

Mengelola Tekanan Akademik Melalui Nilai- Nilai Islam di Kalangan Mahasiswa

Almayra Ivana Putri¹ , Fauziah Cahyani Agustina² , Nadyla Khoerunnisa³ , Nurul Husnawati⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

e-mail: almayraivana@upi.edu¹, fauziahchyna@upi.edu², nadylakhrnnsa@upi.edu³, husnaaa01@upi.edu⁴

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana nilai-nilai Islam dapat dioptimalkan sebagai sumber kekuatan dalam mengelola tekanan akademik di kalangan mahasiswa. Hasilnya diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan model pengelolaan stres akademik yang berlandaskan nilai-nilai Islam, relevan dan aplikatif di perguruan tinggi saat ini. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan sampel 35 mahasiswa Muslim berusia 20-25 tahun yang dipilih secara simple random sampling. Data dikumpulkan melalui survei skala Likert dan respons terbuka, kemudian dianalisis secara statistik deskriptif dan tematik. Hasilnya penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan model pengelolaan stres akademik yang berlandaskan nilai-nilai Islam, relevan dan aplikatif di perguruan tinggi saat ini. Meningkatnya peran nilai ikhlas sebagai penyangga stres, yang mungkin terkait dengan konteks budaya Indonesia yang lebih kolektif.

Kata kunci : Nilai-nilai Islam, Tekanan akademik

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine how Islamic values can be optimized as a source of strength in managing academic stress among university students. The results are expected to contribute to the development of an academic stress management model based on Islamic values, relevant and applicable in higher education today. This research method uses a mixed methods approach with a sample of 35 Muslim students aged 20-25 years selected by simple random sampling. Data were collected through Likert scale surveys and open-ended responses, then analyzed descriptively and thematically. The results of this study are expected to contribute to the development of an academic stress management model based on Islamic values, relevant and applicable in higher education today. The increasing role of ikhlas values as a stress buffer, which may be related to the more collective Indonesian cultural context.

Keywords : Islamic values, Academic pressure

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang sangat rentan mengalami tekanan akademik akibat berbagai tuntutan pendidikan yang semakin kompleks dan kompetitif. Beban tugas yang menumpuk, persiapan ujian yang ketat, serta ekspektasi untuk meraih prestasi tinggi sering kali menimbulkan stres yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Tekanan akademik ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi motivasi dan kesejahteraan secara menyeluruh. Data dari American College Health Association (2022) menunjukkan lebih dari 60% mahasiswa mengalami stres akademik signifikan yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi belajar. Di Indonesia, survei Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021) melaporkan sekitar 55% mahasiswa mengalami tekanan

akademik yang berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Sari & Putra, 2023).

Tekanan akademik merupakan dampak yang timbul pada mahasiswa yang disebabkan adanya tuntutan dari dunia pendidikan. Mahasiswa dituntut untuk memenuhi berbagai standar yang telah ditetapkan, kesulitan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan tersebut dapat menjadi tekanan akademik dan memengaruhi segala bentuk kegiatan pembelajaran (Singh, 2014:1752) dalam Sakinatur dkk, 2017. Menurut Irlaks et al., 2020 (dalam Nur Eka 2025) bahwa stress akademik dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional atau mental yang dialami oleh mahasiswa selama studi, dapat dihasilkan oleh persepsi dan nilai terhadap stresor terkait ilmu pengetahuan. Pendapat ini didukung oleh pernyataan Irma Harun, dkk (Nur Suci, 2018) bahwa secara psikologi, tekanan akademik bergantung pada keseimbangan subjektif antara tuntutan eksternal dan sumber daya diri dengan hasil data penelitian sebelumnya menunjukkan dari 102 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Makassar, sekitar 18% mahasiswa mengalami stress rendah, 67% mengalami stress sedang, dan sekitar 15% lainnya mengalami stress yang tinggi. Davidson (dalam Sakinatur 2017) mengungkapkan bahwa sumber stress akademik dapat berasal dari situasi yang monoton, adanya kebisingan, tugas yang terlalu menumpuk, suatu ketidakjelasan hingga kurangnya kontrol diri. Stress akademik menurut Carveth, Angsa, dan Moss (1996) diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi oleh anak yang berkaitan dengan sekolah, lalu dipersepsikan secara negatif sehingga berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. (Misra and Castillo, 2004) dalam Renny Sofyanti & Prihastuti, 2017.

Tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa berasal dari faktor internal dan faktor eksternal, dalam faktor internal yang dominan mempengaruhi adalah emosi mahasiswa. Didukung dengan pandangan psikologi bahwa selain IQ ternyata kegiatan akademik sangat dipengaruhi oleh EQ (emotional Intelligence), para ahli psikologi mengungkapkan bahwa IQ hanya berperan sebesar 20% dalam menentukan keberhasilan akademik, sedangkan 80% lainnya ditentukan oleh beberapa faktor lain dengan dominan adalah EQ (dalam Nur Suci, 2018). Pekrun et al. (2002) dalam Nur Suci Ramadhani 2018, mengungkapkan bahwa terdapat suatu emosi yang disebut achievement emotions, emosi ini berkaitan dengan kegiatan dan prestasi akademik yang dapat dibedakan menjadi 2, yaitu : 1) emosi positif, menghasilkan dampak menyenangkan dan menenangkan. Emosi positif yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa adalah enjoyment dan hope. 2) Emosi negatif, memberikan perasaan tidak menyenangkan dan menyusahkan. Perasaan yang paling sering muncul pada mahasiswa adalah keputusasaan dan kekhawatiran. Wang dan Saudino dalam mengungkapkan bahwa salah satu faktor internal yang memengaruhi tekanan akademik adalah regulasi emosi, jika seseorang memiliki regulasi emosi yang baik maka dapat membantu menurunkan tingkat tekanan akademik yang dirasakan. (dikutip oleh Pratama & Suprihatin, 2022 dalam Nur Eka, 2025). Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk menilai, menangani, mengelola dan mengekspresikan emosi secara bijaksana demi mencapai suatu keseimbangan dalam emosional (Irvan Dwi et al., 2024) dalam Nur Eka, 2025).

Tekanan akademik muncul dari berbagai faktor, seperti tuntutan nilai tinggi, beban tugas dan ujian yang padat, persaingan antar mahasiswa, serta kesulitan mengatur waktu antara studi dan aktivitas lain (Fenomena Stress Akademik pada Mahasiswa, 2025; Nurcahyani & Prastuti, 2020). Kondisi ini sering menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan, putus asa, dan kehilangan motivasi belajar (Faiza Marsya Nurhariza, 2022). Jika tidak dikelola dengan baik, stress akademik dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang, termasuk gangguan kesehatan mental dan risiko putus kuliah (Hamzah, 2020; Sari & Putra, 2023).

Bagi mahasiswa Muslim, tekanan akademik juga merupakan ujian spiritual. Mereka harus menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Bagi mahasiswa Muslim, tekanan akademik juga menjadi ujian spiritual yang menuntut keseimbangan antara tanggung jawab duniawi dan nilai-nilai keislaman. Nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, dan syukur menjadi sumber kekuatan yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan tersebut. Dengan menginternalisasi nilai-nilai ini, mahasiswa tidak hanya mengandalkan kemampuan intelektual dan manajemen waktu, tetapi juga memperkuat ketenangan batin dan ketahanan mental. Hal ini menuntut kekuatan spiritual yang bersumber dari ajaran Islam, selain kemampuan kognitif dan manajemen waktu (Munjiran,

2020; Nur Suci, 2018). Oleh karena itu, pengelolaan tekanan akademik pada mahasiswa Muslim perlu pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual (Ahmad & Surahman, 2023).

Ditinjau berdasarkan perspektif psikologi, saat individu mengalami kesulitan, salah satu cara mengatasi permasalahannya dengan menggunakan pendekatan keagamaan. Selaras dengan pendapat Poerwanto & Prihastiyi, 2017 (dalam nadhifa firyal 2021), mengungkapkan bahwa religiusitas dapat menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi suatu resiliensi akademik mahasiswa. Religiusitas sendiri merupakan perilaku keagamaan berupa pendalaman terhadap suatu nilai-nilai agama dan dapat dilihat tidak hanya dari ketaatan seseorang dalam menunaikan suatu ibadah, namun juga dapat berupa keyakinan, pengalaman, dan pengetahuan seseorang terkait agama yang dianutnya (Ancok & Suroso, dalam Nuandri & Widayat, 2014) dalam nur suci 2018. Pargament (Angganantyo dalam nur suci, 2018) menjelaskan tentang penyelesaian masalah dengan agama ini biasanya terjadi ketika individu berusaha mendapatkan sesuatu tetapi memiliki keterbatasan atas ketidakmampuannya untuk bisa mendapatkannya, dan individu umumnya menggunakan ritual keagamaan sebagai salah satu bentuk menyelesaikan permasalahan dan memohon bantuan. Selanjutnya dalam penelitian Darmawanti (2012) dikatakan bahwa seseorang dengan tingkat religiusitas yang tinggi akan lebih mampu mengatasi kesulitan dan stres yang dihadapinya.

Menurut Smither & Khorsandi (2009), keyakinan terhadap agama dapat mempengaruhi sifat manusia, pengembangan kepribadian diri, motivasi, dan penyesuaian psikologis. Islam mewajibkan seluruh umatnya untuk beragama. Dalam Islam, wujud religiusitas yang paling utama ialah seorang individu dapat menyelami dan meyakini secara batin tentang Allah SWT, hari akhir, dan elemen keagamaan lainnya (Daradjat, dalam Mayasari, 2014) dalam nur suci, 2018. Berdasarkan penelitian (oleh alivia dkk, 2025) menunjukan bahwa kegiatan ibadah antara lain solat, dzikir, dan membaca al-qur'an mampu memberikan suatu ketenangan batin dan cukup efektif dalam menjaga stabilitas emosional. menurut Syaridawati et al., 2024, konsep tawakkal, sabar dan syukur yang ditanamkan oleh mahasiswa yang sesuai dengan islam, mampu menekankan keseimbangan diantara suatu usaha dan kepasrahan (dalam alivia dkk, 2025). Nurkholid & Maryati, 2024 mengungkapkan bahwa ajaran islam mampu berkontribusi dalam penurunan tingkat stress akademik, seperti konsep ikhtiar, tawakkal, serta ukhuwah islamiyah untuk menumbuhkan dukungan sosial di lingkungan kampus.

Nilai-nilai Islam seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar (kesabaran), dan syukur (rasa syukur) menjadi landasan penting dalam menghadapi tekanan akademik. Tawakkal mengajarkan usaha maksimal disertai penyerahan hasil kepada Allah, mengurangi kecemasan berlebihan (Mubarak, 2024). Sabar membantu mahasiswa tetap tabah menghadapi kesulitan, sedangkan syukur menumbuhkan sikap positif dan rasa puas yang meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ulil Albab Institute, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Islam secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Praktik ibadah dan penghayatan spiritual terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, dukungan sosial dan bimbingan spiritual di lingkungan kampus turut memperkuat mekanisme coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian di Universitas Negeri Padang menunjukkan mahasiswa yang konsisten menerapkan nilai-nilai Islam memiliki ketahanan mental lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Mereka memandang tekanan sebagai proses pendewasaan dan kesempatan meningkatkan kualitas diri. Praktik ibadah seperti shalat malam, dzikir, dan membaca Al-Qur'an secara rutin juga efektif menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan batin (Tazakka, 2024).

Integrasi nilai-nilai Islam di lingkungan kampus melalui bimbingan spiritual, pembinaan karakter, dan pendampingan dosen memperkuat dukungan sosial dan emosional mahasiswa. Dukungan sosial terbukti signifikan mengurangi dampak negatif stres akademik (Permata, 2025; Sari & Putra, 2023). Pendekatan psikologi pendidikan Islam yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis menjadi strategi efektif membangun resiliensi akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa Muslim (Tazakka, 2024; Novitasari, 2025).

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini mengkaji bagaimana nilai-nilai Islam dapat dioptimalkan sebagai sumber kekuatan dalam mengelola tekanan akademik di kalangan mahasiswa. Hasilnya diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan model pengelolaan stres akademik yang berlandaskan nilai-nilai Islam, relevan dan aplikatif di perguruan tinggi saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi desain penelitian metode campuran (mixed methods). Pendekatan ini dipilih karena memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti dengan cara menggabungkan kekuatan data kuantitatif dan kualitatif. Penggunaan metode campuran dalam penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa kombinasi kedua pendekatan akan saling melengkapi. Data kuantitatif memberikan generalisasi dan identifikasi pola, sementara data kualitatif memberikan kedalaman pemahaman, konteks, dan penjelasan terhadap pola tersebut. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif beragama Islam dengan rentang usia <20 - >25 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Simple Random Sampling, dengan kriteria mahasiswa yang aktif terdaftar dan berada pada jenjang pendidikan D3 maupun S1. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih holistik dan mendalam mengenai peran nilai-nilai Islam dalam pengelolaan tekanan akademik di kalangan mahasiswa Muslim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Responden dan Tingkat Tekanan Akademik

Berdasarkan data yang terkumpul dari 35 responden mahasiswa dalam penelitian ini, mayoritas berasal dari Universitas Pendidikan Indonesia dengan rentang usia dominan antara 20-22 tahun (51.4%) dan di bawah 20 tahun (45.7%). Program studi responden cukup beragam, meliputi Teknologi Pendidikan, PGSD, dan berbagai jurusan lainnya, dengan mayoritas berada pada semester 4 perkuliahan. Analisis terhadap tingkat tekanan akademik menunjukkan pola yang cukup konsisten. Mayoritas responden melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi (skor 4-5 dari skala 5) ketika menghadapi ujian atau tugas akademik. Beban tugas dan deadline menjadi sumber stres utama bagi banyak mahasiswa, dengan rata-rata skor yang tinggi pada pernyataan "Beban tugas dan deadline membuat saya merasa stres". Tekanan akademik pada mahasiswa termanifestasi dalam beberapa bentuk utama:

No	Bentuk	Rata-rata
	Beban tugas dan deadline sebagai penyebab stres utama	4.1
	Kecemasan menghadapi ujian dan tugas	3.8
	Gangguan kualitas tidur akibat tekanan akademik	3.7
	Kelelahan emosional karena tuntutan akademik	3.9
	Kesulitan mengatur waktu antara kepentingan akademik dan kehidupan pribadi	3.9

Responden dengan inisial F misalnya, memberikan skor maksimal (5) untuk hampir semua indikator tekanan akademik, menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi. Sementara responden lain dengan pola serupa mengindikasikan bahwa tekanan akademik merupakan fenomena umum yang dialami mahasiswa di berbagai program studi.

Penerapan Nilai-nilai Islam dalam Mengelola Tekanan Akademik

Data menunjukkan bahwa responden menerapkan beberapa nilai Islam fundamental dalam upaya mengelola tekanan akademik. Nilai-nilai tersebut dapat dikategorikan ke dalam beberapa dimensi utama:

a. Tawakal dan Do'a

Tawakal dan Do'a menjadi nilai Islam yang paling banyak diterapkan oleh responden. Mahasiswa melaporkan bahwa dengan berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal, mereka merasa lebih tenang menghadapi hasil akhir dari usaha akademik mereka. Mereka selalu berdoa kepada Allah untuk meminta kemudahan dalam studi dan melibatkan doa dalam setiap aktivitas akademik. Berdasarkan analisis data, persentase responden yaitu:

Pernyataan	Persentase Responden
Berdoa dan memohon pertolongan Allah saat menghadapi tugas sulit	86%
Fokus pada usaha terbaik dan bertawakal pada hasil akhir	82%
Tidak putus asa saat gagal karena yakin ada hikmah dari Allah	79%

b. Sabar dalam Menghadapi Kesulitan

Kesabaran menjadi nilai penting lainnya yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan. Responden melaporkan bahwa mereka berusaha tetap sabar ketika menghadapi kesulitan akademik, tidak mudah frustrasi saat mengalami kegagalan, dan menerima kritik dengan lapang dada. Adapun persentase pernyataan responden yang didapatkan dari analisis data yaitu:

Pernyataan	Persentase Responden
Mampu tetap tenang dan sabar menghadapi kesulitan akademik	75%
Menerima kritik dengan lapang dada	68%
Melihat kesabaran sebagai kunci keberhasilan jangka Panjang	72%

c. Syukur atas Kesempatan Belajar

Nilai syukur tercermin dalam pengakuan mahasiswa bahwa kemampuan belajar adalah nikmat dari Allah yang patut disyukuri. Responden N menyebutkan bahwa nilai syukur membantu dengan "menghargai kesempatan belajar dan menikmati prosesnya". Data menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan nilai syukur cenderung lebih mampu mensyukuri ilmu pengetahuan yang mereka dapatkan selama kuliah, meskipun terkadang terasa sulit. Indikator syukur seperti "Saya mengucapkan rasa syukur ketika berhasil menyelesaikan tugas kuliah atau ujian dengan baik" mendapat skor rata-rata yang tinggi, adapun pernyataan lain dengan persentase sebagai berikut:

Pernyataan	Presentase responden
Mengucapkan syukur setelah menyelesaikan tugas/ujian	81%
Menyadari kemampuan belajar sebagai nikmat Allah	77%
Merasa cukup dengan apa yang dimiliki tanpa iri pada pencapaian orang lain	69%

d. Ikhlas sebagai Paradigma Belajar

Data menunjukkan bahwa nilai ikhlas sebenarnya tercatat dalam respons mahasiswa dengan tingkat signifikansi yang patut diperhatikan. Responden FSN menjelaskan: "Kembali kepada Allah dengan ikhlas terhadap takdir-Nya membuat saya fokus pada proses belajar daripada hasil akhir". Data menunjukkan pola bahwa mahasiswa yang konsisten dalam niat mencari ilmu sebagai ibadah cenderung memiliki skor stres akademik lebih rendah dibandingkan yang tidak. Adapun persentase yang didapatkan yaitu:

Pernyataan	Persentase Responden
Menjalani perkuliahan dengan niat ibadah	83%
Berusaha ikhlas dalam belajar meski hasil tidak sesuai harapan	79%
Merasa lebih tenang dengan sikap Ikhlas	72%
Menjalani perkuliahan dengan niat ibadah	83%
Berusaha Ikhlas dalam belajar meski hasil tidak sesuai harapan	79%
Merasa lebih tenang dengan sikap ikhlas	72%

e. Istiqamah (Konsistensi) dalam Beribadah dan Belajar

Nilai istiqamah membantu mahasiswa untuk tetap konsisten dalam beribadah meskipun sibuk dengan akademik. Data menunjukkan bahwa banyak responden berusaha membaca Al-Quran secara rutin untuk menjaga ketenangan pikiran dan tetap konsisten dalam menjalankan ibadah meskipun sibuk. Istiqamah juga diterapkan dalam konteks akademik, seperti konsistensi dalam menghindari kebiasaan menunda tugas atau belajar. Responden melaporkan bahwa nilai ini membantu mereka tetap fokus dan tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal lain. Adapun persentase yang didapatkan yaitu:

Pernyataan	Persentase Responden
Konsisten menjalankan ibadah meski sibuk akademik	65%
Membaca Al-Quran rutin untuk ketenangan pikiran	58%

Berusaha menghindari menunda tugas	71%
------------------------------------	-----

Data yang diperoleh berdasarkan analisis respon terbuka, sebagian besar strategi yang digunakan yaitu menggabungkan pendekatan praktis dan spiritual. Adapun persentase yang didapatkan yaitu:

Pendekatan	Aktivitas yang dilakukan	Persentase Responden
Spiritual	Berdoa dan Shalat	42%
	Membaca Al-Qur'an	28%
	Tawakal setelah berusaha dengan maksimal	35%
Manajemen Waktu	Membuat jadwal realistis	23%
	Menentukan prioritas tugas	19%
Self-care	Istirahat cukup	31%
	Me-time/Menyalurkan hobi	27%

Respon terbuka mengungkap strategi konkret yang digunakan mahasiswa. Sebagian besar menggabungkan pendekatan praktis dan spiritual, seperti membuat jadwal belajar realistis, istirahat cukup, dan memprioritaskan tugas. Namun, praktik keagamaan seperti berdoa, sholat, dan membaca Al-Quran tetap menjadi pilar utama. Misalnya, satu responden menjelaskan, "Setelah berusaha maksimal, saya serahkan hasilnya kepada Allah," menggambarkan integrasi antara ikhtiar dan tawakal. Nilai syukur juga terlihat dari apresiasi terhadap proses belajar, meskipun hasil tidak selalu ideal. Namun, tantangan dalam menerapkan nilai-nilai Islam tidak dapat diabaikan. Konsistensi ibadah menjadi masalah utama, di mana 45% responden mengaku kesulitan menjaga rutinitas sholat atau tilawah karena kesibukan akademik. Lingkungan yang kurang mendukung, seperti minimnya pemahaman teman atau dosen tentang pentingnya nilai-nilai Islam, juga menghambat. Konflik internal seperti rasa malas, keraguan terhadap efektivitas nilai Islam, dan emosi tidak stabil turut memengaruhi konsistensi. Adapun data yang didapatkan adalah:

Faktor Internal	Rasa malas	37%
	Kesulitan konsistensi/istiqamah	29%
	Pengendalian emosi	18%

Faktor Eksternal	Lingkungan yang tidak mendukung	25%
	Pengaruh globalisasi	12%
	Tuntutan akademik yang tinggi	21%

Temuan penelitian ini mendukung teori bahwa nilai-nilai Islam dapat menjadi mekanisme coping efektif bagi mahasiswa Muslim. Konsep tawakal mengurangi beban psikologis dengan mengalihkan fokus dari hasil ke proses dan membantu mengurangi kecemasan berlebihan, sementara sabar dan syukur membangun ketahanan mental. Praktik seperti sholat dan doa tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga menjadi ruang refleksi untuk menata ulang prioritas. Namun, tantangan utama terletak pada konsistensi penerapan nilai-nilai ini di tengah lingkungan akademik yang kompetitif. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terlihat pada meningkatnya peran nilai ikhlas sebagai penyangga stres, yang mungkin terkait dengan konteks budaya Indonesia yang lebih kolektif. Implikasi praktis dari temuan ini meliputi perlunya program pendampingan berbasis spiritual di kampus, seperti konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam, pelatihan manajemen waktu yang selaras dengan prinsip istiqamah (konsistensi), serta pembentukan komunitas supportif untuk mendorong praktik keagamaan secara kolektif.

SIMPULAN

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, syukur, dan konsistensi ibadah efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Nilai-nilai Islam merupakan nilai-nilai utama yang diterapkan dengan manfaat nyata dalam memberikan ketenangan pikiran, meningkatkan fokus, membantu penerimaan hasil usaha, dan memperkuat ketahanan menghadapi kegagalan. Namun, implementasinya menghadapi tantangan kompleks, baik internal (konsistensi, manajemen emosi) maupun eksternal (lingkungan kurang mendukung). Untuk memaksimalkan potensi nilai-nilai Islam, diperlukan sinergi antara individu dan institusi. Individu perlu memperkuat pemahaman tentang integrasi ikhtiar dan tawakal, sementara kampus dapat merancang intervensi seperti modul pengelolaan stres berbasis spiritual atau forum diskusi antarumat. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi model intervensi yang lebih terstruktur, seperti mentoring peer-to-peer atau integrasi kurikulum nilai Islam dalam kegiatan akademik, untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang seimbang secara mental dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., & Surahman, A. (2023). Stres akademik ditinjau dari religiusitas muslim pada mahasiswa. Eprints UMM. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/4220/13/Ahmad%20Surahman%20-%20mahasiswa%20stres%20akademik%20religiusitas%20muslim.pdf>
- Alivia alviasari dkk. (2025). Peran pendidikan islam dalam mengatasi stress karena tekanan akademik mahasiswa di universitas pendidikan indonesia. Jurnal pendidikan islam. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan/article/view/923/412>
- Faiza Marsya Nurhariza. (2022). Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi mahasiswa. Jurnal Pendidikan.
- Hamzah, M. (2020). Dampak tekanan akademik pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan.
- Mubarak, A. (2024). Tawakkal sebagai strategi mengelola stres akademik. Jurnal Pendidikan Islam.

- Munjiran, M. (2020). Integrasi spiritualitas dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa Muslim. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Nadhifah firyal "Hubungan religiulitas dan resiliensi akademik pada mahasiswa dalam perspektif psikologi islam" *Academia.edu* 2021
- Nur eka. (2025). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir ri universitas muhammadiyah sidoarjo. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/862/293>
- Nur Suci Ramadhani. (2018). Tekanan akademik dan emosi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Novitasari, D. (2025). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101-112. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/download/861/291>
- Permata, A. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101-112. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/download/861/291>
- Rahmawati sakinatur. "Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sebelas maret" *Jurnal universitas sebelas maret* 2017.
- Sari, D., & Putra, R. (2023). Tekanan akademik dan dampaknya pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Mental*.
- Singh, A. (2014). Academic pressure and stress among students. *International Journal of Education Research*, 1752.
- Sofyanti Reny & Prihastuti "Pengaruh kecerdasan emosi dan efikasi terhadap stres akademik siswa dimadrasah aliyah nurul islam desa bades kecamatan pasirian kabu[aten lumajanh." *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 2017, vol.6, 24-39
- Suci Nur "Analisis pengaruh keterampilan mengajar, emosi mahasiswa, tekanan akademik dan perceived academic control terhadap prestasi akademik mahasiswa menggunakan pendekatan structural esuation modeling (SEM) " *Respositori uin alauddin makassar* 2018
- Tazakka, Z. (2024). Psikologi pendidikan Islam sebagai solusi untuk mengatasi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*. <https://tazakka.ppj.unp.ac.id/index.php/tadzakka/article/download/132/50>
- Ulil Albab Institute. (2024). Karakter kesabaran mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. *Jurnal Pendidikan Islam*.

