

PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA

Dina Hidayatussyarifah¹
dinahidayatussyarifah.1@gmail.com

Hanif Firdaus²
haniffirdaus088@gmail.com

Nursaida³
nursaida420@gmail.com

Syaiful Kiram⁴
syaifulkiram3@gmail.com

Iwanuz Zurur⁵
Iwanbisa02@gmail.com

¹Institut Agama Islam Negeri Madura

²Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

³Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

⁴Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

⁵Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Abstrak

Tekanan akademik telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa; oleh karena itu, memahami dan mengembangkan spiritualitas dapat menjadi strategi penting untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif dengan memanfaatkan distribusi Google Forms untuk mengumpulkan data dari mahasiswa di kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura. Penelitian ini mengungkapkan temuan-temuan sebagai berikut: 1) Spiritualitas Islam berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. 2) Ibadah seperti salat dan doa merupakan aspek yang paling sering dipraktikkan oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. 3) Sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk mengadopsi pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual dalam pendidikan tinggi.

Kata kunci: Tekanan Akademik, kesehatan Mental, Spiritualitas.

Abstract

Academic pressure has become an inseparable part of students' lives; therefore, understanding and developing spirituality can be a crucial strategy to achieve a balance between academic demands and mental health. This research employed a descriptive-qualitative approach by utilizing Google Forms distribution to collect data from students at the State Islamic Institute of Madura campus. The study reveals the following findings: 1) Islamic spirituality contributes to improving students' mental health. 2) Acts of worship such as Salah (prayer) and Du'a (supplication) are the most frequently practiced aspects of students in coping with academic pressure. 3) It is crucial for educational institutions to adopt a holistic approach that includes spiritual aspects in higher education.

Keywords: Academic Pressure, Mental Health, Spirituality.

A. PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan yang semakin kompetitif, tekanan akademik telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Tingginya tuntutan untuk mencapai prestasi akademik, harapan yang tinggi dari keluarga dan masyarakat, serta persaingan yang ketat seringkali menyebabkan stres dan kecemasan yang signifikan bagi mahasiswa. Menurut Miranda dkk. dalam penelitiannya.¹ Tekanan akademik yang dialami oleh para pelajar bervariasi, termasuk tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, serta tuntutan dari orang lain maupun diri sendiri. Tekanan ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik mereka, tetapi juga kesehatan mental dan emosional.² Banyak mahasiswa mengalami *burnout*, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya yang berkaitan dengan stres akademik. Dalam konteks ini, mencari cara untuk mengelola tekanan ini menjadi sangat penting.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah peran spiritualitas dalam mengatasi tekanan akademik. Menurut Glasberg dalam penelitian yang dilakukan Laili dan Naimah menyebutkan bahwa spiritualitas merupakan coping yang efektif dalam

¹ Cindy Ara Miranda et al., "Impact Academic Pressure and Academic Ability Against Academic Cheating Dampak Tekanan Akademik Dan Kemampuan Akademik Terhadap Kecurangan Akademik," *Psikoborneo* 11, no. 1 (2023): 117–23, <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1>.

² Zaini Miftach, "GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSA NIPA INDONESIA DI MAUMERE," *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 2, no. 1 (2018): 53–54.

mencegah maupun menangani burnout.³ Spiritualitas dapat didefinisikan sebagai pencarian makna hidup dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Hubungan dekat dengan Tuhan bisa dikaitkan dengan konsep spiritualitas.⁴ Menurut Candra, Furman, & Canda (2019), spiritualitas adalah proses pencarian makna dan tujuan yang meningkatkan kesejahteraan hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Spiritualitas tidak selalu terkait dengan agama tertentu, tetapi lebih kepada praktik dan keyakinan individu yang memberikan ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.⁵

Bebagai penelitian yang relevan telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan kemampuan yang lebih besar untuk mengatasi stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Garry Vebrian, Devi Emiralda dan Latri Mei Winarni.⁶ Semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami karena spiritualitas yang tinggi mendorong perilaku positif dan meningkatkan kemampuan bertahan dalam situasi stres. Dalam penelitian lain menyatakan Hasil penelitian ini adalah bahwa bimbingan agama yang dilakukan orang tua dalam mengurangi stress akademik anak adalah dengan dengan bimbingan akhlak, keimanan, ibadah, pribadi, sosial, dan akademik.⁷ Spiritualitas membantu individu untuk menemukan makna dalam pengalaman mereka, mengembangkan rasa syukur, dan membangun harapan yang positif. Selain itu, praktik spiritual seperti meditasi, doa, atau

³ Latifatul Laili and Miftahun Ni'mah Suseno, "Kesejahteraan Spiritual Dan Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 21, no. 2 (2016): 167–78, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art6>.

⁴ N Andria, B Satria, and F Diba, "Gambaran Spiritualitas Siswa Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas ... VI* (2022), <http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/22152%0Ahttp://jim.usk.ac.id/FKep/article/download/22152/10994>.

⁵ Laili and Ni'mah Suseno, "Kesejahteraan Spiritual Dan Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter."

⁶ (2021)

⁷ Dika Sahputra, "Bimbingan Agama Dalam Mengurangi Stress Akademik Anak Di Masa Pandemi," *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 8, no. 1 (2021): 47, <https://doi.org/10.37064/consilium.v8i1.9475>.

refleksi diri dapat menjadi alat yang efektif untuk meredakan kecemasan dan menurunkan tingkat stres.

Memahami dan mengembangkan spiritualitas dapat menjadi strategi penting untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental. Fokus ini tidak hanya untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga untuk membangun dasar yang kokoh bagi kesehatan emosional dan mental yang berkelanjutan.⁸ Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan keluarga untuk mendukung perkembangan spiritualitas mahasiswa sebagai bagian dari pendekatan holistik terhadap pendidikan dan kesejahteraan mereka. Dukungan ini akan membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan mental yang sehat, memungkinkan mereka untuk berkembang secara keseluruhan.⁹ Pendekatan yang holistik ini tidak hanya memperhatikan aspek akademik tetapi juga aspek emosional dan mental, sehingga mahasiswa dapat mencapai kesejahteraan yang optimal dalam jangka panjang.

Penelitian terdahulu telah banyak mengkaji peran agama atau spiritualitas dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik, seperti penelitian oleh Gusti dkk. mengenai *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Mahasiswa*.¹⁰ Namun, masih ada keterbatasan dalam penerapan pendekatan yang dipersonalisasi atau dukungan yang berbasis kebutuhan spesifik mahasiswa. Sementara Garry Vebrian, Devi Emiralda dan Lastri Mei Winarni.¹¹ Semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami karena spiritualitas yang tinggi mendorong perilaku positif dan meningkatkan kemampuan bertahan dalam situasi stres. Dalam penelitian lain

⁸ Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46, <https://doi.org/10.29210/120192334>.

⁹ Laili and Ni'mah Suseno, "Kesejahteraan Spiritual Dan Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter."

¹⁰ Gusti Rendra Pribumi, Devi Anggraeni, and Muhammad Setia Rahman, "PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL Askolan," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. July (2024): 1154–57.

¹¹ (2021)

menyatakan Hasil penelitian ini adalah bahwa bimbingan agama yang dilakukan orang tua dalam mengurangi stress akademik anak adalah dengan dengan bimbingan akhlak, keimanan, ibadah, pribadi, social, dan akademik.¹²

Spiritualitas membantu individu untuk menemukan makna dalam pengalaman mereka, mengembangkan rasa syukur, dan membangun harapan yang positif. Selain itu, praktik spiritual seperti meditasi, doa, atau refleksi diri dapat menjadi alat yang efektif untuk meredakan kecemasan dan menurunkan tingkat stres. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada aspek yang belum terjangkau sebelumnya untuk mengisi kekurangan tersebut. Melalui kajian literatur dan studi kasus, penelitian ini menyelidiki bagaimana spiritualitas dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa untuk mencapai ketenangan batin dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik serta peran spiritualitas dalam proses tersebut. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner berbasis Google Forms kepada mahasiswa di kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura dengan menggunakan pertanyaan terstruktur dan semi-terstruktur yang mencakup aspek spiritualitas, praktik keagamaan, serta pengalaman mereka dalam mengatasi tekanan akademik. Pendekatan purposive sampling digunakan untuk memilih responden yang aktif secara spiritual dan menghadapi tantangan akademik. Setelah data terkumpul, analisis tematik dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data untuk mengidentifikasi informasi penting, pengelompokan kode-kode ke dalam tema utama, penyajian hasil analisis dalam bentuk narasi, serta verifikasi temuan melalui triangulasi dengan wawancara tambahan.

¹² Dika Sahputra, "Bimbingan Agama Dalam Mengurangi Stress Akademik Anak Di Masa Pandemi," *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 8, no. 1 (2021): 47, <https://doi.org/10.37064/consilium.v8i1.9475>.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peran spiritualitas bagi Mahasiswa

Tekanan akademik merupakan tantangan yang sering dialami oleh mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Tekanan ini bisa muncul dari berbagai sumber, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang berat, ekspektasi untuk mendapatkan prestasi yang baik, serta keterbatasan waktu untuk menyelesaikan berbagai tugas. Mahasiswa seringkali merasa terjebak dalam ritme kehidupan akademik yang padat, yang berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti stres, kecemasan, hingga depresi.¹³ Tekanan akademik juga dapat mempengaruhi performa belajar dan kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi serta mengelola waktu dengan efektif.

Beberapa faktor yang memperburuk tekanan akademik pada mahasiswa termasuk kurangnya manajemen waktu yang baik, kesulitan dalam memahami materi kuliah, kurangnya dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta ekspektasi pribadi yang terlalu tinggi.¹⁴ Mahasiswa yang tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi tekanan akademik berisiko mengalami burnout, penurunan motivasi, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

Sebanyak 27 mahasiswa dijadikan responden dalam penelitian ini. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa sekitar 37% atau 10 mahasiswa melaporkan bahwa mereka sering merasa cemas atau stres akibat tekanan akademik. Sebanyak 33% atau 9 mahasiswa mengaku bahwa mereka kadang-kadang merasa cemas atau stres, menunjukkan bahwa meskipun mereka tidak selalu merasa tertekan, ada momen-momen tertentu dalam proses akademik yang dapat menimbulkan perasaan tersebut. Sebanyak 11,1% atau 3 mahasiswa melaporkan bahwa mereka sangat sering merasa cemas atau stres, yang menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang mengalami kecemasan atau stres dalam tingkat yang lebih tinggi dan mungkin memerlukan

¹³ Miranda et al., "Impact Academic Pressure and Academic Ability Against Academic Cheating Dampak Tekanan Akademik Dan Kemampuan Akademik Terhadap Kecurangan Akademik."

¹⁴ Zaini Miftach, "GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSA NIPA INDONESIA DI MAUMERE."

perhatian khusus. Selain itu, 11,1% atau 3 mahasiswa juga melaporkan bahwa mereka jarang merasa cemas atau stres, menunjukkan bahwa ada sebagian mahasiswa yang mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Sebanyak 7,4% atau 2 mahasiswa melaporkan bahwa mereka tidak pernah merasa cemas atau stres akibat tekanan akademik, menunjukkan bahwa meskipun tekanan akademik ada, beberapa mahasiswa tidak merasakan dampak negatif terhadap kesejahteraan emosional mereka.

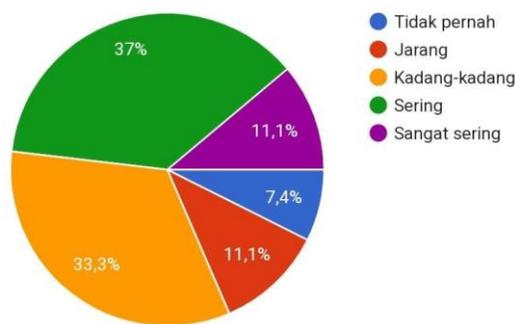


Diagram 1. Perasaan Cemas Atau Stress Mahasiswa Akibat Tekanan Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami perasaan cemas atau stres akibat tekanan akademik, dengan persentase yang bervariasi dari sering hingga sangat sering. Dalam penelitian yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mahasiswa adalah kondisi penuh tekanan yang dipandang sebagai sumber stres yang berasal dari kehidupan akademik.¹⁵ Menurut Psychology Foundation of Australia (2010), ketika mengalami stres akademik yang berat, mahasiswa cenderung mudah marah dan kehilangan fokus. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka dan orientasi terhadap kegiatan proses

¹⁵ Edi Ruhmadi Ira Suwartika, Agus Nurdin, "ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA REGULER PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA," *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* 9, no. 3 (2014): 144–48.

pembelajaran yang diikuti. Akibatnya, mahasiswa menjadi pusing, menunda penyelesaian tugas, dan mengalami gangguan tidur.

Kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap materi yang dipelajari sangat mempengaruhi mereka, menyebabkan stres akibat tuntutan untuk menyelesaikan tugas. Hal ini menambah beban tekanan akademik yang mengakibatkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dan meningkatkan kecemasan terkait pencapaian akademik mereka. Menurut Andi Badli Keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat oleh mahasiswa juga sangat berpengaruh sehingga menyebabkan stres karena tuntutan pada kemampuan mahasiswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran.¹⁶ Menurut Norma Efri yang mengutip pendapat Taylor menjelaskan terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi afeksi, ketahanan kepribadian, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi koping. Sedangkan faktor eksternal mencakup waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, serta stressor kehidupan.¹⁷

Pentingnya dukungan dari universitas atau institusi pendidikan tidak hanya terbatas pada peningkatan kinerja akademik, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.¹⁸ Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan menawarkan program-program seperti bimbingan konseling, pelatihan manajemen stres, serta aktivitas yang mendorong keseimbangan hidup, institusi dapat memberikan mahasiswa keterampilan untuk menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Hal ini tidak hanya mengurangi tingkat kecemasan dan stres, tetapi juga

¹⁶ Andi Badli Rompegading et al., “Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Secara Global Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19,” *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi Dan Sains* 6, no. 1 (2023): 280–99, <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v6i1.4152>.

¹⁷ Norma, Efri Widiarti, and Siti Sugih Hartiningsih, “Faktor, Penyebab, Tingkat Stres Dan Dampak Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Sistem Pembelajaran Online Di Masa Pandemi COVID-19,” *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 11, no. 4 (2021): 625–34.

¹⁸ Nur Ainil Fitri et al., “Tantangan Dan Strategi Mahasiswa Perantauan UNNES Dalam Menjaga Kestabilan Mental Dan Pikiran: Studi Kasus Pada Mahasiswa Perantauan UNNES” 3, no. 4 (2024): 673–89.

membangun ketahanan emosional yang akan bermanfaat dalam jangka panjang, baik selama masa studi maupun dalam kehidupan profesional mereka di masa depan.¹⁹

Dalam penelitian Margareth dkk. (2015) menyatakan bahwa hubungan antara mahasiswa dan dosen bertujuan untuk membantu mahasiswa menyelesaikan masalah selama perkuliahan dan mendukung proses belajar mereka.²⁰ Hubungan yang baik dapat membantu mahasiswa dalam pengambilan keputusan terkait studi. Ketika hubungan ini berjalan dengan baik, akan tercipta perasaan nyaman dan sikap terbuka antara kedua pihak. Sebaliknya, jika komunikasi tidak efektif, dapat timbul ketegangan dan konflik yang membuat hubungan menjadi kurang harmonis, sehingga menyebabkan tekanan pada mahasiswa.²¹

2. Peran spiritualitas dalam mengatasi tekanan akademik

Spiritualitas merupakan komponen yang krusial dalam aspek psikososial, karena berperan signifikan dalam membentuk kesejahteraan emosional individu. Dengan adanya spiritualitas, seseorang cenderung lebih stabil secara emosional dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.²² Ini berhubungan erat dengan perkembangan psikologis yang matang, di mana individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih bijaksana dan mampu mengelola emosinya dengan baik.

Penelitian yang melibatkan 27 responden menemukan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik.

¹⁹ Susana Nurtanti and Sri Handayani, "Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Deteksi Dini Dan Pencegahan Depresi Di SMK Muhammadiyah Baturetno," *Warta LPM* 24, no. 1 (2020): 134–44, <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.10007>.

²⁰ Margareth Sutjiato and G D Kandou a a T Tucunan, "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado," *Jikmu* 5, no. 1 (2015): 30–42.

²¹ Puput Citra Yulia, Henny Afrianti, and Vethy Octaviani, "Pengaruh Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Gejala Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi," *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik* 2, no. 1 (2016), <https://doi.org/10.37676/profesional.v2i1.168>.

²² Agus (STIKES Al Irsyad Al Islamiyah Cilacap) Prasetyo, "ASPEK SPIRITUALITAS SEBAGAI ELEMEN PENTING DALAM KESEHATAN," *Jurnal Kesehatan Al Irsyad* IX, no. 112 (2016).

Dari total responden, 66,7% menyatakan bahwa spiritualitas sangat membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik

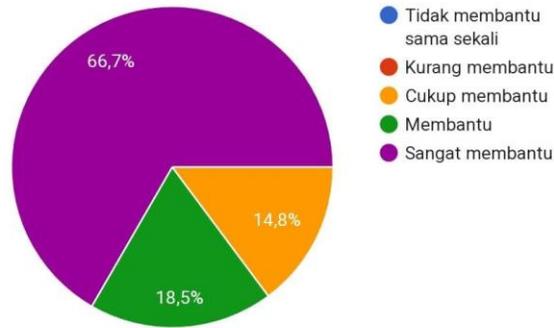


Diagram 2, Peran spiritualitas dalam mengatasi tekanan akademik

Temuan ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual memberikan dukungan yang signifikan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.²³ Dalam konteks ini, spiritualitas bisa mencakup berbagai praktik seperti Sholat, Sedekah, Puasa, Dzikir, doa, meditasi, atau refleksi diri yang membantu mahasiswa menemukan ketenangan dan kekuatan batin.²⁴ Dukungan spiritual ini tidak hanya membantu dalam mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mahasiswa. Dengan demikian, integrasi aspek spiritual dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa bisa menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan akademik.

3. Peran spiritualitas dalam mengatasi tekanan akademik Mahasiswa IAIN Madura

Temuan tersebut menyoroti bahwa spiritualitas bukan hanya merupakan aspek kehidupan yang relevan dalam konteks pribadi, tetapi juga memiliki dampak yang

²³ Cahyani, "Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang," *NASPA Journal* 42, no. 4 (2017): 1.

²⁴ Desti Azania and Naan Naan, "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19," *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman* 7, no. 1 (2021): 26–45, <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.

signifikan pada kesejahteraan akademik mahasiswa. Seperti pengurangan stres, peningkatan ketenangan batin, dan keseimbangan emosional yang lebih baik. Hal ini juga meningkatkan motivasi, fokus belajar, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik.²⁵ Dukungan spiritual dapat membantu mahasiswa menemukan makna yang lebih dalam dalam pengalaman akademik mereka dan memberikan ketenangan batin yang diperlukan untuk menghadapi tekanan yang muncul.²⁶ Menurut Desti Aznia dan Naan, dukungan spiritual dapat membantu mahasiswa menemukan makna yang lebih dalam dalam pengalaman akademik mereka.²⁷ Saat menghadapi tekanan akademik, mahasiswa sering kali merasa terjebak dalam tuntutan tugas dan ekspektasi, dan dalam konteks ini, dimensi spiritual dapat memberikan landasan yang kokoh.

Selain itu, praktik spiritual seperti meditasi, doa, ibadah membaca Al Quran atau refleksi diri dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengelola stres, meningkatkan ketenangan batin, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.²⁸ Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan dimensi spiritual dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Nilai-nilai spiritual, yang juga dikenal sebagai kerohanian Islam, telah muncul sejak zaman Rasulullah s.a.w sekitar abad I Hijriyah, yang bersamaan dengan abad ke VII Masehi, dan terus berkembang pada abad ke II Hijriyah, yang bersamaan dengan abad ke VIII Masehi. Pada periode awal ini, praktik spiritual dalam Islam lebih dikenal sebagai zuhud, yaitu konsep menahan diri dari kesenangan duniawi untuk mendekatkan diri kepada Allah.

²⁵ Yudha Nata Saputra, "Hubungan Spiritualitas Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa," *Kurios* 6, no. 1 (2020): 1, <https://doi.org/10.30995/kur.v6i1.127>.

²⁶ Rahmat Aziz Retno Mangestuti, "Pengembangan Spiritualitas Remaja: Mengapa Remaja Laki-Laki Lebih Memerlukan Dukungan Keluarga Dalam Pengembangan Spiritualitas," *PSIKOISLAMKA: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 14 (2017), <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6500>.

²⁷ Desti Azania and Naan, "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19."

²⁸ Fathin Fauhatun and Nunu Burhanuddin, "The Spirituality of Modern Society: Between Escapism and The Illuminati," *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2022): 257, <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v6i2.8450>.

Namun, kemudian praktik ini mulai dikenal sebagai tasawuf, yang merujuk pada dimensi mistis dan pengalaman spiritual dalam Islam.²⁹

Dengan demikian spiritual memiliki peran dalam mengatasi tekanan akademik pada mahasiswa di kampus IAIN Madura. Salah satu mahasiswa menyatakan *“ketika kita merasa tertekan dalam suatu keadaan entah itu maka saat itu berarti Allah sedang merindukan sosok hambanya agar lebih dekat terhadapnya dan pasti ketika sudah sempurna dalam konteks spiritual serumit apapun masalahnya pasti kita akan tenang karena kita dekat dengan sang Kholiq yang memberikan cobaan itu.”* mahasiswa lain juga menegaskan tentang mengapa spiritual dapat mengurangi tingkat kecemasan akibat tekanan akademik *“karna spiritual merupakan transformasi melalui beberapa aspek kehidupan yang meliputi fisik, emosional, pekerjaan karna itu spiritual sangat berperan mengatasi tekanan akademik”*. Oleh karena itu Orang yang memiliki hubungan spiritual yang kuat dengan Tuhannya cenderung lebih tenang dalam menghadapi masalah. Hal ini memungkinkan mereka membuat keputusan yang logis dan menyelesaikan masalah dengan kepala dingin, menghasilkan hasil yang lebih optimal.

Institusi pendidikan perlu memperhatikan peran spiritualitas dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Program-program yang memfasilitasi pengembangan dimensi spiritual dan menciptakan ruang bagi mahasiswa untuk menjalankan praktik-praktik spiritual secara positif dapat membantu mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan demikian, pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual dalam pendidikan tinggi dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa. Implikasinya, institusi pendidikan perlu mengembangkan program-program yang mendukung pertumbuhan spiritual mahasiswa, mengurangi tekanan akademik dengan memasukkan aspek spiritual, dan mengadopsi pendekatan holistik yang

²⁹ Sharifah Basirah Syed Muhsin and Che Zarrina Sa'ari, “Beberapa Aspek Psikoterapi Islam Dalam Kitab Jawi, ‘Penawar Bagi Hati’ Oleh Sheikh Abdul Qadir Al-Mandili,” *Afkar* 14 (2013): 109–42.

mencakup kesejahteraan spiritual dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan prestasi mahasiswa secara keseluruhan.

D. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran yang signifikan dalam mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Temuan menyoroti pentingnya institusi pendidikan untuk memperhatikan dan mengembangkan dimensi spiritual dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Program-program yang memfasilitasi pengembangan dimensi spiritual dapat membantu mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa. Implikasinya, institusi pendidikan perlu mengadopsi pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual dalam pendidikan tinggi, sehingga mahasiswa dapat meraih manfaat yang lebih besar dalam pengembangan diri mereka secara keseluruhan, baik akademik maupun spiritual.

Daftar Pustaka

- Andria, N, B Satria, and F Diba. "Gambaran Spiritualitas Siswa Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas ...* VI (2022). <http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/22152%0Ahttp://jim.usk.ac.id/FKep/article/download/22152/10994>.
- Cahyani. "Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang." *NASPA Journal* 42, no. 4 (2017): 1.
- Desti Azania, and Naan Naan. "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19." *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman* 7, no. 1 (2021): 26–45. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.
- Fauhatun, Fathin, and Nunu Burhanuddin. "The Spirituality of Modern Society: Between Escapism and The Illuminati." *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2022): 257. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v6i2.8450>.
- Fitri, Nur Ainil, Lidwina Nathania, Sabrina Putri Maharani, Hanna Watsiqatul Fadha'il, Dwi Puji Lestari, Patrisia Krisna Wardani, Renny Putri Oktavianti, and Afifah Zahrah. "Tantangan Dan Strategi Mahasiswa Perantauan UNNES Dalam Menjaga Kestabilan Mental Dan Pikiran: Studi Kasus Pada Mahasiswa Perantauan UNNES" 3, no. 4 (2024): 673–89.
- Garry Vebrian, Devi Emiralda, Lastri Mei Winarn. "HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT STRES The Relationship Between Spirituality and Stress Levels in Nursing and Midwifery Students Doing Final Projects at Banten Health Polytechnic." *Nusantara Hasana Journal* 1, no. 4 (2021): 134–41.
- Ira Suwartika, Agus Nurdin, Edi Ruhmadi. "ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA REGULER PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA." *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* 9, no. 3 (2014): 144–48.
- Laili, Latifatul, and Miftahun Ni'mah Suseno. "Kesejahteraan Spiritual Dan Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 21, no. 2 (2016): 167–78. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art6>.
- Miranda, Cindy Ara, Muhamad Uyun, Program Studi, Psikologi Islam, and Fakultas Psikologi. "Impact Academic Pressure and Academic Ability Against Academic Cheating Dampak Tekanan Akademik Dan Kemampuan Akademik Terhadap Kecurangan Akademik." *Psikoborneo* 11, no. 1 (2023): 117–23.

<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1>.

- Norma, Efri Widiarti, and Siti Sugih Hartiningsih. "Faktor, Penyebab, Tingkat Stres Dan Dampak Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Sistem Pembelajaran Online Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 11, no. 4 (2021): 625–34.
- Nurtanti, Susana, and Sri Handayani. "Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Deteksi Dini Dan Pencegahan Depresi Di SMK Muhammadiyah Baturetno." *Warta LPM* 24, no. 1 (2020): 134–44. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.10007>.
- Prasetyo, Agus (STIKES Al Irsyad Al Islamiyah Cilacap). "ASPEK SPIRITUALITAS SEBAGAI ELEMEN PENTING DALAM KESEHATAN." *Jurnal Kesehatan Al Irsyad IX*, no. 112 (2016).
- Pribumi, Gusti Rendra, Devi Anggraeni, and Muhammad Setia Rahman. "PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL Askolan." *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. July (2024): 1154–57.
- Retno Mangestuti, Rahmat Aziz. "Pengembangan Spiritualitas Remaja: Mengapa Remaja Laki-Laki Lebih Memerlukan Dukungan Keluarga Dalam Pengembangan Spiritualitas." *PSIKOISLAMIKA: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 14 (2017). <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6500>.
- Rompegading, Andi Badli, Rizal Irfandi, Cindy Agustina, Dian Ramadhani, and Muh. Fathir Rahmat. "Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Secara Global Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19." *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi Dan Sains* 6, no. 1 (2023): 280–99. <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v6i1.4152>.
- Sahputra, Dika. "Bimbingan Agama Dalam Mengurangi Stress Akademik Anak Di Masa Pandemi." *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 8, no. 1 (2021): 47. <https://doi.org/10.37064/consilium.v8i1.9475>.
- Saputra, Yudha Nata. "Hubungan Spiritualitas Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa." *Kurios* 6, no. 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.30995/kur.v6i1.127>.
- Sharifah Basirah Syed Muhsin, and Che Zarrina Sa'ari. "Beberapa Aspek Psikoterapi Islam Dalam Kitab Jawi, 'Penawar Bagi Hati' Oleh Sheikh Abdul Qadir Al-Mandili." *Afkar* 14 (2013): 109–42.
- Sutjiato, Margareth, and G D Kandou a a T Tucunan. "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jikmu* 5, no. 1 (2015): 30–42.
- Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap

Kesehatan Mental Mahasiswa?” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46. <https://doi.org/10.29210/120192334>.

Yulia, Puput Citra, Henny Afrianti, and Vethy Octaviani. “Pengaruh Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Gejala Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi.” *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik* 2, no. 1 (2016). <https://doi.org/10.37676/professional.v2i1.168>.

Zaini Miftach. “GAMBARAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NUSA NIPA INDONESIA DI MAUMERE.” *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 2, no. 1 (2018): 53–54.