

PENGALAMAN KOMUNIKASI SPIRITUAL MAHASISWA DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK

Azzahra Angguni¹, Nasichah², Nayla Syah Fitri³, Suci Nurbaiti⁴

Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia.

Email: azzahra.angguni24@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id,

nayla.syah24@mhs.uinjkt.ac.id, suci.nurbaiti24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman komunikasi spiritual mahasiswa sebagai strategi coping dalam menghadapi stres akademik. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi spiritual melalui ibadah dan refleksi diri berperan sebagai emotion-focused coping yang membantu mengurangi kecemasan, menstabilkan emosi, serta memaknai tekanan akademik secara lebih positif. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan layanan konseling berbasis spiritual di perguruan tinggi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Komunikasi Spiritual, Strategi Coping, Fenomenologi, Mahasiswa.

Abstract

This study explores college students' experiences of spiritual communication as a coping strategy for academic stress. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews. The findings show that spiritual communication through worship and self-reflection functions as an emotion-focused coping strategy by reducing anxiety, stabilizing emotions, and helping students interpret academic stress more positively. The study recommends integrating spiritual-based counseling services in higher education to support students' mental well-being.

Keywords: Academic Stress, Spiritual Communication, Coping Strategy, Phenomenology, College Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat berbagai tuntutan selama menjalani perkuliahan. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, pencapaian target akademik, kegiatan presentasi, keterlibatan dalam organisasi, hingga tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kemampuan kognitif mahasiswa, tetapi juga memengaruhi

aspek emosional dan spiritual. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi motivasi, menimbulkan kecemasan, serta membuat mahasiswa merasa terbebani dalam menjalani aktivitas akademiknya¹.

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan beragam strategi untuk menyesuaikan diri dan menjaga kesejahteraan psikologisnya. Salah satu strategi yang sering digunakan adalah komunikasi spiritual, yaitu upaya mendekatkan diri kepada Allah melalui berbagai aktivitas keagamaan, seperti doa, dzikir, salat, dan refleksi diri. Komunikasi spiritual tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan batin, memaknai permasalahan yang dihadapi, serta menumbuhkan optimisme dalam menghadapi tantangan akademik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa coping religius dan tingkat religiositas yang baik berkaitan dengan rendahnya tingkat stres akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, komunikasi spiritual dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berperan dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik.

Dalam perspektif Islam, spiritualitas memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup. Nilai-nilai seperti kesabaran, salat, doa, dan dzikir dipandang sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah sekaligus memperoleh ketenangan batin ketika menghadapi tekanan dan permasalahan. Oleh karena itu, pendekatan spiritual menjadi salah satu aspek yang relevan untuk dikaji dalam upaya memahami bagaimana mahasiswa menghadapi stres akademik.

Meskipun hubungan antara religiositas dan stres akademik telah banyak diteliti, kajian yang secara khusus membahas pengalaman komunikasi spiritual mahasiswa dalam menghadapi stres akademik masih relatif terbatas. Padahal, setiap mahasiswa memiliki pengalaman dan cara yang berbeda dalam memaknai tekanan akademik serta menjalankan praktik spiritual dalam kehidupannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengalaman komunikasi spiritual mahasiswa dalam mengatasi stres akademik, meliputi bentuk-bentuk komunikasi spiritual yang dilakukan, makna yang diberikan terhadap praktik tersebut, serta perannya dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama menjalani perkuliahan².

¹ Baiq Dwi Suci Anggraini, "RELIGIOUS COPING DENGAN STRESS PADA MAHASISWA," *Cognicia* 2, no. 1 (2024), diakses 27 Juni 2026, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/1846>.

² Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah [2]: 153, diakses 27 Juni 2026, [Quran Habibur](#).

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa dalam menjalankan komunikasi spiritual ketika menghadapi stres akademik?
2. Bentuk-bentuk komunikasi spiritual apa saja yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik?
3. Bagaimana peran komunikasi spiritual dalam membantu mahasiswa mengelola dan mengatasi stres akademik?
4. Bagaimana mahasiswa memaknai komunikasi spiritual sebagai upaya menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan selama perkuliahan?

KERANGKA BERPIKIR

Penelitian ini didasarkan pada pemikiran bahwa berbagai tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa, seperti tugas perkuliahan, ujian, presentasi, dan target akademik, dapat menimbulkan stres akademik. Tingkat stres yang dirasakan setiap mahasiswa berbeda-beda, tergantung pada bagaimana individu memandang dan menghadapi tuntutan tersebut. Ketika tekanan akademik dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki, mahasiswa berpotensi mengalami kecemasan, kelelahan mental, serta penurunan motivasi dalam belajar³.

Untuk menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa memerlukan strategi coping yang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres akademik. Salah satu bentuk coping yang dapat digunakan adalah komunikasi spiritual. Melalui berbagai aktivitas spiritual, seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri, mahasiswa berupaya mendekatkan diri kepada Allah sekaligus memperoleh ketenangan batin dalam menghadapi tekanan yang dialami. Proses ini memungkinkan mahasiswa memandang permasalahan akademik secara lebih positif dan tidak mudah larut dalam tekanan yang dirasakan.

Dalam penelitian ini, komunikasi spiritual dipahami sebagai strategi yang berperan dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Semakin baik komunikasi spiritual yang dilakukan, semakin besar peluang mahasiswa untuk memperoleh ketenangan, memperkuat makna terhadap pengalaman yang dihadapi, serta meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan respons emosional terhadap tekanan akademik. Sebaliknya, kurangnya

³ Baiq Dwi Suci Anggraini, "RELIGIOUS COPING DENGAN STRESS PADA MAHASISWA," *Cognicia* 2, no. 1 (2024), diakses 27 Juni 2026, <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/1846>.

pemanfaatan komunikasi spiritual dapat menyebabkan mahasiswa lebih rentan merasakan dampak negatif dari stres akademik.

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini berfokus pada pengalaman mahasiswa dalam menjalankan komunikasi spiritual sebagai upaya menghadapi stres akademik. Alur berpikir penelitian dimulai dari munculnya tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan stres, kemudian direspons melalui komunikasi spiritual, yang selanjutnya berkontribusi dalam menciptakan ketenangan batin, penguatan makna, serta kemampuan mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Kerangka ini juga sejalan dengan nilai-nilai Islam yang menempatkan sabar, salat, dan dzikir sebagai sarana untuk memperoleh pertolongan dan ketenteraman hati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman pengalaman mahasiswa dalam menjalankan komunikasi spiritual ketika menghadapi stres akademik. Melalui metode fenomenologi, peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman, persepsi, serta makna yang diberikan mahasiswa terhadap praktik komunikasi spiritual yang mereka lakukan.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang pernah mengalami stres akademik dan memanfaatkan pendekatan spiritual sebagai salah satu cara untuk menghadapinya. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih individu yang dianggap sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan kebutuhan data hingga diperoleh informasi yang cukup mendalam dan mencapai kejenuhan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam sebagai teknik utama. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, bentuk-bentuk komunikasi spiritual yang dilakukan, serta makna dan manfaat yang dirasakan dari praktik tersebut. Selain wawancara, dokumentasi dapat digunakan sebagai data pendukung apabila diperlukan untuk memperkuat hasil penelitian.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses analisis dilakukan dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan tema-tema yang muncul dari hasil wawancara. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari beberapa partisipan, serta

melakukan member check untuk memastikan bahwa hasil interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman yang dimaksud oleh partisipan. Selain itu, aspek etika penelitian juga diperhatikan, seperti menjaga kerahasiaan identitas partisipan, memperoleh persetujuan sebelum penelitian dilakukan, serta menghormati keyakinan dan pengalaman spiritual yang disampaikan selama proses penelitian.

LANDASAN TEORI

1. Pengertian Komunikasi Rohani

Komunikasi spiritual adalah proses batin antara manusia dengan Tuhan yang diwujudkan melalui doa, shalat, dzikir, tafakur, dan muhasabah. Dalam konteks pelajar, komunikasi spiritual bukan hanya ibadah formal, tetapi juga cara seseorang menenangkan diri, meminta pertolongan, mencari ketenangan batin, dan menemukan makna di balik tekanan hidup. Pada saat stres akademik meningkat, komunikasi spiritual sering menjadi ruang aman untuk melepaskan beban emosi, menata ulang pikiran, dan mengembalikan harapan. Komunikasi spiritual berbeda dari komunikasi sosial biasa karena sifatnya yang lebih personal, mendalam, dan penuh kesadaran diri. Siswa tidak hanya berbicara dalam arti verbal, tetapi juga membangun hubungan batin yang memberi kekuatan, rasa dekat dengan Allah, serta keyakinan bahwa dirinya tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, komunikasi spiritual sering dianggap sebagai salah satu bentuk coping yang sangat penting dalam menghadapi tekanan akademik.

Dalam perspektif Islam, komunikasi spiritual juga berkaitan erat dengan sikap tawakal, sabar, dan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan jalan keluar bagi hamba-Nya yang bersungguh-sungguh. Spiritualitas menjadikan siswa tidak mudah putus asa ketika menghadapi tugas yang berat, ujian yang menumpuk, atau kegagalan yang datang berulang-ulang. Dengan demikian, komunikasi spiritual bukan hanya ibadah pribadi, tetapi juga strategi psikologis yang membantu menjaga keseimbangan emosi dan mental.

Bentuk Komunikasi Spiritual	Makna dalam Kehidupan Mahasiswa	Fungsi terhadap Stres Akademik
Shalat	Sarana mendekatkan diri kepada Allah dan menenangkan hati	Mengurangi kecemasan dan memberi ketenangan batin
Doa	Permohonan pertolongan kepada Allah	Memberi harapan dan rasa optimis
Dzikir	Mengingat Allah secara berulang dengan hati yang sadar	Menstabilkan emosi dan mengurangi pikiran negatif
Tafakur	Merenungkan diri, keadaan, dan makna kehidupan	Membantu siswa berpikir lebih jernih
Muhasabah	Introspeksi diri atas kekurangan dan kesalahan	Menumbuhkan kesadaran diri dan motivasi untuk berubah
Tawakal	Berserah diri setelah berusaha maksimal	Mengurangi beban pikiran berlebihan dan rasa takut gagal

2. Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan kuliah dirasakan lebih besar daripada kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya. Tuntutan itu dapat berupa tugas yang menumpuk, ujian, presentasi, target IPK, skripsi, dan ekspektasi dari keluarga maupun lingkungan kampus. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menyebabkan kelelahan mental, kecemasan, sulit fokus, gangguan tidur, menurunnya motivasi belajar, bahkan hilangnya kepercayaan diri.

Dalam banyak kasus, stres akademik tidak hanya muncul karena banyaknya tugas, tetapi juga karena cara mahasiswa memaknai tugas tersebut. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman, bahwa stres bergantung pada penilaian atau penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya. Ketika siswa merasa tidak mampu, tidak didukung, atau kehilangan kendali, maka

tekanan akademik akan terasa jauh lebih berat. Sebaliknya, jika siswa melihat tekanan sebagai tantangan yang masih bisa dihadapi, stres yang dirasakan bisa menjadi lebih ringan.

Stres juga dapat muncul karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya rasa takut gagal, perfeksionisme, kurang percaya diri, dan kebiasaan mempertahankan pekerjaan. Sedangkan faktor eksternal bisa berupa beban tugas yang terlalu banyak, hubungan yang kurang sehat dengan dosen atau teman, tekanan keluarga, serta kondisi ekonomi yang tidak stabil. Oleh karena itu, stres akademik perlu dipahami secara menyeluruh, bukan hanya sebagai masalah belajar, tetapi juga sebagai masalah psikologis dan sosial yang mempengaruhi kehidupan siswa secara utuh.

3. Komunikasi Spiritual sebagai Coping

Coping spiritual adalah strategi mengatasi stres dengan melibatkan keyakinan agama, ibadah, dan refleksi spiritual. Pada mahasiswa muslim, bentuk coping ini biasanya muncul melalui shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, doa, dan tawakal. Aktivitas ini membantu siswa merasa lebih tenang, lebih diterima, dan lebih siap menghadapi tekanan akademik. Komunikasi spiritual menjadi semacam tempat kembali ketika pikiran sudah terlalu penuh dan hati terasa berat.

Dalam teori Lazarus dan Folkman, coping spiritual dapat masuk ke dalam coping yang fokus pada emosi karena tujuannya adalah menenangkan diri dan mengatur ulang perasaan. Namun setelah emosi menjadi lebih stabil, siswa biasanya dapat kembali menggunakan coping yang fokus pada masalah, misalnya menyusun jadwal belajar, mencari bantuan teman, atau membagi tugas menjadi bagian kecil. Dengan demikian, komunikasi spiritual tidak hanya bersifat religius, tetapi juga memiliki fungsi psikologis yang nyata.

Komunikasi spiritual juga memperkuat daya tahan batin siswa karena memberi keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Salah satu ayat Al-Qur'an yang sangat relevan adalah:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Sejujurnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 6)

Ayat ini memberi pesan bahwa kesulitan bukanlah akhir dari segalanya. Dalam konteks pelajar, ayat ini dapat menjadi penguat ketika sedang menghadapi skripsi yang sulit, nilai yang menurun, atau tekanan tenggat waktu yang padat. Ayat ini juga membantu siswa membangun harapan dan tidak cepat menyerah.

Ayat lain yang sangat mendukung makna komunikasi spiritual adalah:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”(QS. Ar-Ra'd: 28) Ayat ini menegaskan bahwa dzikir dan ingatlah kepada Allah memiliki efek ketenangan batin. Dalam praktiknya, siswa yang sering berdzikir atau berdoa biasanya lebih mudah menenangkan diri saat cemas. Oleh karena itu, komunikasi spiritual bisa menjadi cara yang sangat efektif untuk menjaga kesehatan mental.

4. Fungsi Spiritual dalam Kesehatan Mental

Spiritualitas memiliki beberapa fungsi penting dalam kesehatan mental siswa. Pertama, spiritualitas memberi rasa tenang dan aman ketika siswa menghadapi tekanan. Kedua, spiritualitas membantu memberi makna pada kesulitan sehingga masalah tidak terasa sia-sia. Ketiga, spiritualitas memperkuat harapan dan optimisme bahwa setiap kesulitan dapat dilalui melalui usaha dan doa. Keempat, spiritualitas membantu siswa menerima keadaan tanpa kehilangan semangat untuk terus berjuang.

Penelitian yang membahas peran spiritualitas pada mahasiswa menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat membantu menurunkan stres akademik dan mendukung kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas bukanlah sekedar rutinitas ibadah, tetapi juga sarana untuk menjaga kestabilan emosi dan ketahanan mental. Dalam kehidupan kampus yang penuh tekanan, siswa tidak hanya membutuhkan kemampuan intelektual, tetapi juga kekuatan batin.

Spiritualitas juga berfungsi sebagai pengingat bahwa manusia memiliki keterbatasan dan tidak semua hal dapat dikendalikan sendiri. Dengan kesadaran ini, siswa tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan. Sebaliknya, ia belajar untuk menerima, memperbaiki, dan melanjutkan dengan hati yang lebih tenang. Inilah yang menjadikan spiritualitas sangat penting dalam kesehatan mental, karena ia membantu siswa tetap seimbang antara usaha, kesabaran, dan harapan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengalaman Mahasiswa dalam Komunikasi Spiritual

Berdasarkan berbagai temuan penelitian, mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menjadikan shalat dan doa sebagai cara utama untuk mengurangi tekanan batin. Setelah beribadah, mereka merasa lebih ringan, lebih tenang, dan lebih mampu berpikir jernih.

Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi spiritual menjadi bentuk nyata dari penguatan diri saat menghadapi beban kuliah. Bagi sebagian pelajar, shalat bukan hanya kewajiban harian, tetapi juga momen untuk menenangkan diri dari kepenatan pikiran.

Selain itu, siswa juga menggunakan muhasabah atau refleksi diri untuk menilai kembali sikap dalam menghadapi masalah. Melalui refleksi ini, mereka tidak hanya memikirkan tugas yang harus diselesaikan, tetapi juga memahami bahwa tekanan akademik adalah bagian dari proses pendewasaan. Cara pandang ini membantu siswa mengurangi rasa putus asa dan meningkatkan daya tahan mental. Dengan demikian, spiritualitas menjadi sarana untuk menata kembali hubungan antara pikiran, hati, dan tindakan.

Komunikasi spiritual juga sering muncul ketika siswa merasa gagal atau tertinggal dari teman-temannya. Dalam situasi seperti ini, siswa cenderung menyendiri sejenak, membaca Al-Qur'an, berdzikir, lalu menenangkan dirinya sebelum kembali beraktivitas. Proses ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi “ruang jeda” yang sangat penting agar siswa tidak tenggelam dalam rasa cemas dan kecewa. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini membantu siswa menjadi lebih kuat secara mental dan lebih siap menghadapi tantangan berikutnya.

No.	Bentuk Pengalaman Mahasiswa	Bentuk Komunikasi Spiritual	Dampak yang Dirasakan
1	Menghadapi tugas menumpuk dan tekanan ujian	Shalat dan doa	Hati menjadi lebih tenang dan pikiran lebih jernih
2	Merasa lelah, cemas, dan hampir menyerah	Dzikir dan membaca Al-Qur'an	Emosi lebih stabil dan beban batin berkurang
3	Merasa gagal atau kurang maksimal dalam akademik	Muhasabah atau refleksi diri	Mahasiswa lebih sadar diri dan tidak mudah putus asa

4	Tertinggal dari teman atau takut tidak mampu	Tawakal setelah berusaha	Muncul rasa pasrah yang sehat dan semangat untuk bangkit
5	Mengalami kejenuhan belajar yang berat	Menyendiri sejenak untuk berdoa	Memberikan jeda psikologis agar tidak stres berlebihan

Dari tabel di atas terlihat bahwa komunikasi spiritual memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan siswa. Setiap bentuk komunikasi spiritual memberikan efek yang berbeda-beda, tetapi semuanya mengarah pada satu tujuan yang sama, yaitu membantu siswa mengendalikan tekanan batin. Shalat dan doa membantu menenangkan perasaan, dzikir dan membaca Al-Qur'an membantu mengurangi kecemasan, sedangkan muhasabah membantu siswa memahami dirinya sendiri dengan lebih baik.

Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar aktivitas ibadah biasa, melainkan bagian dari strategi menghadapi stres yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Ketika siswa menghadapi tekanan akademik, mereka tidak hanya membutuhkan kemampuan intelektual, tetapi juga kekuatan batin. Oleh karena itu, komunikasi spiritual menjadi salah satu cara yang efektif untuk menjaga kesehatan mental dan mendukung ketahanan diri dalam menjalani kehidupan perkuliahan.

2. Peran Spiritual dalam Meredakan Stres

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa spiritualitas membantu siswa mengelola emosi negatif seperti cemas, takut gagal, dan merasa tidak mampu. Saat siswa merasa stres, komunikasi spiritual memberi kesempatan untuk menenangkan diri sebelum mengambil keputusan. Ini sangat penting karena emosi yang stabil akan memudahkan siswa untuk menyusun strategi belajar yang lebih efektif. Dengan hati yang lebih tenang, siswa dapat berpikir lebih jernih dan tidak mudah panik menghadapi tugas atau ujian.

Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan dasar yang sangat kuat untuk memahami pentingnya ketenangan batin. Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28)

Ayat ini sangat relevan dalam konteks siswa yang sedang mengalami stres akademik. Ketika hati risih, dzikir dan ingat kepada Allah dapat menjadi sumber ketenangan. Ayat ini juga menunjukkan bahwa ketenangan bukan hanya hasil dari solusi rasional, tetapi juga dari hubungan spiritual yang kuat.

Dengan kata lain, spiritualitas bekerja dua arah. Di satu sisi, ia menenangkan hati. Di sisi lain, ia memperkuat kesiapan siswa untuk kembali menghadapi sumber stres secara lebih rasional. Pola ini sesuai dengan teori coping Lazarus dan Folkman, karena siswa tidak langsung melawan stres secara frontal, tetapi menata dulu kondisi emosinya agar lebih siap bertindak. Setelah hati stabil, siswa lebih mudah menyusun rencana, memperbaiki kebiasaan belajar, dan menghadapi tekanan secara lebih sehat.

3. Keterkaitan dengan Teori Lazarus dan Folkman

Dalam teori Lazarus dan Folkman, stres muncul melalui proses penilaian primer dan sekunder. Pada penilaian primer, siswa menilai tugas atau ujian sebagai ancaman. Pada penilaian sekunder, siswa menilai apakah ia memiliki kemampuan untuk menghadapinya. Ketika merasa tidak cukup mampu, siswa akan mencari cara coping yang paling sesuai. Menyempurnakan komunikasi spiritual menjadi penting karena mampu menenangkan penilaian emosional yang terlalu berat.

Komunikasi spiritual menjadi pilihan coping karena membantu menurunkan rasa terancam. Saat siswa berdoa, shalat, atau berdzikir, ia memperoleh ketenangan untuk menghadapi situasi secara lebih realistis. Setelah itu, siswa dapat beralih ke coping yang lebih aktif, misalnya mengatur waktu belajar, meminta bantuan, atau membuat tugas prioritas. Jadi, komunikasi spiritual tidak menggantikan usaha, tetapi justru memperkuat usaha tersebut.

Selain itu, spiritualitas juga membantu siswa melakukan reappraisal atau penilaian ulang terhadap masalah. Tugas yang tadinya dianggap sebagai beban besar bisa dianggap sebagai tantangan yang mendidik. Kegagalan yang tadinya dianggap akhir dari segalanya bisa dipahami sebagai kesempatan untuk belajar. Inilah salah satu kekuatan spiritualitas dalam menghadapi stres akademik, yaitu membantu siswa memandang masalah dengan cara yang lebih sehat dan lebih tenang.

TEMUAN PENELITIAN

1. Temuan Utama

Temuan utama menunjukkan bahwa komunikasi spiritual berperan sebagai strategi coping yang efektif dalam mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan spiritual cenderung lebih tenang, lebih sabar, dan lebih tahan terhadap tekanan kuliah. Mereka juga lebih mampu menerima keadaan tanpa langsung panik atau menyerah.

2. Makna Spiritualitas bagi Mahasiswa

Spiritualitas memberi siswa makna baru terhadap kesulitan yang mereka alami. Tekanan akademik tidak lagi dianggap sebagai beban semata, namun sebagai ujian yang mengandung pelajaran. Pemaknaan ini penting karena membantu siswa tetap optimis dan tidak mudah menyerah. Dengan adanya makna, siswa merasa bahwa perjuangannya memiliki arah dan tujuan.

3. Dampak terhadap Kesehatan Mental

Komunikasi spiritual terbukti membantu menjaga stabilitas emosi siswa. Mereka menjadi lebih mampu mengurangi kecemasan, mengendalikan kemarahan, dan menghindari keputusasaan. Dalam jangka panjang, ini mendukung kesehatan mental yang lebih baik dan ketahanan menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa juga cenderung lebih mudah bangkit setelah mengalami kegagalan.

4. Implikasi Praktis

Temuan ini menunjukkan bahwa kampus dapat mendorong pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung mahasiswa. Selain layanan akademik dan konseling, penguatan spiritual juga penting untuk membantu siswa menghadapi stres. Pendekatan ini lebih lengkap karena menyentuh aspek pikiran, emosi, dan keyakinan sekaligus. Dengan demikian, siswa tidak hanya dibantu secara intelektual, tetapi juga secara batiniah.

KESIMPULAN

Mahasiswa termasuk kelompok yang rawan mengalami stres akademik akibat menumpuknya berbagai tuntutan perkuliahan, seperti tugas, ujian, target IPK, hingga tekanan lulus tepat waktu. Kondisi ini muncul ketika beban tersebut dirasakan melebihi kemampuan individu, sehingga dapat memicu kecemasan, kelelahan mental, sulit berkonsentrasi, bahkan turunnya motivasi belajar. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan psikologis yang

berlangsung lama ini akan menghambat prestasi akademik sekaligus mengganggu kestabilan emosi dan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan.

Sebagai cara bertahan yang adaptif, komunikasi spiritual menjadi mekanisme coping (emotion-focused coping) yang efektif dalam meredakan tekanan tersebut. Melalui ibadah dan kedekatan spiritual seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, tafakur, muhasabah, dan tawakal, mahasiswa dapat meredam emosi negatif dan menumbuhkan ketenangan hati. Aktivitas ini juga berfungsi sebagai jeda psikologis yang membantu mahasiswa menilai ulang (reappraisal) masalahnya, sehingga kendala perkuliahan dipandang sebagai proses pendewasaan, bukan ancaman.

Guna mereduksi dampak stres akademik secara komprehensif, perguruan tinggi disarankan mengintegrasikan program penguatan mental-spiritual ke dalam sistem dukungan mahasiswa, antara lain melalui pendekatan konseling berbasis spiritual serta program penyegaran rohani berkala menjelang masa ujian atau tugas akhir. Di sisi lain, mahasiswa dianjurkan menerapkan kombinasi coping yang seimbang: menggunakan komunikasi spiritual seperti doa dan dzikir untuk menenangkan pikiran, lalu mengimbangnya dengan tindakan aktif (problem-focused coping) seperti menyusun jadwal belajar, menetapkan skala prioritas tugas, serta aktif berdiskusi dengan dosen maupun teman sejawat.

DAFTAR PUSAKA

- Academic stress coping strategies using spiritual approach. (2023). Jurnal Psikis.
- Al-Qur'an al-Karim.
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Doa dan ibadah sebagai strategi coping terhadap stres. (n.d.).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Maharani, S. (2024). Pengaruh resiliensi dan religious coping terhadap stress academic pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Repository UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*.
- Nurhiyanti, H. (2024). Hubungan antara religious coping dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Suska Riau. *Repository UIN Suska Riau*.

- Permatasari, N. (2022). Hubungan antara Islamic positive religious coping dengan stres akademik mahasiswa. Repository Universitas Islam Riau.
- Purnama, R. (2017). Penyelesaian stress melalui coping spiritual. Jurnal Al-AdYani, 12(1), 70–83.
- Spiritual coping strategies to reduce academic stress: A phenomenological study of emerging adulthood among PAI students. (2025). Tarbiyah Journal, 28(1), 245–262. <https://doi.org/10.31958/jt.v28i1.15377>
- Sujadi, E. (2022). Academic stress in the final-year students: Do religiosity and religious coping matter? Bisma: The Journal of Counseling.