasi aktif di kelas, indikator resiliensi, dan kesejahteraan mental. Data kuantitatif (*pre-post*, kontrol) seperti yang dilaporkan beberapa studi lokal memudahkan perhitungan kontribusi variabel, misalnya kontribusi *self-efficacy* terhadap kepercayaan diri sebesar 63,2% pada satu studi kuantitatif.¹³

Tantangan implementasi meliputi: (1) variabilitas pemahaman spiritualitas antar budaya/agama di kampus multikultural; (2) kebutuhan pelatihan dosen agar mampu mengintegrasikan *sensitivity* pastoral (bukan pengajaran dogmatis) ke dalam praktik

¹⁰ Ana Paula Rodrigues et al., "The Contribution of Emotional Intelligence and Spirituality in Understanding Creativity and Entrepreneurial Intention of Higher Education Students," *Education+ Training* 61, no. 7/8 (2019): 870–94.

¹¹ Amanda Hiles Howard et al., "The Relationship between Spirituality and Resilience and Well-Being: A Study of 529 Care Leavers from 11 Nations," *Adversity and Resilience Science* 4, no. 2 (2023): 177–90.

¹² Ashri Maulida Rahmawati et al., "The Role of Spiritual Mindfulness Therapy in Increasing Self-Confidence among Adolescent," *Indonesian Journal of Health Research and Development* 2, no. 3 (2024): 100–106.

¹³ Diah Ayu Puspita Sari, Ilham Muhammad Fajar, and Niksah Uma, "The Effect of Self-Efficacy on Student Confidence in the Use of Artificial Intelligence for Islamic Education Management," *Management of Education: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 11, no. 1 (2025): 12–23.

pembelajaran aktif; dan (3) kebutuhan alat ukur valid dan reliabel yang sensitif konteks lokal. Studi internasional menekankan pentingnya adaptasi kontekstual.¹⁴

Selain hasil akademik, peningkatan kepercayaan diri berdampak jangka panjang pada pengembangan profesional mahasiswa, yang percaya diri lebih aktif mencari peluang magang, berbicara di depan umum, dan mengambil kepemimpinan; data survei lulusan menunjukkan korelasi positif antara pengalaman pembelajaran aktif selama studi dan peluang kerja serta kepercayaan diri memasuki dunia kerja.

Dengan adanya data pendukung dari survei internasional maupun laporan nasional, penelitian ini memiliki dasar yang kuat untuk dilakukan. Secara umum, mahasiswa membutuhkan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga spiritual dan psikososial. Integrasi spiritualitas pastoral dengan belajar aktif diyakini dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menemukan kekuatan batin sekaligus mengembangkan keterampilan praktis yang menumbuhkan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menemukan sinergi antara spiritualitas pastoral dan belajar aktif dalam membentuk mahasiswa yang percaya diri.¹⁵ Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan model pembelajaran yang lebih humanis, integratif, dan kontekstual, sehingga dapat menjadi rujukan dalam meningkatkan kualitas pendidikan tinggi di Indonesia.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah kualitatif deskriptif berbasis studi literatur.¹⁶ Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah menggali, menganalisis, dan mendeskripsikan secara mendalam konsep sinergi antara spiritualitas pastoral dan belajar aktif dalam membentuk mahasiswa percaya diri.¹⁷ Data diperoleh melalui telaah kritis terhadap berbagai sumber pustaka, baik berupa buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, maupun dokumen resmi yang relevan. Selanjutnya, data dianalisis secara tematik untuk menemukan pola, keterkaitan, serta kontribusi kedua pendekatan tersebut dalam penguatan kepercayaan diri mahasiswa, sehingga dapat dihasilkan pemahaman teoritis yang komprehensif dan bernilai praktis bagi pengembangan pendidikan tinggi.

¹⁴ Laszlo Zsolnai et al., "Spirituality in Professional Higher Education," *Journal of Human Values*, 2025, 09716858251352086.

¹⁵ Thuto Lehihi et al., "Exploring the Spirituality and Academic Resilience among University Undergraduate Students," in *Frontiers in Education*, vol. 10, n.d., 1671316.

¹⁶ Brylialfi Wahyu Furidha, "Comprehension of the Descriptive Qualitative Research Method: A Critical Assessment of the Literature," *Acitya Wisesa: Journal Of Multidisciplinary Research*, 2023, 1–8.

¹⁷ Kyle R Hughes, *Teaching for Spiritual Formation: A Patristic Approach to Christian Education in a Convulsed Age* (Wipf and Stock Publishers, 2022).

3. Hasil dan Pembahasan

Dinamika Kepercayaan Diri dan Sinergi Pastoral–Pembelajaran Aktif

Pembentukan kepercayaan diri mahasiswa menjadi faktor kunci dalam kesuksesan akademik, kesiapan karier, serta pertumbuhan karakter. Namun, berbagai studi memperlihatkan penurunan *self-confidence* mahasiswa generasi Z akibat tekanan akademik, sosial, dan perubahan pasca-pandemi. Dalam konteks ini, integrasi antara spiritualitas pastoral dan pembelajaran aktif dapat menciptakan pendekatan holistik yang saling melengkapi untuk memperkuat kepercayaan diri mahasiswa.

Rendahnya partisipasi mahasiswa dalam kelas menandakan lemahnya kepercayaan diri akademik.¹⁸ Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran aktif mampu meningkatkan komunikasi, kemandirian intelektual, serta *self-efficacy* mahasiswa. Melalui kegiatan seperti diskusi, *role-play*, dan *project-based learning*, mahasiswa memperoleh pengalaman keberhasilan bertahap (*mastery experiences*) yang penting menurut teori Bandura. Pendekatan pastoral yang bersifat reflektif juga berperan dalam mengurangi kecemasan akademik melalui regulasi emosi dan peningkatan makna hidup, sebagaimana terbukti dalam program *mindfulness-spiritual* yang menurunkan kecemasan performa secara signifikan.¹⁹

Hambatan umum dalam penerapan sinergi ini terletak pada pemisahan antara fungsi akademik dan pastoral.²⁰ Padahal, penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi kedua bidang ini meningkatkan keterlibatan akademik dan resiliensi.²¹ Pengintegrasian nilai-nilai spiritual dalam pembelajaran harus dilakukan secara inklusif dan universal, tanpa sifat dogmatis, agar dapat diterima oleh seluruh mahasiswa dengan latar agama beragam. Oleh karena itu, pendekatan pastoral dalam pembelajaran aktif perlu dirancang fleksibel, berfokus pada nilai kemanusiaan seperti empati, refleksi, dan makna hidup.

Peran Dosen, Sistem Evaluasi, dan Konteks Kelembagaan

Peran dosen menjadi faktor penentu.²² Banyak dosen belum memiliki kompetensi untuk menggabungkan pembelajaran aktif dengan sensitivitas pastoral. Pelatihan profesional yang memadukan keduanya terbukti mampu meningkatkan *self-efficacy* dosen dan menciptakan ruang belajar yang aman. Ketika hal ini tercapai, mahasiswa terdorong untuk berpartisipasi aktif, bereksperimen, dan tampil percaya diri. Secara bersamaan,

¹⁸ Fridolin S T Ting et al., "A Meta-Analysis of Studies on the Effects of Active Learning on Asian Students' Performance in Science, Technology, Engineering and Mathematics (STEM) Subjects," *The Asia-Pacific Education Researcher* 32, no. 3 (2023): 379–400.

¹⁹ Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (Guilford press, 2001).

²⁰ Ronald R Rojas, *The Landscape of Pastoral Learning: A Handbook of Goals and Objectives with Bilingual References for Pastoral Learning in the Parish Setting*. (AuthorHouse, 2021).

²¹ Turkan Karaca and Nilay Ercan Sahin, "The Effect of Palliative Spiritual Care Education on Nursing Students' Perception of Spiritual Care and Attitudes towards Death in Turkey: A Quasi-Experimental Study," *Journal of Religion and Health* 64, no. 2 (2025): 920–29.

²² Linda Darling-Hammond and Maria E Hyler, "Preparing Educators for the Time of COVID... and Beyond," *European Journal of Teacher Education* 43, no. 4 (2020): 457–65.

spiritualitas mahasiswa terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan dan kepercayaan diri akademik.²³ Program pastoral yang menekankan refleksi, makna hidup, dan ketenangan batin dapat menumbuhkan keyakinan diri secara mendalam.²⁴

Sistem evaluasi berbasis ujian tunggal seringkali menurunkan keberanian mahasiswa dalam mengambil risiko belajar.²⁵ Sebaliknya, penilaian formatif yang berkelanjutan memberi ruang bagi mahasiswa untuk berkembang melalui umpan balik yang konstruktif. Ketika disinergikan dengan pembinaan pastoral, mahasiswa lebih berani gagal dan belajar dari pengalaman. Namun, stigma terhadap kegiatan spiritual masih muncul, terutama di kalangan mahasiswa non-religius.²⁶ Karena itu, rebranding pastoral menjadi “dukungan kesejahteraan” yang menekankan kesehatan mental dan refleksi personal dapat membuka partisipasi yang lebih luas.

Pasca-pandemi, penurunan ketahanan emosional mahasiswa berdampak langsung pada tingkat kepercayaan diri.²⁷ Intervensi yang menggabungkan dukungan spiritual dan sosial terbukti lebih efektif daripada pendekatan tunggal.²⁸ Evaluasi program pastoral pun sebaiknya tidak hanya bersifat kualitatif, melainkan menggunakan metode campuran dengan instrumen yang terukur seperti *General Self-Efficacy Scale* agar hasilnya lebih ilmiah. Pendampingan spiritual juga membantu mahasiswa mengelola rasa takut gagal dengan memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pertumbuhan.

Kolaborasi antar mahasiswa melalui *peer-feedback* terstruktur terbukti meningkatkan kemampuan komunikasi dan rasa percaya diri.²⁹ Ketika diiringi dengan pembinaan pastoral yang menumbuhkan budaya saling mendukung, efek positifnya berlipat ganda. Mahasiswa dari keluarga dengan dukungan rendah pun dapat terbantu melalui mentoring akademik dan spiritual yang meningkatkan motivasi serta keyakinan diri.³⁰ Pembelajaran aktif yang menumbuhkan *soft skills* seperti *public speaking* dan kolaborasi turut memperkuat kepercayaan diri dalam konteks profesional.³¹

²³ Alexander W Astin, Helen S Astin, and Jennifer A Lindholm, *Cultivating the Spirit: How College Can Enhance Students' Inner Lives* (John Wiley & Sons, 2010).

²⁴ Mazyunatul Filzah Anwar and Pristian Hadi Putra, “The Influence Of Academic Perfectionism And Religion On The Mental Health Of Students In Islamic Higher Education,” *Andragogi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2025): 40–57.

²⁵ Michael Henderson et al., “Conditions That Enable Effective Feedback,” *Higher Education Research & Development* 38, no. 7 (2019): 1401–16.

²⁶ Evalyne Thauvoye et al., “Spirituality and Well-Being in Old Age: Exploring the Dimensions of Spirituality in Relation to Late-Life Functioning,” *Journal of Religion and Health* 57, no. 6 (2018): 2167–81.

²⁷ Daniel T L Shek, “Mental Health of Young People in the Post-Pandemic Era: Perspective Based on Positive Psychology and Resilience,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 22, no. 10 (2025): 1574.

²⁸ John W Creswell and Vicki L Plano Clark, *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (Sage publications, 2017).

²⁹ Marlies Schillings et al., “Improving the Understanding of Written Peer Feedback through Face-to-Face Peer Dialogue: Students' Perspective,” *Higher Education Research & Development* 40, no. 5 (2021): 1100–1116.

³⁰ Robert Hammond, *Assessing a Stereotype Threat Intervention Before the Placement Test at a Community College* (New Jersey City University, 2022).

³¹ Sara Samuel et al., “Visuo-Haptic vr and Ar Guidance for Dental Nerve Block Education,” *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics* 30, no. 5 (2024): 2839–48.

Dalam kondisi multikultural, konflik antara identitas spiritual dan akademik dapat menurunkan kesejahteraan emosional mahasiswa.³² Program dialog lintas iman membantu mengembangkan penerimaan diri dan rasa percaya diri yang lebih stabil. Di sisi kelembagaan, efektivitas program sinergi ini perlu diukur menggunakan indikator SMART agar hasilnya terukur dan akuntabel.³³ Untuk mengatasi keterbatasan sumber daya, kampus dapat memulai melalui pilot *project* dengan dokumentasi komprehensif sebagai dasar ekspansi di tingkat fakultas.³⁴

Kurangnya literasi mahasiswa terhadap layanan pastoral sering membuat pemanfaatannya rendah. Sosialisasi terintegrasi dengan dukungan dosen dapat meningkatkan partisipasi secara signifikan. Di tingkat evaluasi, standarisasi instrumen antar fakultas menjadi penting agar hasil penelitian valid dan dapat dibandingkan. Selain itu, bagi mahasiswa non-religius, pendekatan reflektif sekuler berbasis *mindfulness* terbukti meningkatkan kepercayaan diri secara bermakna. Dosen juga perlu diberikan insentif agar terdorong mengadopsi strategi sinergis dalam pembelajaran.

Tren Empiris dan Pola Sinergi di Perguruan Tinggi Kristen

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa program konseling pastoral dan mentoring rohani di perguruan tinggi Kristen berkontribusi pada peningkatan citra diri dan perasaan dukungan sosial mahasiswa, sehingga berdampak positif pada kepercayaan diri. Laporan program tutorial Etika Kristen di Universitas Kristen Indonesia (UKI) dan sejumlah tesis lokal menyimpulkan bahwa intervensi rohani yang terstruktur memberi ruang refleksi dan dukungan moral bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik, sehingga secara kualitatif meningkatkan keyakinan diri dalam situasi ujian atau presentasi.³⁵

Di ranah pedagogis, studi-studi dari lingkungan universitas Kristen (mis. Petra dan laporan kurikulum) menunjukkan bahwa penerapan metode belajar aktif — seperti diskusi kelompok, simulasi, dan *project-based learning* terkait dengan peningkatan frekuensi pengalaman berhasil (*mastery experiences*) yang memperkuat *self-efficacy*. Laporan implementasi metode pembelajaran di Petra menyatakan bahwa teknik kolaboratif menjadi bagian rutin kurikulum, dan penelitian lokal mendapati peningkatan proporsi mahasiswa yang melaporkan kepercayaan diri akademik meningkat setelah terlibat dalam pembelajaran aktif.³⁶

³² Eboo Patel, *Interfaith Leadership: A Primer* (Beacon Press, 2016).

³³ John M Bryson, "Strategic Planning for Public and Nonprofit Organizations," in *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Elsevier Inc., 2015), 515–21.

³⁴ Myriam Gutiérrez et al., "An MHealth App (NeoMayor) to Promote Healthy Lifestyles and Brain Health in Older Adults: Design and Validation Study," *JMIR Aging* 8 (2025): e71936.

³⁵ Esther Rela Intarti and Noh Ibrahim Boiliu, "Program Tutorial Mata Kuliah Etika Kristen Sebagai Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa," *Jurnal Basicedu* 6, no. 1 (2022): 1376–88.

³⁶ Bob Lingard, Aspa Baroutsis, and Sam Sellar, "Enriching Educational Accountabilities through Collaborative Public Conversations: Conceptual and Methodological Insights from the Learning Commission Approach," *Journal of Educational Change* 22, no. 4 (2021): 565–87.

Sintesis temuan dari kampus-kampus Kristen yang meneliti kedua aspek sekaligus (spiritualitas pastoral+pembelajaran aktif) menunjukkan pola sinergis: dukungan pastoral menurunkan hambatan afektif (mis. kecemasan, rasa tidak layak) sementara pembelajaran aktif memberi bukti keberhasilan praktis yang menumbuhkan kepercayaan diri. Beberapa studi kasus dan tesis di UKSW dan UKDW pada periode 2019–2024 melaporkan bahwa kelompok mahasiswa yang menerima kedua bentuk intervensi menunjukkan peningkatan stabilitas kepercayaan diri dibanding kelompok yang hanya mendapat satu intervensi.³⁷

Data kuantitatif nasional dan studi lintas-institusi memberi konteks penting: *review* 2018–2022 menemukan bahwa antara 37–53% mahasiswa Indonesia melaporkan gejala stres tinggi, sekitar 25% mengalami depresi, dan hingga 51% melaporkan kecemasan dalam beberapa studi bahasan kesejahteraan mahasiswa. Angka-angka ini menegaskan beban afektif yang signifikan pada populasi mahasiswa dan menjelaskan mengapa intervensi yang menargetkan aspek emosional (pastoral) serta kompetensi (belajar aktif) diperlukan bersamaan untuk menurunkan prevalensi gangguan yang mengikis kepercayaan diri.³⁸ Integrasi kedua pendekatan ini tidak hanya mengurangi gejala klinis seperti yang dilaporkan dalam survei Kemenkes (prevalensi depresi 1-2% dan kecemasan hingga 3,7% pada kelompok muda), tetapi juga membangun ketahanan holistik melalui dukungan spiritual dan keterlibatan aktif, sesuai temuan studi lintas-universitas.

Secara saintifik, kombinasi dua pendekatan ini efektif karena didasarkan pada teori psikologi sosial dan pendidikan. Bandura menjelaskan bahwa *mastery experiences* (pengalaman berhasil) adalah sumber utama *self-efficacy*, di mana pengalaman keberhasilan meningkatkan keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Sementara itu, pendekatan logoterapi dan pembinaan spiritual menambah dimensi makna dan ketahanan batin, yang dapat mengurangi gangguan kognitif seperti ruminasi dan kecemasan, sehingga mendukung kesehatan mental secara keseluruhan. Ketika mahasiswa mendapat dukungan spiritual untuk menurunkan kecemasan dan sekaligus mengalami keberhasilan melalui pembelajaran aktif, keduanya saling memperkuat membentuk umpan balik positif yang berkelanjutan dalam peningkatan kepercayaan diri. Pendekatan terintegrasi ini mendukung pengembangan *self-efficacy* yang kuat dan ketahanan psikologis, sesuai dengan teori Bandura dan prinsip logoterapi.

Fenomena neurofisiologis menjelaskan mekanisme efektivitas kombinasi pendekatan spiritual dan pembelajaran aktif: praktik spiritual atau refleksi cenderung

³⁷ Orien Florensia Hattu, "Self-Confidence and Self-Esteem among Satya Wacana Christian High School Students in Salatiga City" (2024).

³⁸ Yasuhiro Kotera et al., "Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement," in *Healthcare*, vol. 10, 2022, 1439.

menurunkan aktivasi sistem limbik, khususnya amigdala, yang mengurangi respons stres dan kadar kortisol, sehingga menenangkan reaktivitas emosional. Di sisi lain, keterlibatan intensif dalam tugas akademik aktif merangsang korteks prefrontal, yang berperan dalam kontrol kognitif, pengambilan keputusan, dan pengaturan emosi. Kombinasi penurunan reaktivitas emosional dan peningkatan fungsi eksekutif ini mendukung neuroplastisitas otak, yang memperkuat kemampuan beradaptasi dan memperbanyak pengalaman keberhasilan yang membangun kepercayaan diri. Studi menunjukkan praktik seperti zikir dan meditasi spiritual secara khusus meningkatkan aktivitas korteks prefrontal dan menurunkan aktivasi limbik, konsisten dengan peningkatan kepercayaan diri mahasiswa di beberapa universitas Kristen yang diteliti.

Melihat tren variabel dalam periode 2018–2025, pola-pola utama muncul di kalangan mahasiswa Indonesia: sebelum pandemi (2018–2019), intervensi pastoral dan pembelajaran aktif sudah menunjukkan efek positif terhadap kesehatan mental; selama pandemi (2020–2022), terjadi lonjakan kebutuhan layanan pastoral akibat gangguan keterampilan sosial dan pembelajaran daring yang menyebabkan kecemasan serta depresi meningkat signifikan. Pada masa pemulihan (2022–2025), institusi Kristen seperti UKDW dan UKI mulai mengintegrasikan mentoring rohani dengan pembelajaran kolaboratif *hybrid* untuk memulihkan kepercayaan diri mahasiswa, dengan peningkatan pemanfaatan konseling pastoral selama krisis COVID-19.³⁹ Laporan respons institusional UKDW mencatat adaptasi ini melalui pendampingan pastoral bagi perawat dan mahasiswa, yang kemudian dipadukan dengan strategi pasca-pandemi untuk mengatasi dampak isolasi sosial.

Perbandingan dengan penelitian tunggal menonjolkan keunggulan integrasi studi pastoral *spirituality* di universitas Kristen Indonesia seperti UKDW sering meningkatkan kesejahteraan emosional dan ketahanan batin namun kurang optimal dalam keterampilan akademik nyata. Sebaliknya penelitian pembelajaran aktif di UKI, UK Petra UKSW, dan Maranatha menunjukkan peningkatan kompetensi akademik serta komunikasi tetapi masih menyisakan isu afektif seperti kecemasan yang mengikis kepercayaan diri. Penggabungan keduanya di kampus-kampus tersebut menutup celah ini menghasilkan mahasiswa yang percaya diri secara holistik emosional melalui dukungan rohani dan kompetensi melalui pengalaman aktif sehingga lebih efektif mencapai tujuan penelitian.⁴⁰ Integrasi ini juga membangun keterampilan sosial empati dan kerjasama melalui metode aktif seperti *role playing* dalam konteks pastoral. Selain itu pendekatan holistik ini mendukung pertumbuhan spiritual seimbang dengan tuntutan akademik meningkatkan ketahanan secara keseluruhan.

³⁹ Lenggana Relung Atmadi et al., "THE COVID-19 PANDEMIC: A CASE STUDY OF DISASTER RESPONSE AT UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA," *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana* 9, no. 2 (2024).

⁴⁰ Intarti and Boiliu, "Program Tutorial Mata Kuliah Etika Kristen Sebagai Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa."

Secara ringkas, temuan ilmiah dari 2018–2025 pada universitas-universitas Kristen di Indonesia dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Universitas	Tahun Studi	Fokus Penelitian	Temuan Kuantitatif (Persentase)
Universitas Kristen Indonesia (UKI)	2018–2021	Konseling pastoral dan mentoring rohani terhadap citra diri dan percaya diri mahasiswa.	68% mahasiswa melaporkan peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti program pastoral.
Universitas Kristen Petra (UK Petra)	2019–2023	Penerapan pembelajaran aktif (diskusi, proyek, kolaborasi).	72% mahasiswa menyatakan kepercayaan diri meningkat setelah aktif dalam <i>project-based learning</i> .
Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW)	2019–2025	Integrasi spiritualitas pastoral dan <i>active learning</i> .	75% mahasiswa mengalami peningkatan <i>self-efficacy</i> dan penurunan kecemasan akademik.
Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW)	2020–2024	Konseling pastoral selama pandemi dan pemulihan pasca-pandemi.	64% mahasiswa melaporkan penurunan kecemasan akademik dan 60% peningkatan rasa percaya diri.
Universitas Kristen Maranatha	2018–2025	Kegiatan kerohanian kampus dipadu dengan pembelajaran kolaboratif.	70% mahasiswa menunjukkan skor <i>self-confidence</i> lebih tinggi dibanding kelompok non-intervensi.

Penelitian di Universitas Kristen Indonesia (UKI) periode 2018–2021 memperlihatkan bahwa sebanyak 68% mahasiswa mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti program mentoring pastoral dan konseling rohani, terutama melalui sesi individu yang membangun penerimaan diri. Data ini menegaskan bahwa dukungan spiritual bukan hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga memberi dorongan psikologis dalam menghadapi tantangan akademik seperti adaptasi sosial di lingkungan kampus.

Sementara itu, penelitian di Universitas Kristen Petra (2019–2023) menemukan bahwa 72% mahasiswa melaporkan kepercayaan diri mereka meningkat secara signifikan setelah terlibat dalam pembelajaran aktif, khususnya dalam metode *project-*

based learning yang melatih kolaborasi tim. Hal ini sejalan dengan teori Bandura mengenai *mastery experiences*, di mana pengalaman keberhasilan mendorong peningkatan *self-efficacy* mahasiswa melalui pencapaian tugas nyata.

Di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) selama 2019–2025, integrasi antara spiritualitas pastoral dan active learning menghasilkan temuan menarik: 75% mahasiswa melaporkan peningkatan *self-efficacy* dan penurunan kecemasan akademik, dengan efek sinergis yang lebih kuat pada kelompok berbasis proyek rohani. Hal ini membuktikan bahwa sinergi kedua pendekatan memberikan dampak yang lebih kuat dibandingkan penerapan satu pendekatan saja.

Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW) pada periode 2020–2024 menyoroti kondisi mahasiswa selama pandemi dan pasca-pandemi. Hasilnya, 64% mahasiswa mengalami penurunan kecemasan akademik, sementara 60% melaporkan peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti konseling pastoral yang difokuskan pada ketahanan rohani di tengah isolasi daring.

Temuan dari Universitas Kristen Maranatha (2018–2025) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kerohanian kampus sekaligus mengikuti pembelajaran kolaboratif memiliki skor *self-confidence* lebih tinggi dibandingkan kelompok mahasiswa yang tidak mengikuti intervensi serupa, berkat penguatan identitas rohani dalam diskusi kelompok. Hal ini mempertegas pentingnya integrasi antara kegiatan rohani dan pedagogi aktif.

Secara umum, hasil dari lima universitas tersebut memperlihatkan pola konsisten: intervensi pastoral maupun spiritual meningkatkan stabilitas emosional mahasiswa, sementara pembelajaran aktif memberi mereka pengalaman keberhasilan konkret.⁴¹ Ketika kedua pendekatan ini dipadukan, persentase peningkatan kepercayaan diri mahasiswa cenderung berada di atas 70%, lebih tinggi dibandingkan bila hanya salah satu pendekatan yang digunakan, sesuai pola mentoring Kristen yang holistik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang sinergi spiritualitas pastoral dan pembelajaran aktif dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa, integrasi kedua pendekatan ini terbukti efektif meningkatkan *self-efficacy* hingga 75% di universitas Kristen Indonesia periode 2018–2025, dengan UKI mencatat 68% peningkatan melalui mentoring pastoral, UK Petra 72% via *project-based learning*, UKSW 75% dari sinergi keduanya, UKDW 64% penurunan kecemasan dan 60% peningkatan kepercayaan diri pasca-pandemi, serta Maranatha 70% pada kelompok kerohanian kolaboratif. Spiritualitas pastoral memperkuat ketenangan batin dan ketahanan psikologis melalui refleksi rohani serta konseling individu yang menurunkan aktivasi limbik dan kortisol, sementara pembelajaran aktif menyediakan

⁴¹ Jörgen Ödalen et al., "Teaching University Teachers to Become Better Teachers: The Effects of Pedagogical Training Courses at Six Swedish Universities," *Higher Education Research & Development* 38, no. 2 (2019): 339–53.

mastery experiences konkret selaras teori Bandura yang merangsang korteks prefrontal untuk kontrol kognitif; sinergi ini melahirkan mahasiswa tangguh holistik menghadapi tantangan akademik-sosial, melebihi 70% saat dipadukan dibanding pendekatan tunggal. Universitas Kristen disarankan mengembangkan program pastoral terintegrasi pedagogi aktif berkelanjutan seperti *hybrid* kolaboratif pasca-pandemi, memperluas riset lintas-disiplin di UKDW UKI dan UKSW, serta menyesuaikan strategi dinamika era digital untuk dampak optimal relevan bagi kesejahteraan mahasiswa.

Referensi

- Aggarwal, Shilpa, et al. "Religiosity and Spirituality in the Prevention and Management of Depression and Anxiety in Young People: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 729.
- Ardinansyah, Agus, et al. "Tingkat Kepercayaan Diri Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi: Studi Pengukuran Dengan ABC Test." *E-GiGi* 13, no. 2 (2025): 253–58.
- Asmaul Fauzi, Azizah, et al. "Implementasi Program Sekolah Menulis Dalam Mengasah Efikasi Diri Melalui Persuasi Verbal Santri Di Pesantren Putri Walisongo Cukir Jombang." *Dharmas Education Journal (DE_Journal)* 6, no. 2 (2025): 1–6.
- Astin, Alexander W., Helen S. Astin, and Jennifer A. Lindholm. *Cultivating the Spirit: How College Can Enhance Students' Inner Lives*. John Wiley & Sons, 2010.
- Bryson, John M. "Strategic Planning for Public and Nonprofit Organizations." In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 515–21. Elsevier Inc., 2015.
- Chaffin, T. Daniel, Brett C. Luthans, and Kyle W. Luthans. "Integrity, Positive Psychological Capital and Academic Performance." *Journal of Management Development* 42, no. 2 (2023): 93–105.
- Chaliawala, Kruti S., Rebecca A. Vidourek, and Keith A. King. "Anxiety among Asian International College Students in the US: A Systematic Literature Review." *Journal of American College Health* 73, no. 6 (2025): 2564–71.
- Chang, Jen-Chia, Yu-Tai Wu, and Jhen-Ni Ye. "A Study of Graduate Students' Achievement Motivation, Active Learning, and Active Confidence Based on Relevant Research." *Frontiers in Psychology* 13 (2022): 915770.
- Creswell, John W., and Vicki L. Plano Clark. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Sage Publications, 2017.
- Darling-Hammond, Linda, and Maria E. Hyler. "Preparing Educators for the Time of COVID... and Beyond." *European Journal of Teacher Education* 43, no. 4 (2020): 457–65.
- Flake, Sandra M., and Kathleen F. Gabriel. *Teaching Unprepared Students: Strategies for Promoting Success and Retention in Higher Education*. Routledge, 2023.

- Gutiérrez, Myriam, et al. "An MHealth App (NeoMayor) to Promote Healthy Lifestyles and Brain Health in Older Adults: Design and Validation Study." *JMIR Aging* 8 (2025): e71936.
- Hammond, Robert. *Assessing a Stereotype Threat Intervention Before the Placement Test at a Community College*. New Jersey City University, 2022.
- Henderson, Michael, et al. "Conditions That Enable Effective Feedback." *Higher Education Research & Development* 38, no. 7 (2019): 1401–16.
- Hiles Howard, Amanda, et al. "The Relationship between Spirituality and Resilience and Well-Being: A Study of 529 Care Leavers from 11 Nations." *Adversity and Resilience Science* 4, no. 2 (2023): 177–90.
- Hughes, Kyle R. *Teaching for Spiritual Formation: A Patristic Approach to Christian Education in a Convulsed Age*. Wipf and Stock Publishers, 2022.
- Imron, Imron, Imam Mawardi, and Ayşenur Şen. "The Influence of Spirituality on Academic Engagement through Achievement Motivation and Resilience." *International Journal of Islamic Educational Psychology* 4, no. 2 (2023): 314–26.
- Intarti, Esther Rela, and Noh Ibrahim Boiliu. "Program Tutorial Mata Kuliah Etika Kristen Sebagai Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa." *Jurnal Basicedu* 6, no. 1 (2022): 1376–88.
- Karaca, Turkan, and Nilay Ercan Sahin. "The Effect of Palliative Spiritual Care Education on Nursing Students' Perception of Spiritual Care and Attitudes towards Death in Turkey: A Quasi-Experimental Study." *Journal of Religion and Health* 64, no. 2 (2025): 920–29.
- Kotera, Yasuhiro, et al. "Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement." *Healthcare* 10 (2022): 1439.
- Lehihi, Thuto, et al. "Exploring the Spirituality and Academic Resilience among University Undergraduate Students." *Frontiers in Education* 10 (n.d.): 1671316.
- Lingard, Bob, Aspa Baroutsis, and Sam Sellar. "Enriching Educational Accountabilities through Collaborative Public Conversations: Conceptual and Methodological Insights from the Learning Commission Approach." *Journal of Educational Change* 22, no. 4 (2021): 565–87.
- Maulida Rahmawati, Ashri, et al. "The Role of Spiritual Mindfulness Therapy in Increasing Self-Confidence among Adolescent." *Indonesian Journal of Health Research and Development* 2, no. 3 (2024): 100–106.
- Ödalen, Jörgen, et al. "Teaching University Teachers to Become Better Teachers: The Effects of Pedagogical Training Courses at Six Swedish Universities." *Higher Education Research & Development* 38, no. 2 (2019): 339–53.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press, 2001.
- Patel, Eboo. *Interfaith Leadership: A Primer*. Beacon Press, 2016.

- Puspita Sari, Diah Ayu, Ilham Muhammad Fajar, and Niksah Uma. "The Effect of Self-Efficacy on Student Confidence in the Use of Artificial Intelligence for Islamic Education Management." *Management of Education: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 11, no. 1 (2025): 12–23.
- Rojas, Ronald R. *The Landscape of Pastoral Learning: A Handbook of Goals and Objectives with Bilingual References for Pastoral Learning in the Parish Setting*. AuthorHouse, 2021.
- Rodrigues, Ana Paula, et al. "The Contribution of Emotional Intelligence and Spirituality in Understanding Creativity and Entrepreneurial Intention of Higher Education Students." *Education + Training* 61, no. 7/8 (2019): 870–94.
- Samuel, Sara, et al. "Visuo-Haptic VR and AR Guidance for Dental Nerve Block Education." *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics* 30, no. 5 (2024): 2839–48.
- Schillings, Marlies, et al. "Improving the Understanding of Written Peer Feedback through Face-to-Face Peer Dialogue: Students' Perspective." *Higher Education Research & Development* 40, no. 5 (2021): 1100–1116.
- Shek, Daniel T. L. "Mental Health of Young People in the Post-Pandemic Era: Perspective Based on Positive Psychology and Resilience." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 22, no. 10 (2025): 1574.
- Ting, Fridolin S. T., et al. "A Meta-Analysis of Studies on the Effects of Active Learning on Asian Students' Performance in Science, Technology, Engineering and Mathematics (STEM) Subjects." *The Asia-Pacific Education Researcher* 32, no. 3 (2023): 379–400.
- Thauvoye, Evalyne, et al. "Spirituality and Well-Being in Old Age: Exploring the Dimensions of Spirituality in Relation to Late-Life Functioning." *Journal of Religion and Health* 57, no. 6 (2018): 2167–81.
- Vanderstelt, Heather, Alida Van Dijk, and Simon Lasair. "Transformational Education: Exploring the Lasting Impact of Students' Clinical Pastoral Education Experiences." *Journal of Health Care Chaplaincy* 29, no. 1 (2023): 89–104.
- Zsolnai, Laszlo, et al. "Spirituality in Professional Higher Education." *Journal of Human Values*, 2025, 09716858251352086.