

KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PENGALAMAN SPIRITUAL MAHASISWA DALAM MENGATASI MASALAH PSIKOLOGIS

Fadlah Auliya¹, Nasichah², Andika Fatir Pratama Yuda³, Faris Rifqy Aulia⁴

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Komunikasi

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

fadlahauliya24@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id,

andikapratama24@mhs.uinjkt.ac.id, farisrifqy@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Masa perkuliahan merupakan fase transisi yang rentan memunculkan berbagai tekanan psikologis pada mahasiswa, mulai dari stres akademik hingga kecemasan dan kelelahan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana pengalaman spiritual mahasiswa berperan dalam membantu mereka menghadapi dan mengatasi masalah psikologis tersebut. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara terhadap lima mahasiswa yang dipilih secara purposif dari total 28 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri (*journaling*) menjadi strategi *coping* utama yang digunakan mahasiswa ketika menghadapi tekanan batin. Spiritualitas memberikan dampak nyata berupa ketenangan emosional, kejernihan pikiran, serta perubahan perilaku yang lebih adaptif. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman spiritual bukan sekadar pelengkap, melainkan mekanisme koping yang fungsional dan signifikan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: pengalaman spiritual, masalah psikologis, *coping mechanism*, mahasiswa, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Kehidupan perkuliahan tidak selalu berjalan mulus. Di balik dinamika akademik yang terus berkembang, mahasiswa kerap dihadapkan pada tekanan-tekanan yang berdampak pada kondisi psikologis mereka. Beban tugas yang menumpuk, persaingan nilai, tuntutan adaptasi sosial di lingkungan baru, hingga persoalan finansial dan keluarga menjadi sumber tekanan yang tidak bisa diabaikan. Kondisi-kondisi tersebut apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan kronis, depresi,

bahkan kelelahan mental (*burnout*) yang menggerus semangat dan produktivitas mahasiswa (Wahyuni & Bariyyah, 2019).¹

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan sangat berat mencapai angka yang mengkhawatirkan, yakni sekitar 28,7% dari total populasi yang diteliti (Ismail, Murdiana, & Kusuma, 2025).² Kondisi ini menandakan bahwa tekanan psikologis pada kalangan mahasiswa bukan fenomena yang dapat dianggap sepele, melainkan persoalan nyata yang memerlukan perhatian dan penanganan serius dari berbagai pihak.

Di tengah berbagai tekanan tersebut, spiritualitas muncul sebagai salah satu sumber daya internal yang potensial. Kedekatan dengan Tuhan, rutinitas ibadah, serta nilai-nilai religius yang diyakini oleh seorang mahasiswa terbukti mampu menjadi benteng yang melindungi kesehatan mental mereka. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, memiliki resiliensi yang lebih kuat, dan terhindar dari perilaku koping yang destruktif (Nuraeni, 2025).³ Aktivitas spiritual tidak hanya berfungsi sebagai pelarian sesaat dari tekanan, tetapi juga membantu individu menemukan makna di balik setiap kesulitan yang mereka hadapi, serta membangun kembali keseimbangan batin yang terguncang (Riyadi & Selian, 2026).⁴

Meski demikian, kajian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana *pengalaman* spiritual itu sendiri dirasakan dan dihayati oleh mahasiswa dalam konteks mengatasi masalah psikologis masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada pengukuran korelasi antara variabel spiritualitas dan kesehatan mental secara kuantitatif, tanpa menyentuh dimensi pengalaman subjektif yang justru menjadi inti dari proses koping itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mendalami narasi dan pengalaman langsung mahasiswa dalam menggunakan spiritualitas sebagai strategi menghadapi masalah psikologis.

¹ Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.

² Ismail, I., Murdiana, S., & Kusuma, P. (2025). Tingkat kecemasan mahasiswa: Kajian deskriptif berdasarkan faktor demografis dan lingkungan tempat tinggal. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 35283–35288.

³ Nuraeni, H. A. (2025). Pola religiusitas dan tingkat spiritualitas mahasiswa di era modern. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(4), 4179–4189.

⁴ Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 3(2), 328–338.

Rumusan Masalah dan Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- (1) Bagaimana bentuk aktivitas spiritual yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi masalah psikologis?
- (2) Bagaimana pengalaman mahasiswa dalam melewati masa-masa sulit secara psikologis? dan
- (3) Bagaimana peran spiritualitas dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah psikologis tersebut?

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara mendalam bentuk aktivitas spiritual mahasiswa, menggali pengalaman mereka saat menghadapi tekanan psikologis, serta memahami peran dan dampak spiritualitas dalam proses pemulihan kondisi mental mereka.

Kontribusi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini memberikan sumbangan pada pengembangan pemahaman tentang *spiritual coping* dalam kerangka teori Lazarus dan Folkman yang diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritualitas Islam. Jika penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menempatkan spiritualitas sebagai variabel yang diukur secara kuantitatif, penelitian ini memperkaya khazanah ilmu dengan menawarkan perspektif fenomenologis yakni bagaimana proses coping spiritual itu benar-benar dijalani, dirasakan, dan dimaknai oleh mahasiswa dari dalam dirinya sendiri. Hal ini berkontribusi pada konstruksi teori *coping* yang lebih inklusif, yang mengakui dimensi transenden sebagai bagian yang sah dari mekanisme kesehatan psikologis manusia.

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pihak universitas, konselor kampus, maupun pemangku kebijakan pendidikan dalam merancang program intervensi kesehatan mental yang lebih holistik dan kontekstual. Pendekatan *spiritual coping* yang terbukti efektif secara empiris dalam penelitian ini dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling kampus, misalnya melalui kelompok refleksi spiritual, pelatihan *mindfulness* berbasis nilai-nilai keislaman, atau modul konseling yang secara eksplisit mengakui dan memanfaatkan sumber daya spiritual klien. Selain itu, penelitian ini juga relevan bagi para pendidik dan orang tua dalam memahami bahwa pembinaan spiritual pada mahasiswa bukan semata urusan agama, melainkan investasi langsung dalam ketahanan psikologis generasi muda.

KAJIAN LITERATUR / LANDASAN TEORI

Konsep Spiritualitas

Spiritualitas pada dasarnya merupakan dimensi kehidupan yang melampaui batas-batas fisik dan menembus wilayah yang bersifat transenden. Secara umum, spiritualitas dipahami sebagai proses pencarian makna hidup yang mendalam, dorongan untuk memahami eksistensi diri, serta upaya menjalin hubungan yang bermakna dengan sesuatu yang dianggap lebih besar dari diri sendiri apakah itu Tuhan, alam semesta, atau nilai-nilai luhur yang diyakini. Spiritualitas memiliki karakteristik yang bersifat personal, berlandaskan pengalaman subjektif, serta mengandung nilai-nilai rohani seperti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan (Wahyuni & Bariyyah, 2019).⁵

Dalam konteks kehidupan mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal, spiritualitas memiliki peran yang sangat krusial. Mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, lebih mampu mengelola tekanan hidup, memiliki harga diri (*self-esteem*) yang lebih baik, serta terhindar dari perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat maupun dorongan menyakiti diri sendiri (Nuraeni, 2025).⁶ Dengan kata lain, spiritualitas bukan sekadar urusan ritual keagamaan semata, melainkan sebuah sistem nilai dan keyakinan yang turut membentuk cara seseorang memandang, memaknai, dan merespons berbagai peristiwa dalam hidupnya.

Konsep Masalah Psikologis

Masalah psikologis yang dialami mahasiswa pada dasarnya merupakan hasil dari akumulasi berbagai tekanan yang datang dari berbagai penjuru kehidupan. Stres akademik menjadi pemicu paling umum, yang muncul akibat beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang padat, persaingan nilai, serta tuntutan untuk terus berprestasi. Kondisi ini diperparah oleh masalah-masalah lain seperti ekspektasi keluarga yang tinggi, keterbatasan finansial, tekanan organisasi, hingga persoalan relasi sosial dan percintaan yang tidak jarang menguras energi emosional mahasiswa (Azis, Galugu, & Zainuri, 2025).⁷

⁵ Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.

⁶ Nuraeni, H. A. (2025). Pola religiusitas dan tingkat spiritualitas mahasiswa di era modern. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(4), 4179–4189.

⁷ Azis, S. B., Galugu, N. S., & Zainuri, M. I. (2025). Hubungan tekanan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Palopo. *FOKUS*, 8(4), 609–621.

Jika tekanan-tekanan ini tidak dikelola dengan tepat, mahasiswa rentan terjebak dalam siklus psikologis yang makin berat: dari stres berkembang menjadi *overthinking*, lalu kecemasan yang intens, hingga akhirnya *burnout* berupa kelelahan emosional dan fisik yang mendalam. Pada titik terparah, kondisi ini dapat mendorong mahasiswa ke dalam perilaku koping yang maladaptif, seperti prokrastinasi, menarik diri dari lingkungan sosial, atau bahkan ketergantungan pada substansi tertentu (Riyadi & Selian, 2026).⁸ Gangguan psikologis semacam ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga mengikis kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Ilahi, Syahniar, & Ibrahim, 2017).⁹

Spiritualitas sebagai *Coping Mechanism*

Coping spiritual merujuk pada serangkaian strategi yang dilakukan individu berdasarkan keyakinan dan praktik religius untuk menghadapi, mengelola, serta melewati kondisi-kondisi yang penuh tekanan. Dalam konteks mahasiswa Muslim, strategi ini berwujud dalam bentuk aktivitas keagamaan nyata seperti shalat yang memberikan efek terapeutik pada sistem saraf, doa sebagai media katarsis untuk mencurahkan beban emosional kepada Allah tanpa rasa takut dihakimi, dzikir yang menciptakan ketenteraman hati melalui pengingat kepada Tuhan, membaca Al-Qur'an yang secara fisiologis dapat mengaktifkan saraf vagus dan mendorong pelepasan hormon endorfin, serta *journaling* atau muhasabah sebagai sarana refleksi diri yang membantu individu mengenali dan memahami emosinya (Ramdhini dkk., 2025).¹⁰

Melalui integrasi seluruh aktivitas spiritual ini, mahasiswa tidak hanya mampu meredakan tekanan psikologis secara sesaat, tetapi juga berproses menuju kematangan emosional yang lebih utuh. Mereka belajar melihat masalah dari sudut pandang yang lebih luas, menemukan makna di balik setiap kesulitan, dan membangun kembali rasa syukur serta optimisme yang sempat terkikis oleh beban hidup (Furqani, 2021).¹¹ Spiritualitas dalam hal ini

⁸ Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 3(2), 328–338.

⁹ Ilahi, R., Syahniar, S., & Ibrahim, I. (2017). Faktor yang mempengaruhi pelanggaran disiplin siswa dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 40–44.

¹⁰ Ramdhini, A. M., Maulidina, D. A. P., Fitaya, H. K., & Fauzan, M. R. (2025). Dampak *spiritual coping strategies* terhadap *defense mechanism* mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 39–56.

¹¹ Furqani, N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 9–15.

berfungsi bukan sekadar sebagai "peredam rasa sakit", melainkan sebagai landasan batin yang memperkuat kapasitas individu untuk terus bertahan dan tumbuh di tengah badai psikologis.

Teori yang Digunakan: Teori *Coping Stress*

Penelitian ini berpijak pada teori *coping stress* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman, yang memandang stres sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas individu untuk meresponsnya. Ketika seorang mahasiswa menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melampaui sumber daya yang dimilikinya, stres psikologis pun muncul. Dalam kerangka ini, *coping* didefinisikan sebagai segala upaya kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai membebani atau melebihi kemampuannya (Nurfajrin dkk., 2023).¹²

Teori ini kemudian dikembangkan lebih lanjut dalam konteks Islami melalui integrasi konsep kecerdasan spiritual (*Spiritual Intelligence*). Individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi terbukti memiliki toleransi stres yang jauh lebih baik karena mereka mampu mengambil keputusan secara jernih, menemukan makna di balik setiap persoalan, dan mengarahkan kembali energi emosionalnya ke arah yang lebih konstruktif. Nilai-nilai Islam seperti kesabaran (*sabar*) dan kepasrahan diri (*tawakkal*) dalam kerangka ini berfungsi sebagai strategi kognitif dan emosional yang memperkuat kapasitas mental mahasiswa dalam menghadapi ujian hidup tanpa kehilangan arah dan harapan (Sari & Sutarto, 2023).¹³

KERANGKA BERPIKIR (*FRAMEWORK*)

Hubungan Antar Konsep

Penelitian ini dibangun di atas tiga konsep utama yang saling berkaitan secara logis: masalah psikologis mahasiswa, pengalaman spiritual, dan proses *coping*. Hubungan antar ketiganya dapat dijelaskan sebagai berikut: masalah psikologis yang berwujud dalam bentuk stres, kecemasan, *overthinking*, dan *burnout* muncul sebagai respons atas tuntutan lingkungan yang dirasakan melampaui kapasitas individu (Lazarus & Folkman dalam Nurfajrin dkk., 2023).¹⁴ Ketika berada di titik ini, mahasiswa membutuhkan strategi untuk menyeimbangkan

¹² Nurfajrin, D., Nasichah, N., Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya penanganan stres melalui kecerdasan spiritual pada mahasiswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 24–34.

¹³ Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111.

¹⁴ Ibid

kembali kondisi batinnya. Spiritualitas hadir sebagai salah satu sumber daya internal yang paling signifikan, di mana aktivitas-aktivitas seperti shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri menjadi jembatan yang menghubungkan kondisi psikologis yang terguncang dengan ketenangan batin yang diidamkan (Ramdhini dkk., 2025).¹⁵ Hubungan antara kedua konsep ini bukan bersifat linear satu arah, melainkan saling memperkuat: semakin dalam penghayatan spiritual seseorang, semakin kuat pula kapasitasnya dalam menghadapi tekanan psikologis, dan sebaliknya, tekanan psikologis yang berat kerap mendorong individu untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan (Pratama, Rochmawati, & Susanto, 2025).¹⁶

Asumsi Teoretis yang Melandasi Analisis

Penelitian ini berpijak pada dua asumsi teoretis utama. Pertama, mengikuti teori *coping stress* Lazarus dan Folkman, diasumsikan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk merespons tekanan secara aktif melalui strategi-strategi yang dipilih secara sadar maupun tidak sadar, baik yang bersifat *emotion-focused* maupun *problem-focused* (Sari & Sutarto, 2023).¹⁷ Kedua, mengikuti perspektif psikologi Islam, diasumsikan bahwa dimensi spiritual merupakan bagian inheren dari psikologi manusia yang tidak dapat dipisahkan dari aspek kognitif dan emosional. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*) yang tinggi terbukti lebih mampu mengelola stres karena mereka memiliki kemampuan untuk menemukan makna dan solusi di balik setiap persoalan yang dihadapi (Nurfajrin dkk., 2023).¹⁸ Kedua asumsi ini bersama-sama membentuk kerangka analitis yang memandang *coping* spiritual bukan sebagai pelengkap sekunder, melainkan sebagai komponen primer dalam sistem kesehatan mental manusia (Furqani, 2021).¹⁹

Cara Teori Digunakan untuk Membaca Fenomena

Teori *coping stress* Lazarus dan Folkman digunakan sebagai lensa utama untuk membaca dan menginterpretasikan pengalaman yang diceritakan oleh responden. Setiap narasi pengalaman responden dianalisis berdasarkan dua elemen kunci dalam teori ini: pertama,

¹⁵ Ramdhini, A. M., Maulidina, D. A. P., Fitaya, H. K., & Fauzan, M. R. (2025). Dampak *spiritual coping strategies* terhadap *defense mechanism* mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 39–56.

¹⁶ Pratama, R. B., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2025). Hubungan antara dukungan spiritual dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 811–816.

¹⁷ Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). *Academic stress coping strategies* using spiritual approaches to improve student resilience. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111.

¹⁸ Nurfajrin, D., Nasichah, N., Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya penanganan stres melalui kecerdasan spiritual pada mahasiswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 24–34.

¹⁹ Furqani, N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 9–15.

appraisal (penilaian kognitif) yakni bagaimana responden menilai dan memaknai masalah yang mereka hadapi; dan kedua, *coping response* (respons koping) yakni strategi apa yang mereka pilih untuk menghadapi masalah tersebut (Nurfajrin dkk., 2023).²⁰ Integrasi nilai-nilai spiritual Islam seperti *sabar* dan *tawakkal* kemudian memperkaya analisis ini dengan menunjukkan bagaimana keyakinan religius memengaruhi kedua proses tersebut secara bersamaan (Sari & Sutarto, 2023).²¹ Spiritualitas dalam kerangka ini tidak hanya berfungsi sebagai regulasi emosi, tetapi juga sebagai mekanisme pemaknaan ulang (*reappraisal*) yang membantu mahasiswa membangun perspektif baru terhadap masalah yang mereka hadapi (Riyadi & Selian, 2026).²²

Skema Alur Kerangka Berpikir



Argumentasi Relevansi Pendekatan

Pendekatan fenomenologi kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini dinilai paling relevan karena objek kajian yang diteliti yakni *pengalaman* spiritual pada dasarnya bersifat subjektif dan tidak dapat direduksi ke dalam angka-angka. Pengalaman spiritual adalah sesuatu yang dihayati dari dalam, dirasakan secara personal, dan bermakna secara kontekstual

²⁰ Ibid

²¹ Ibid

²² Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 3(2), 328–338.

(Wahyuni & Bariyyah, 2019).²³ Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa, kedalaman, dan kompleksitas dari pengalaman tersebut secara lebih utuh dibandingkan pendekatan kuantitatif yang hanya mampu menangkap korelasi antar variabel secara permukaan (Riyadi & Selian, 2026).²⁴ Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan spiritualitas dan kesehatan mental mahasiswa menggunakan pendekatan kuantitatif (Wahyuni & Bariyyah, 2019),²⁵ sehingga penelitian kualitatif seperti ini hadir untuk melengkapi dan memperdalam pemahaman yang belum terjangkau oleh angka-angka statistik. Kerangka teori *coping stress* yang dipadukan dengan perspektif psikologi Islam memberikan peta konseptual yang memadai untuk mengorganisasikan dan menginterpretasikan keragaman pengalaman tersebut secara sistematis dan akademis (Nurfajrin dkk., 2023).²⁶

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif-fenomenologis. Pendekatan fenomenologi dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghayati spiritualitas sebagai strategi mengatasi masalah psikologis sebuah dimensi pengalaman yang tidak dapat ditangkap secara memadai hanya melalui angka-angka statistik. Desain deskriptif digunakan untuk memaparkan temuan secara rinci dan sistematis tanpa melakukan manipulasi terhadap data atau kondisi yang ada.

Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber data primer penelitian ini adalah lima mahasiswa yang dipilih secara *purposif* dari total 28 responden yang sebelumnya mengisi formulir wawancara daring. Kriteria pemilihan meliputi: (1) memberikan jawaban yang reflektif, lengkap, dan menunjukkan pemahaman diri yang baik; (2) memiliki pengalaman nyata dalam menggunakan spiritualitas sebagai strategi menghadapi masalah psikologis; serta (3) berasal dari latar belakang kampus dan fakultas yang beragam untuk memperkaya perspektif temuan.

²³ Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.

²⁴ Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 3(2), 328–338.

²⁵ Ibid

²⁶ Nurfajrin, D., Nasichah, N., Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya penanganan stres melalui kecerdasan spiritual pada mahasiswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 24–34.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur menggunakan formulir daring yang memuat pertanyaan-pertanyaan terbuka. Pertanyaan wawancara dirancang untuk menggali tiga dimensi utama: (1) bentuk aktivitas spiritual yang dilakukan mahasiswa saat menghadapi tekanan psikologis, (2) pengalaman nyata melewati masa sulit dan peran spiritualitas di dalamnya, serta (3) dampak yang dirasakan secara langsung pada kondisi perasaan, pikiran, dan perilaku setelah melibatkan unsur spiritual. Selain itu, responden juga diminta untuk berbagi nilai atau prinsip spiritual yang menjadi pegangan mereka, serta mendeskripsikan hubungan antara kedekatan dengan Tuhan dan ketenangan batin yang mereka rasakan.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) mengikuti tahapan Braun dan Clarke. Proses analisis dimulai dari tahap *familiarization*, yakni membaca ulang seluruh transkrip wawancara secara cermat untuk mendapatkan gambaran menyeluruh. Selanjutnya dilakukan pengodean awal (*initial coding*) dengan mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan dari setiap jawaban responden. Kode-kode tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam kategori-kategori yang lebih besar berdasarkan kemiripan tema, hingga akhirnya menghasilkan tema-tema utama yang menjawab pertanyaan penelitian.

Kredibilitas Penelitian

Keabsahan data dijaga melalui beberapa strategi. Pertama, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan dan menghubungkan temuan antar-responden untuk mengidentifikasi pola yang konsisten. Kedua, triangulasi teori dilakukan dengan mengonfirmasi temuan terhadap lebih dari satu kerangka teoretis yang relevan. Ketiga, *member checking* dilakukan secara tidak langsung melalui formulir wawancara yang memberikan ruang bagi responden untuk mengekspresikan pengalaman mereka secara bebas dan tidak terbatas. Kedalaman analisis juga dijaga dengan menghindari generalisasi yang tergesa-gesa dan tetap menghormati keunikan setiap narasi yang diberikan oleh responden.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang berlaku. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela melalui pengisian formulir daring yang tersedia untuk umum. Identitas responden disamarkan dalam penyajian data dengan hanya menyebutkan nama depan dan latar belakang akademik yang relevan, tanpa

mengungkapkan informasi pribadi yang dapat merugikan responden. Data yang diperoleh semata-mata digunakan untuk keperluan akademis dan analisis ilmiah.

HASIL PENELITIAN

Profil Responden Terpilih

Lima responden dipilih dari 28 pengisi formulir berdasarkan kualitas dan kedalaman jawaban yang diberikan. Berikut adalah profil singkat masing-masing responden.

Responden	Nama	Institusi	Prodi	Masalah Utama
R1	Istahda Adilla Husna	UIN Jakarta	BPI	Kehilangan ayah, krisis masa depan
R2	Silvi Amelia	STAI Raden Abdullah Yaqin	PGMI	Ibu sakit, kondisi ekonomi sulit
R3	Eka Fassar Rizky Lesti	UIN Surakarta	Pendidikan Bahasa Inggris	Multiperan, tekanan akademik & kerja
R4	Riefda Salma	UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	KPI	Kelelahan mental, tekanan organisasi
R5	Amalia Malini	Universitas Terbuka	PGSD	Tumpukan tanggung jawab bersamaan

5.2 Tema 1 - Bentuk Aktivitas Spiritual yang Dilakukan

Dari hasil wawancara terhadap kelima responden, ditemukan pola aktivitas spiritual yang berulang dan konsisten. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori utama berdasarkan frekuensi kemunculannya dalam data.

Aktivitas Spiritual	Responden yang Menyebut	Keterangan
Shalat (wajib & sunnah)	R1, R2, R3, R4, R5	Aktivitas paling dominan; shalat dhuha, hajat, dan tahajjud disebut secara spesifik
Doa	R1, R2, R3, R4, R5	Dipahami sebagai "percakapan intim" dengan Tuhan, bukan sekadar ritual
Dzikir	R2, R4, R5	Termasuk <i>Ratib Al-Haddad</i> ; berfungsi sebagai "jangkar batin"

Aktivitas Spiritual	Responden yang Menyebut	Keterangan
Membaca/Mendengarkan Al-Qur'an	R1, R3, R4	Termasuk murottal; efek menenangkan dirasakan bertahap
<i>Journaling</i> /Refleksi diri	R1, R4, R5	Digunakan untuk mengenali dan memproses emosi secara sadar

Shalat dan wudhu menjadi aktivitas yang paling dominan disebut oleh seluruh responden. Berwudhu disebut sebagai langkah awal yang hampir selalu dilakukan sebelum hal lainnya, karena sensasi fisik dari air wudhu dirasakan langsung memberikan efek menenangkan. Shalat wajib maupun sunnah menjadi ruang privat di mana mahasiswa merasa bebas mengadukan seluruh beban batinnya kepada Tuhan.

Doa dipahami bukan sekadar ritual, melainkan sebagai percakapan intim sebuah bentuk katarsis yang memungkinkan individu melepaskan beban emosional tanpa rasa takut dihakimi. Dzikir berfungsi sebagai "jangkar batin" yang menjaga kesadaran seseorang tetap terhubung dengan Tuhan di tengah hiruk-pikuk pikiran yang kalut.

Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, termasuk murottal, disebut oleh beberapa responden sebagai cara untuk menenangkan hati secara bertahap. Adapun *journaling* menjadi strategi yang digunakan oleh sebagian mahasiswa untuk mengenali emosi mereka secara lebih sadar, sehingga respons yang dihasilkan pun lebih terukur dan adaptif.

5.3 Tema 2 - Masalah Psikologis yang Dihadapi

Masalah psikologis yang dialami kelima responden cukup beragam, namun dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama: tekanan akademik dan peran ganda, kehilangan dan krisis eksistensial, serta kelelahan emosional akibat tekanan lingkungan. Yang menarik, meski beban yang ditanggung berbeda-beda, pola respons yang muncul sangat serupa: ada fase penolakan atau kebingungan awal, yang kemudian diikuti oleh proses penerimaan dan *reframing* makna masalah setelah melibatkan dimensi spiritual.

5.4 Tema 3 - Dampak Spiritualitas terhadap Kondisi Psikologis

Seluruh responden melaporkan dampak positif yang dirasakan setelah melibatkan spiritualitas dalam proses menghadapi masalah. Dampak tersebut secara konsisten muncul pada tiga dimensi: perasaan (emosional), pikiran (kognitif), dan perilaku.

Dimensi	Dampak yang Dilaporkan Responden
Perasaan	Ketenangan emosional, berkurangnya kecemasan, rasa lega, merasa tidak sendirian
Pikiran	Pikiran lebih jernih, mampu menerima keadaan, <i>reframing</i> positif terhadap masalah
Perilaku	Pengendalian emosi lebih baik, lebih sabar, tumbuh rasa syukur, lebih produktif

5.5 Tema 4 - Nilai dan Prinsip Spiritual yang Menjadi Pegangan

Responden secara konsisten menyebut beberapa nilai spiritual yang menjadi pegangan utama mereka, yaitu: keyakinan bahwa Allah tidak memberikan ujian melebihi kemampuan hamba-Nya, prinsip *sabar* (kesabaran), *tawakkal* (kepasrahan diri), *syukur* (rasa terima kasih), dan *ikhtiar* (usaha sungguh-sungguh). Nilai-nilai ini bukan sekadar doktrin abstrak, melainkan prinsip hidup konkret yang secara aktif memengaruhi cara responden menilai dan merespons masalah yang mereka hadapi.

PEMBAHASAN

Bentuk Aktivitas Spiritual Mahasiswa

Dari hasil wawancara terhadap lima responden, ditemukan beberapa bentuk aktivitas spiritual yang secara konsisten muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori utama.

Pertama, **shalat dan wudhu** menjadi aktivitas yang paling dominan disebut oleh seluruh responden. Berwudhu disebut sebagai langkah awal yang hampir selalu dilakukan sebelum hal lainnya, karena sensasi fisik dari air wudhu dirasakan langsung memberikan efek menenangkan. Shalat wajib maupun sunnah seperti shalat dhuha, hajat, dan tahajjud menjadi ruang privat di mana mahasiswa merasa bebas untuk mengadukan seluruh beban batinnya kepada Tuhan.

Kedua, **doa dan dzikir** menjadi pelengkap yang tak terpisahkan dari shalat. Doa dipahami bukan sekadar ritual, melainkan sebagai percakapan intim dengan Tuhan sebuah bentuk katarsis yang memungkinkan individu melepaskan beban emosional tanpa rasa takut dihakimi. Dzikir, di sisi lain, berfungsi sebagai "jangkar batin" yang menjaga kesadaran seseorang tetap terhubung dengan Tuhan di tengah hiruk-pikuk pikiran yang kalut.

Ketiga, **membaca dan mendengarkan Al-Qur'an**, termasuk murottal, disebut oleh beberapa responden sebagai cara untuk menenangkan hati secara bertahap. Ritme dan makna yang terkandung dalam lantunan ayat suci memberikan efek ketenangan yang dirasakan melebihi sekadar hiburan biasa.

Keempat, **refleksi diri dan *journaling*** menjadi strategi yang digunakan oleh sebagian mahasiswa untuk mengenali dan memahami emosi mereka secara lebih sadar. Menulis pikiran dan perasaan dalam jurnal harian membantu mereka melihat masalah dari jarak yang lebih aman, sehingga respons yang dihasilkan pun lebih terukur dan adaptif.

Kelima, **mendengarkan ceramah dan konten religi** menjadi cara bagi beberapa mahasiswa untuk mendapatkan perspektif baru atas masalah yang mereka hadapi. Konten dari tokoh-tokoh seperti Ustadz Hanan Attaki dan Felix Siauw disebut sering kali "tepat sasaran" dengan kondisi yang sedang dialami.

Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Masalah Psikologis

Berdasarkan wawancara, masalah psikologis yang dialami mahasiswa cukup beragam: mulai dari kecemasan akademik, tekanan organisasi, konflik keluarga, penyakit kronis, patah hati, hingga perasaan salah jurusan yang mengganggu motivasi belajar. Beberapa responden bahkan pernah berada di titik yang sangat berat, di mana mereka mempertanyakan arah dan tujuan hidup mereka.

Yang menarik, meski beban yang ditanggung berbeda-beda, pola respons yang muncul sangat serupa: pada awalnya ada penolakan atau kebingungan, namun kemudian setelah melibatkan unsur spiritual muncul penerimaan, ketenangan, dan reframing terhadap makna masalah tersebut.

Peran Spiritualitas dalam Mengatasi Masalah Psikologis

Berikut ini disajikan hasil wawancara dari lima responden terpilih beserta analisisnya:

Responden 1: Istahda Adilla Husna *Mahasiswi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, UIN Jakarta*

Istahda menceritakan bahwa pengalaman paling berat dalam hidupnya adalah kehilangan sosok ayah. Ia mengungkapkan bahwa pada saat itu pikirannya dipenuhi kecemasan tentang masa depan. Namun, ia tidak membiarkan dirinya larut sendirian ia menopang dirinya melalui kombinasi aktivitas: bercerita kepada teman yang dipercaya, menulis jurnal (*journaling*), shalat, dan tadarus Al-Qur'an.

"Saya terus yakin karena dikelilingi orang-orang yang selalu [mendukung]... Saya merasa tenang, akan pikiran hati maupun jiwa atas apa yang sudah saya lakukan."

Istahda juga merefleksikan bahwa nilai-nilai spiritual yang ia pegang kebenaran, kebaikan, dan keindahan menjadi alasannya untuk bertahan. Ia menggambarkan kedekatan dengan Tuhan sebagai sesuatu yang "membuat kita tidak merasa sendirian, lebih gampang melepas hal di luar kontrol, dan menemukan makna di balik masalah."

Responden 2: Silvi Amelia Mahasiswi PGMI, STAI Raden Abdullah Yaqin

Silvi menghadapi ujian yang berlapis: ibunya sakit sementara ia masih berada di pesantren, ditambah kondisi ekonomi keluarga yang sedang sulit. Ia mengaku pada awalnya tidak bisa menerima kenyataan tersebut. Namun ia memilih untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir, khususnya membaca *Ratib Al-Haddad*.

"Tapi setelah beberapa hari ada suatu keajaiban yang datang, padahal waktu itu aku udah pasrah dan bahkan hampir nyerah."

Yang menarik dari pengalaman Silvi adalah ia menggambarkan "keajaiban" yang datang justru ketika ia mencapai titik kepasrahan total sebuah ilustrasi nyata dari konsep *tawakkal* dalam praktiknya. Ia juga menyebutkan bahwa amalan-amalan dzikir yang ia pelajari di pesantren menjadi senjata utamanya dalam menghadapi tekanan batin.

Responden 3: Eka Fassar Rizky Lesti Mahasiswi Pendidikan Bahasa Inggris, UIN Surakarta

Eka adalah anak tunggal tanpa ayah yang harus menanggung banyak tanggung jawab secara bersamaan: kuliah S1, kegiatan organisasi, kerja *freelance*, dan *part-time*. Ia menggambarkan kondisinya saat itu sebagai titik di mana ia "tidak bisa mengandalkan diri sendiri terus."

Respons spiritualnya sangat terstruktur: ia mulai rutin melaksanakan shalat tahajjud, membaca Al-Qur'an setelah shalat wajib, dan berdzikir di saat-saat paling lelah. Ia menjelaskan dampaknya dengan sangat reflektif:

"Masalahnya mungkin belum langsung selesai, tapi hati saya jadi lebih kuat untuk menjalani semuanya sedikit demi sedikit."

Eka juga berbagi bahwa nilai spiritual yang paling membantunya adalah keyakinan bahwa setiap kesulitan tidak diberikan melebihi batas kemampuan seseorang, dan bahwa Allah selalu ada tinggal mau meminta atau tidak. Prinsip *sabar*, *ikhtiar*, dan *tawakkal* ia jalani bukan sebagai slogan, melainkan sebagai cara hidup yang konkret.

Responden 4: Riefda Salma Mahasiswi KPI, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Riefda menghadapi kelelahan mental akibat tekanan lingkungan dan organisasi. Ia pernah berada dalam kondisi di mana ia mudah terbawa arus dan takut tidak bisa menjadi diri sendiri. Proses spiritualnya cukup terstruktur: ia mencari tempat tenang terlebih dahulu, kemudian berwudhu, shalat, berdoa sambil "curhat" kepada Allah, membaca Al-Qur'an atau mendengarkan murottal, dan menutupnya dengan *journaling*.

Ia menggambarkan dampak yang ia rasakan dengan jujur dan terperinci:

"Hati jadi lebih tenang dan pikiran ga terlalu sesak. Biasanya kalau lagi banyak masalah aku jadi lebih bisa ngontrol emosi dan ga gampang panik."

Ayat yang menjadi pegangannya adalah keyakinan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian melebihi kemampuan hamba-Nya. Bagi Riefda, kalimat itu bukan sekadar penghiburan, melainkan fondasi yang membuatnya terus bertahan. Ia juga menegaskan bahwa semakin ia merasa dekat dengan Allah melalui doa dan dzikir, semakin ketenangan itu hadir secara konsisten.

Responden 5: Amalia Malini Mahasiswi PGSD, Universitas Terbuka

Amalia mengalami tekanan akibat banyaknya tanggung jawab yang datang bersamaan dengan tenggat yang hampir bersamaan. Strategi awalnya adalah *mindfulness* berdiam diri sejenak untuk menenangkan sistem sarafnya yang kemudian dilanjutkan dengan doa dan dzikir sebagai cara melepaskan kendali kepada Tuhan.

Ia merefleksikan pengalamannya dengan sangat matang, menggambarkan tiga dimensi dampak spiritual yang ia rasakan secara nyata:

"Pada aspek perasaan, hati menjadi lebih tenang dan tidak terlalu dipenuhi kecemasan. Pada aspek pikiran, spiritualitas membantu saya berpikir lebih jernih dan positif. Sementara pada aspek perilaku, saya merasa menjadi lebih tenang dalam bertindak dan lebih menghargai diri sendiri maupun orang lain."

Nilai spiritual yang paling ia pegang adalah keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan, dilengkapi dengan nilai kesabaran, *tawakkal*, dan rasa syukur. Ia menegaskan bahwa ketenangan batin bukan berarti masalah langsung lenyap, melainkan kemampuan untuk tetap kuat dan berpikir jernih di tengah ketidakpastian.

Analisis Temuan dengan Teori dan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini sejalan secara konsisten dengan teori *coping stress* Lazarus dan Folkman yang dikembangkan dalam kerangka spiritual. Kelima responden menunjukkan pola

yang serupa: ketika tuntutan hidup dirasakan melampaui kapasitas mereka, mereka secara aktif menggunakan aktivitas spiritual sebagai strategi untuk menyeimbangkan kembali kondisi psikologis mereka. Ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Nurfajrin dkk. (2023), bahwa individu dengan kecerdasan spiritual tinggi memiliki toleransi stres yang lebih baik karena mampu menemukan makna di balik setiap persoalan.²⁷

Aktivitas shalat yang diceritakan oleh seluruh responden berkorelasi dengan temuan Ramdhini dkk. (2025) bahwa shalat memberikan efek terapeutik melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, yang menghasilkan respons relaksasi pada tubuh.²⁸ Sementara itu, praktik dzikir yang dilakukan oleh Silvi sejalan dengan pernyataan Furqani (2021) bahwa esensi dzikir adalah pengingat kepada Tuhan yang secara langsung menghasilkan ketenangan jiwa sebuah kondisi yang dalam Al-Qur'an disebut sebagai *tuma'ninah*.²⁹

Yang membedakan penelitian ini dari penelitian terdahulu adalah dimensi naratifnya. Responden tidak hanya menyatakan bahwa spiritualitas "membantu", tetapi juga mampu mendeskripsikan *bagaimana* proses tersebut bekerja dalam diri mereka dari penolakan awal, proses penyerahan diri, hingga munculnya ketenangan dan reframing kognitif terhadap masalah. Ini menunjukkan bahwa *coping* spiritual bukanlah proses instan, melainkan sebuah perjalanan batin yang bertahap.

Temuan mengenai *journaling* sebagai pelengkap aktivitas spiritual juga menarik untuk dicermati. Beberapa responden Istahda, Riefda, dan Amalia secara eksplisit menyebutkan *journaling* sebagai bagian dari rutinitas spiritual mereka. Ini selaras dengan Ramdhini dkk. (2025) yang menempatkan *journaling* atau muhasabah sebagai salah satu bentuk coping spiritual yang membantu individu mengenali sumber emosi dan menerima kenyataan hidup dengan lebih lapang dada.

Penelitian Pratama dkk. (2025) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara dukungan spiritual dan tingkat kecemasan ($\rho = -0,714$). Temuan kualitatif penelitian ini memberikan "wajah" pada angka-angka tersebut: kedekatan dengan Tuhan yang dibangun melalui shalat, doa, dan dzikir secara nyata dirasakan mampu meredam kecemasan dan menghadirkan rasa aman yang tidak diperoleh dari sumber lain mana pun.

²⁷ Nurfajrin, D., Nasichah, N., Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya penanganan stres melalui kecerdasan spiritual pada mahasiswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 24–34.

²⁸ Ramdhini, A. M., Maulidina, D. A. P., Fitaya, H. K., & Fauzan, M. R. (2025). Dampak *spiritual coping strategies* terhadap *defense mechanism* mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 39–56.

²⁹ Furqani, N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 9–15.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa pengalaman spiritual mahasiswa bukan sekadar respons emosional sesaat terhadap tekanan, melainkan sebuah sistem koping yang terstruktur, fungsional, dan berdampak nyata pada kondisi psikologis mereka. Dari lima responden yang dikaji, ditemukan bahwa aktivitas spiritual seperti shalat, wudhu, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan refleksi diri secara konsisten digunakan sebagai strategi utama ketika menghadapi tekanan batin yang berat.

Dampak dari aktivitas-aktivitas spiritual tersebut dirasakan pada tiga dimensi secara bersamaan: (1) dimensi *perasaan* berupa ketenangan emosional dan berkurangnya kecemasan; (2) dimensi *pikiran* berupa kejernihan kognitif, kemampuan menerima keadaan, dan perubahan cara memandang masalah (*reframing*); serta (3) dimensi *perilaku* berupa pengendalian emosi yang lebih baik, peningkatan kesabaran, dan tumbuhnya rasa syukur.

Temuan ini menegaskan bahwa spiritualitas memiliki peran yang nyata dan signifikan sebagai *coping mechanism* bagi mahasiswa, dan integrasi dimensi spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan kampus merupakan langkah yang sangat relevan untuk dipertimbangkan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Pertama, data dikumpulkan melalui formulir daring sehingga tidak memungkinkan adanya pendalaman secara langsung (*probing*) terhadap jawaban-jawaban yang masih membutuhkan klarifikasi. Kedua, jumlah responden yang dianalisis hanya lima orang, sehingga temuan penelitian ini tidak dapat digeneralisasi secara luas kepada seluruh populasi mahasiswa. Ketiga, seluruh responden berlatar belakang Muslim, sehingga bentuk spiritualitas yang dieksplorasi cenderung homogen dan belum mencerminkan keberagaman keyakinan di kalangan mahasiswa secara umum.

Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, beberapa saran diajukan.

Bagi pihak universitas dan unit konseling kampus, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual-religius ke dalam program kesehatan mental mahasiswa, misalnya melalui kelompok refleksi, pelatihan *mindfulness* berbasis nilai-nilai spiritual, atau konseling yang sensitif terhadap dimensi religiositas klien.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) tatap muka agar memungkinkan eksplorasi yang lebih kaya, serta memperluas cakupan latar belakang keagamaan responden agar temuan yang dihasilkan lebih komprehensif dan dapat mewakili keberagaman pengalaman spiritual mahasiswa di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aul, A. J., Aprilia, A. N., Hanirpan, C., & Susilowati, A. Y. (2024). Analisis tingkat intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental pada mahasiswa/i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 2(3), 36–51.
- Azis, S. B., Galugu, N. S., & Zainuri, M. I. (2025). Hubungan tekanan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Palopo. *FOKUS*, 8(4), 609–621.
- Furqani, N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 9–15.
- Ilahi, R., Syahniar, S., & Ibrahim, I. (2017). Faktor yang mempengaruhi pelanggaran disiplin siswa dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 40–44.
- Ismail, I., Murdiana, S., & Kusuma, P. (2025). Tingkat kecemasan mahasiswa: Kajian deskriptif berdasarkan faktor demografis dan lingkungan tempat tinggal. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 35283–35288.
- Nuraeni, H. A. (2025). Pola religiusitas dan tingkat spiritualitas mahasiswa di era modern. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(4), 4179–4189.
- Nurfajrin, D., Nasichah, N., Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya penanganan stres melalui kecerdasan spiritual pada mahasiswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 24–34.
- Pratama, R. B., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2025). Hubungan antara dukungan spiritual dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 811–816.
- Ramdhini, A. M., Maulidina, D. A. P., Fitaya, H. K., & Fauzan, M. R. (2025). Dampak *spiritual coping strategies* terhadap *defense mechanism* mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 39–56.
- Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 3(2), 328–338.
- Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.