KOPING RELIGIUS SEBAGAI SOLUSI STRES AKADEMIK MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UINSA

Astri Nur Habibah¹, Khadijah²

^{1,2}UIN Sunan Ampel Surabaya

astrinh0502@gmail.com¹, uchykhadijah7@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran strategi koping religius dalam mengatasi stres akademik di kalangan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Melalui pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara, studi ini mengungkap bahwa praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan pendekatan tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penanganan stres, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis. Temuan menunjukkan bahwa pendekatan religius memberikan makna lebih dalam terhadap tantangan akademik sekaligus memperdalam hubungan spiritual dengan Tuhan. Penelitian ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan aspek spiritual dalam sistem pendukung mahasiswa di perguruan tinggi berbasis agama. Implikasinya, diperlukan pengembangan model penanganan stres yang memadukan pendekatan akademik dan spiritual secara holistik. Studi ini memberikan perspektif baru dalam memandang stres akademik sebagai media pengembangan diri yang bernilai spiritual.

Kata Kunci: Stress Akademik, Koping Religius, Tasawuf, Psikoterapi Islam, Mahasiswa.

ABSTRACT

This study explores the role of religious coping strategies in addressing academic stress among students of Tasawwuf and Psychotherapy. Using a qualitative approach with in-depth interview techniques, the research reveals that spiritual practices such as prayer (salah), dhikr (remembrance of God), and Sufi approaches serve not only as stress management mechanisms but also strengthen psychological resilience. The findings indicate that religious approaches provide deeper meaning to academic challenges while enhancing spiritual connection with God. The study emphasizes the importance of integrating spiritual aspects into student support systems in religious-based higher education institutions. Consequently, there is a need to develop stress management models that holistically combine academic and spiritual approaches. This research offers a new perspective in viewing academic stress as a medium for spiritually valuable self-development.

Keywords: Academic Stress, Religious Coping, Tasawwuf, Islamic Psychotherapy, University Students.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam perjalanan akademik seorang individu, di mana mahasiswa dituntut untuk menghadapi berbagai tantangan yang semakin kompleks seiring berjalannya waktu. Salah satu tantangan yang kerap dialami adalah tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, yang dikenal sebagai stres akademik. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak negatif pada performa belajar, produktivitas, dan bahkan kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik yang berkepanjangan dapat memicu kecemasan, burnout, hingga penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk mengelola stres ini, salah satunya melalui pendekatan religiusitas, terutama dalam lingkungan perguruan tinggi yang berbasis nilai-nilai keislaman.

UIN Sunan Ampel Surabaya, sebagai salah satu perguruan tinggi Islam terkemuka, mahasiswa didorong untuk tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga kuat secara spiritual. Agama Islam menawarkan berbagai mekanisme coping yang bersifat positif, seperti shalat, zikir, doa, dan tawakal, yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk stres akademik. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45, "Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sungguh, yang demikian itu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk," menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi solusi dalam menghadapi kesulitan. Studi-studi sebelumnya juga telah membuktikan bahwa praktik keagamaan berperan penting dalam meningkatkan ketahanan mental, memberikan makna hidup, dan membantu seseorang melewati masa-masa sulit dengan lebih baik.

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat (FUF) di UIN Sunan Ampel Surabaya menjadi objek yang menarik dalam penelitian ini karena karakteristik mahasiswanya yang banyak berkecimpung dalam kajian keislaman mendalam, termasuk di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Mahasiswa di fakultas ini tidak hanya mempelajari ilmu agama secara teoritis tetapi juga diharapkan dapat mengaplikasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, di sisi lain, mereka juga dihadapkan pada tantangan unik berupa ketegangan antara pendekatan ilmiah dan spiritual dalam memahami suatu masalah, yang justru berpotensi menambah beban psikologis jika tidak dikelola dengan baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa, baik yang bersifat internal (seperti manajemen waktu, perfeksionisme) maupun eksternal (beban tugas, ekspektasi sosial).
2. Menganalisis strategi koping religius yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, termasuk sejauh mana pendekatan spiritual seperti shalat, zikir, dan tafakkur membantu mengurangi tekanan psikologis.

Temuan awal melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir menjadi sarana utama dalam menenangkan pikiran dan mengembalikan fokus saat menghadapi tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa religiusitas berperan sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi krisis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan manajemen stres berbasis spiritual, khususnya di kalangan mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi.

Melalui kajian ini, diharapkan dapat ditemukan model koping religius yang efektif sehingga tidak hanya membantu mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, tetapi juga dapat diadaptasi di perguruan tinggi lainnya dalam rangka membangun ketahanan mental generasi muda Muslim di era yang penuh tantangan ini

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam strategi koping religius mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya dalam menghadapi stres akademik. Pendekatan kualitatif dipilih karena kemampuannya mengeksplorasi pengalaman subjektif dan pemaknaan individu terhadap fenomena yang dialami. Partisipan penelitian dipilih secara purposif dengan kriteria mahasiswa yang mengalami stres akademik dan aktif menggunakan koping religius, dengan melibatkan tiga informan kunci sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi metode yang meliputi wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman mendalam, observasi partisipatif terbatas untuk memahami konteks perilaku. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model analisis

interaktif Miles dan Huberman melalui tiga tahap utama: reduksi data dengan pengkodean dan kategorisasi, penyajian data dalam bentuk narasi tematik, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Proses analisis ini memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi secara sistematis dan mendalam terhadap data kualitatif, sekaligus menjamin validitas dan reliabilitas temuan penelitian melalui pemeriksaan silang berbagai sumber data

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres berasal dari kata Latin *stingere*, yang merujuk pada ketegangan atau tekanan. Secara umum, stres adalah reaksi alami tubuh terhadap tuntutan fisik maupun mental, seperti beban kerja yang berlebihan. Jika seseorang dapat mengelola tekanan tersebut tanpa mengalami gangguan fungsi tubuh, maka ia tidak dikatakan sedang mengalami stres.

Cox mendefinisikan stres sebagai salah satu tantangan utama bagi kesehatan individu maupun lingkungan sosial, termasuk dalam konteks pendidikan. Misalnya, mahasiswa di kampus dapat merasakan dampak negatif stres, seperti penurunan kepuasan, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja institusi. Adapun stres akademik adalah kondisi di mana seseorang mengalami tekanan dan tuntutan belajar yang berlebihan, sehingga kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif.¹

Stres yang dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik ini terjadi pada lingkup masa pendidikan yang dilewati oleh mahasiswa. Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang dialami mahasiswa selama menjalani proses pendidikan. Fenomena ini muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan mempersepsikan berbagai kewajiban studinya sebagai beban yang mengganggu (Barseli dkk., 2017). Menurut Mulya dan Indrawati (2017), stres akademik mencakup perasaan cemas, tekanan fisik dan emosional, ketegangan, serta kekhawatiran yang muncul akibat tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua.

¹ Wanty Khaira, "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja", *FITRAH: International Islamic Education Journal*, Vol. 5, No. 1 (2023), 125-127.

Tuntutan tersebut meliputi pencapaian nilai tinggi, penyelesaian tugas tepat waktu, beban pekerjaan rumah yang ambigu, serta kondisi lingkungan belajar yang tidak kondusif.²

Stres dibedakan menjadi dua jenis yaitu; stres yang merugikan dan merusak disebut distres dan stres yang positif yang menguntungkan disebut eustres. Selye (Safaria & Saputra, 2009) mengatakan bahwa satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan disebut distres dan satu jenis lagi stres yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut eustress. Eustress membuat seseorang menjadi bersemangat dan meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan stres yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif dikenal dengan istilah distress. Distress memberikan berbagai dampak negatif seperti menjadi gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi. Stres akademik tergolong stres negatif (distress). Stres akademik terjadi didalam lingkungan pendidikan. Stres negatif ini muncul ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan– tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa.³

Kehidupan akademik kerap menimbulkan stres pada mahasiswa akibat berbagai tuntutan yang harus dipenuhi. Menurut Shenoy (dalam Barani & Salamor, 2022), stres yang dialami mahasiswa umumnya bersifat negatif karena memberikan pengaruh buruk yang terlihat melalui empat aspek utama. Secara fisik, stres dapat memicu gejala seperti penurunan nafsu makan, tubuh lemas, sakit kepala, hingga gangguan pencernaan. Pada aspek emosional, stres akademik seringkali memunculkan kecemasan berlebihan yang berpotensi berkembang menjadi depresi.

Dampak pada aspek kognitif ditunjukkan melalui menurunnya kemampuan konsentrasi, kesulitan memahami materi pembelajaran, serta penurunan prestasi akademik. Sementara itu, perubahan perilaku yang muncul dapat berupa kecenderungan untuk membolos kuliah, mencari pelarian melalui aktivitas negatif, atau kebiasaan tidak sehat seperti merokok berlebihan. Sebagaimana diungkapkan Lin & Huang (dalam Zami, 2021), ketika stres telah mengganggu keseimbangan fisik dan mental individu, hal tersebut dapat membahayakan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Fenomena ini

² Laurentia Chezary Tito Pitaloka and Henny Christine Mamahit, "Problem-Focused Coping Pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta," *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol. 6, No. 2, (2021), 42.

³ Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei, "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir", *Jurnal Basicedu*. Vol. 4, No. 3 (2020), 734-736.

menunjukkan bahwa stres akademik bukan sekadar tekanan biasa, melainkan sebuah kondisi kompleks yang mampu memengaruhi berbagai dimensi kehidupan mahasiswa.⁴

Faktor, Gejala, dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa

Faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti pola pikir, kepribadian dan keyakinan (Barseli et al., 2017). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial serta orang tua yang saling berlomba (Barseli et al., 2017).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki gejala sebagai berikut, yaitu 1) gejala emosional: ditandai dengan munculnya rasa gelisah, cemas, sedih atau depresi akibat tuntutan akademik, 2) gejala fisik: ditandai dengan rasa sakit kepala, jantung berdebar, keringat berlebih, susah tidur, kehilangan energi serta lelah untuk belajar, dan 3) gejala perilaku: ditandai dengan muncul tindakan agresif, perilaku menyendiri atau anti-sosial, ceroboh, melamun, serta selalu menyalahkan orang lain (Simbolon, 2015). Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan berdampak di kehidupannya. Dampak tersebut terbagi menjadi stres positif dan negatif. Stres positif tidak akan mengancam kesehatan dan mampu memberi motivasi untuk lebih baik lagi namun sebaliknya, stres negatif akan membuat seseorang menjadi mudah marah, cemas, bingung dan merasa bersalah yang berakibat pada gangguan fisik dan mental (Jannah & Santoso, 2021)⁵

Faktor pendorong lainnya, diungkapkan oleh Fina Izatul Khusna, Beban akademik yang padat di Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya menimbulkan berbagai dampak signifikan bagi mahasiswa. Responden mengaku sering mengalami insomnia akibat tumpukan tugas dengan deadline ketat, di mana mereka masih terjaga hingga larut malam menyelesaikan pekerjaan akademik sementara harus bangun pagi untuk mengikuti program wajib kampus seperti IBA dan IBI. Tantangan semakin

⁴ Helmy Ramadhan, "Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Journal Education of Batanghari* Vol. 4, No. 10, (2022), 3-4.

⁵ Fatih Ilhamsyah, Indah Margareta, and Salsabila Lutfiah Amanda, "AN OVERVIEW OF PALEMBANG TEACHER TRAINING STUDENTS ACADEMIC STRESS", *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, Vol 2, No. 2 (Oktober, 2023), 73.

kompleks ketika harus menghadapi ketegangan epistemologis antara pendekatan tasawuf yang transendental dengan psikologi yang empiris. Misalnya dalam memaknai konsep metafisika, tasawuf menerimanya sebagai realitas spiritual sementara psikologi memandangnya sebagai konstruksi mental - menciptakan cognitive dissonance yang tidak hanya memicu kebingungan akademis tetapi juga tekanan psikologis. Dampak berantainya terlihat pada gangguan pola tidur yang berujung pada penurunan produktivitas, serta kesulitan dalam menyelaraskan dua paradigma keilmuan yang berbeda ini dalam proses pembelajaran sehari-hari. Kondisi ini menggarisbawahi perlunya pendekatan khusus yang mampu menjembatani beban akademik dengan kesehatan mental mahasiswa, sekaligus mengintegrasikan secara harmonis aspek spiritual tasawuf dan saintifik psikologi.

Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Devi Murtasiah Sebagai mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, saya kerap mengalami konflik tanggung jawab antara tuntutan akademik dan tugas organisasi. Situasi ini menciptakan tekanan psikologis yang termanifestasi dalam pola hidup tidak sehat seperti pengorbanan jam tidur dan ketidakteraturan jadwal makan yang berujung pada gangguan kesehatan fisik. Tantangan semakin kompleks ketika masalah personal yang bersifat non-akademik turut memengaruhi kapasitas pengelolaan stres, mengingat tidak semua individu memiliki kompetensi profesional dalam resolusi konflik emosional. Akumulasi beban ini seringkali mengganggu fokus akademik dan menciptakan perasaan keterpurukan.

Gangguan mental berdampak negatif pada mahasiswa, termasuk dalam aspek akademis, sosial, emosional, kesehatan fisik, kelanjutan pendidikan, dan pengelolaan waktu. Mahasiswa yang mengalami stres berlebihan hingga memengaruhi kesehatan mentalnya akan mengalami kesulitan berpikir dan berkonsentrasi. Mereka cenderung menyendiri dan tenggelam dalam pikiran yang berlebihan, mengalami kecemasan yang tinggi, serta perubahan suasana hati yang ekstrem. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan psikologis dan layanan kesehatan mental agar mahasiswa dapat menghadapi tantangan-tantangan ini dengan lebih baik.

Gaya hidup tidak sehat turut memperburuk kondisi ini. Kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas dan pola makan tidak teratur berdampak negatif pada kesehatan fisik yang kemudian memengaruhi kestabilan emosi. Tekanan internal seperti standar perfeksionis dan harapan berlebihan terhadap diri sendiri menciptakan lingkaran

kecemasan dan ketidakpuasan terus-menerus, yang pada akhirnya meningkatkan beban psikologis mahasiswa.⁶

Strategi Koping Religius dalam Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa

Berbicara mengenai stres akademik, penting untuk meninjau kembali mengenai mekanisme koping yang dimiliki oleh mahasiswa. Pemahaman tentang mekanisme koping mahasiswa merupakan aspek kunci dalam pengelolaan stres akademik. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), koping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki. Terdapat tiga strategi koping utama:

1. **Problem-focused coping:** Upaya aktif untuk menyelesaikan masalah penyebab stres
2. **Emotion-focused coping:** Pengaturan respons emosional terhadap situasi stres
3. **Seeking social support:** Pencarian dukungan emosional dari lingkungan sosial.⁷

Salah satu strategi yang dapat mengurangi stres akademik adalah dengan cara menggunakan strategi koping dengan pendekatan keagamaan, strategi tersebut adalah koping religius. Koping religius menjadi strategi efektif untuk mengurangi stres akademik dengan memanfaatkan pendekatan spiritual. Menurut Pargament dan Park (dalam Supradewi, 2020), keyakinan religius memberdayakan individu melalui hubungan dengan Tuhan, meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi tekanan. Dalam Islam, Aflakseir dan Coleman (2011) menjelaskan bahwa praktik keagamaan seperti sabar, berdoa, dan tawakal menjadi fondasi penting untuk mengatasi kesulitan, termasuk stres akademik. Spiritualitas tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga membangun *resilience* melalui keyakinan yang mendalam. Implementasinya dapat berupa ibadah individual (shalat, dzikir) atau aktivitas keagamaan bersama, yang membantu mahasiswa menemukan makna dan mengelola stres secara lebih positif.

⁶ An Al Rivaldi, "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental", *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, Vol. 2, No. 4, (2024), 14–16.

⁷ F Octaffia Mahardhani et al., "Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa", *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, Vol. 6, No. 1, (2020), 62-64.

Pendekatan ini tidak sekadar meredakan gejala stres, tetapi juga memperkuat kesehatan mental jangka panjang.⁸

Religiusitas, yang berakar dari kata *religion* atau agama, merupakan suatu sistem nilai yang mencakup praktik, ritual, upacara, dan keyakinan. Menurut English & English (dalam Loewenthal, 2008), agama menjadi kerangka bagi individu dan komunitas untuk membangun hubungan dengan Tuhan atau dunia supranatural, sekaligus membentuk nilai-nilai dalam menafsirkan berbagai peristiwa kehidupan.

Koping religius, sebagaimana dijelaskan Kroeig (1994), merupakan strategi penanganan stres yang memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan untuk mengatasi tekanan emosional maupun ketidaknyamanan fisik. Pendekatan ini melibatkan cara-cara individu menerapkan nilai-nilai religi dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Dengan demikian, koping religius tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme adaptasi, tetapi juga sebagai sumber kekuatan spiritual yang membantu seseorang menemukan makna dan ketenangan di tengah tantangan hidup.⁹

Pendekatan spiritual seperti tasawuf juga dapat memberikan dampak positif dalam kesehatan mental. bahwa praktek tasawuf dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Pernyataan ini didukung oleh Fina Izatul Khusna selaku mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang menyatakan bahwa Menjadi mahasiswa TP membuat saya terkadang merasa berat, terkadang pengelolaan waktu membuat saya merasa capek sehingga saya kembali mengingat untuk kembali kepada Tuhan, saya melakukan sholat 5 waktu saja namun dengan bacaan yang dikonsepsi dengan aturan nafas dan pendalaman makna ayat. Dan melakukan dzikir singkat untuk memperkuat ketenangan jiwa dan membuat saya kembali menjernihkan pikiran. Terkadang rasanya itu masih belum syukur, sebagai anak TP saya juga menerapkan *mindfulness* saat sedang dalam masalah karena dengan begitu saya mampu mengontrol emosi saya dan kembali bersabar, usaha ini membuat saya berdamai dengan diri saya dan berhenti berkeluh kesah. Namun pengelolaan waktu masih jadi hal utama agar saya bisa lebih tenang karena semua

⁸ Faris Muda, "Dampak Koping Religius Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa", *JUANG: Jurnal Wahana Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, Vol. 7, No. 2, (2024), 249.

⁹ Ratna Supradewi, "Koping Religius Dan Stres Pada Guru Sekolah Islam," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, Vol. 1, (2019), 156.

kembali pada semangat dan usaha. Sabar dan sholat merupakan bagian dari praktek tasawuf dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup.

Responden juga mengungkapkan bahwa layanan UINSA yang ia dapat saat ini adalah dari Ma'had Al Jamiyah dimana ada kajian kitab yang membuat saya sedikit mendapatkan siraman rohani yang menenangkan jiwa, juga seminar seminar terkait kesehatan mental yang membantu saya meluapkan emosi saya.

Dan pendapat tersebut juga diperkuat oleh responden kedua, Ahadan Atmadikoro Wicaksana mengungkapkan strategi coping religious sangat membantu dalam menangani stress ada satu diantara banyaknya janji allah yang sangat kuingat dan satu nasihat ustadzku di pondok tentang janji allah akan memperbaiki hidup kita jika kita memperbaiki sholat kita. Tapi sholat bukan berarti secara ritual yang dilakukan lima waktu saja, akan tetapi memperbaiki ibadah secara fundamental entah itu muamalah maallah atau muamalah maannas. Dengan memperbaiki apa yang menjadi dasar keimanan yang sangat memungkinkan kita bisa menaikkan level iman kita adalah salah satu hikmah juga akan apa yang allah janjikan maka bisa dibilang allah menjanjikan sebuah domino keimanan yang sangat komplek tidak dengan menjanjikan sesuatu yang susah di gapai seperti tingkatan "ihsan" namun, allah menjanjikan dengan tingkatan yang paling mudah "sholat". Sudah jelas sebagai mahasiswa TP yang fokus pendidikan ialah religius batin dan mengungkap apa yang ada di balik tabir janji allah adalah fokus tujuan pengabdian dan pembelajaran kita sebagai mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.

Islam menawarkan sabar dan shalat sebagai strategi coping religius yang holistik dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, termasuk stres akademik. Al-Qur'an secara tegas menganjurkan kombinasi kedua pendekatan ini dalam Surah Al-Baqarah ayat 45-46, yang menegaskan bahwa sabar dan shalat merupakan penolong utama, meskipun pelaksanaannya membutuhkan kekhusyukan dan keyakinan akan pertemuan dengan Tuhan. Sabar dalam perspektif Islam bukanlah sikap pasif, melainkan sebuah proses aktif yang mencakup keteguhan prinsip, ketabahan, dan ketekunan (Yusuf, 2010). Imam Al-Ghazali (dalam Arraiyyah, 2002) menjelaskan bahwa sabar sebagai akhlak mulia memungkinkan seseorang untuk mengendalikan emosi negatif seperti putus asa dan kemarahan, sekaligus mempertahankan disiplin dalam mencapai tujuan akademik. Di sisi lain, shalat berfungsi sebagai mekanisme penenang jiwa melalui dzikir dan meditasi spiritual, menciptakan keseimbangan antara pendekatan emosional dan praktis. Secara

psikologis, sabar berperan ganda sebagai emotion-focused coping (mengelola respons emosional) dan problem-focused coping (mendorong tindakan terencana), sementara shalat memberikan dimensi transendental yang memperkuat ketahanan mental. Bagi mahasiswa, integrasi kedua strategi ini tidak hanya membantu mengurangi tingkat stres, tetapi juga membangun karakter yang resilien dalam menghadapi tantangan akademik, sebagaimana dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (2011) tentang efektivitas coping dalam manajemen stres. Implementasinya membutuhkan konsistensi dan pemahaman mendalam akan makna ibadah, menjadikan pendekatan ini tidak sekadar solusi temporer, melainkan investasi pengembangan diri jangka panjang.¹⁰

D. KESIMPULAN

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa pendekatan tasawuf melalui strategi koping religius menunjukkan efektivitas signifikan dalam penanganan stres akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Berbagai bentuk ibadah spiritual seperti shalat khushyuk, dzikir kontemplatif, pengamalan sikap sabar, serta penyerahan diri (tawakal) tidak hanya berfungsi sebagai sumber ketenangan batin, tetapi juga berperan sebagai modal psikologis dalam menghadapi tantangan akademik.

Secara lebih mendalam, pendekatan spiritual ini memberikan manfaat ganda: pertama sebagai mekanisme reduksi stres akut, sekaligus sebagai fondasi pengembangan resiliensi psikologis jangka panjang melalui penguatan hubungan transendental dengan Sang Pencipta. Temuan ini konsisten dengan berbagai studi terdahulu yang mengkonfirmasi peran positif praktik spiritual dalam manajemen stres akademik, termasuk penelitian khusus tentang efek terapeutik dzikir terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

Implikasi penting dari temuan ini adalah perlunya pengembangan model pendampingan akademik yang mengintegrasikan pendekatan spiritual, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi berbasis agama. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam sistem pendukung mahasiswa tidak hanya relevan secara kultural, tetapi juga memiliki dasar empiris yang kuat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis civitas akad.

¹⁰ Indah Indria, Juliarni Siregar, and Yulia Herawaty, "Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru", *An-Nafs*, Vol. 13, No. 01, (2019), 23-24.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilhamsyah, Fatih, Indah Margareta, and Salsabila Lutfiah Amanda. "AN OVERVIEW OF PALEMBANG TEACHER TRAINING STUDENTS ACADEMIC STRESS." *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan* 2, no. 2 (2023): 71–78.
- Indria, Indah, Juliarni Siregar, and Yulia Herawaty. "Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru." *An-Nafs* 13, no. 01 (2019): 21–34.
- Khaira, Wanty. "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja." *FITRAH: International Islamic Education Journal* 5, no. 1 (2023): 123–135.
- Mahardhani, F Octaffia, Anggitya Nur Ramadhani, Rizky Melyn Isnanti, Tri Nur Chasanah, and Ardian Praptomojati. "Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa." *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): 60–75.
- Muda, Faris. "Dampak Koping Religius Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa." Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2025.
- Pitaloka, Laurentia Chezary Tito, and Henny Christine Mamahit. "Problem-Focused Coping Pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 6, no. 2 (2021): 41–49.
- Ramadhan, Helmy. "Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Journal Education of Batanghari* 4, no. 10 (2022): 1–8.
- Al Rivaldi, An. "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental." *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 2, no. 4 (2024): 11–18.
- Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei. "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir." *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (2020): 733–739.
- Supradewi, Ratna. "Koping Religius Dan Stres Pada Guru Sekolah Islam." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1 (2020): 150–165.