

PENGALAMAN SPIRITUAL MAHASISWA DALAM MEMAKNAI SHALAT SEBAGAI COPING STRESS AKADEMIK

Hidayatul Mustafidah¹⁾, Astuti Darmiyanti²⁾, Vismaia Nur Fitriani³⁾

^{1,2,3)} Universitas Singaperbangsa Karawang,

e-mail Correspondent: 2310631110020@student.unsika.ac.id, astuti.darmiyanti@gmail.com, vismaia.nur@fikes.unsika.ac.id

Info Artikel

Abstract

Keywords: spiritual experience, shalat, coping stress, academic stress, university students

Academic stress is one of the most common problems faced by university students due to heavy academic demands. These demands, including accumulating assignments, pressure to achieve high grades, campus competition, and the urgency to complete studies, can negatively impact students' mental health, learning motivation, and psychological well-being. Students need effective strategies to cope with such stress. One approach is through spirituality, particularly by performing prayer (shalat). This study aims to understand how students experience spirituality through shalat as a means of coping with academic stress. A qualitative method with a phenomenological approach was employed. Participants were active Muslim students who regularly performed shalat and had experienced academic stress. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results indicate that shalat provides inner peace, enables students to draw closer to Allah, and serves as a form of self-reflection when facing academic pressure. Students experienced positive spiritual outcomes such as calmness, patience, optimism, and improved ability to manage emotions and negative thoughts. Shalat also helped students view academic challenges from a more positive perspective. Thus, shalat plays a significant role as a spiritual strategy to help students reduce academic stress and maintain mental health.

Abstrak.

Kata kunci: pengalaman spiritual, shalat, coping stress, stres akademik, mahasiswa

Stres akademik adalah salah satu masalah yang banyak dihadapi mahasiswa karena tuntutan kuliah yang berat. Misalnya, tugas yang menumpuk, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, persaingan di kampus, dan tuntutan untuk segera menyelesaikan studinya. Semua ini bisa berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa perlu memiliki strategi untuk mengatasi stres ini. Salah satu caranya adalah dengan pendekatan spiritual, seperti melaksanakan shalat. Penelitian ini ingin memahami bagaimana mahasiswa mengalami spiritualitas melalui shalat untuk mengatasi stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitiannya adalah mahasiswa aktif yang mengalami stres akademik dan rutin melaksanakan shalat. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Kemudian, data dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat memberikan ketenangan batin, memungkinkan mahasiswa untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan menjadi refleksi diri dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa merasakan pengalaman spiritual yang positif, seperti perasaan tenang, sabar, optimis, dan kemampuan mengendalikan emosi serta pikiran negatif. Shalat juga membantu mahasiswa memandang permasalahan akademik dengan cara yang lebih positif. Dengan demikian,

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menuju kedewasaan. Mereka harus menghadapi berbagai tuntutan secara bersamaan. Tuntutan ini meliputi tuntutan akademik, sosial, hingga pribadi, kehidupan di perkuliahan sering kali penuh tantangan. Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mereka juga harus beradaptasi dengan pola pembelajaran yang berbeda. Selain itu, ada target pencapaian akademik yang harus dipenuhi, Semua tuntutan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis. Tekanan ini berdampak pada kondisi emosional mahasiswa. Kondisi ini dikenal sebagai stres akademik (Barseli et al., 2017).

Stres akademik terjadi ketika seseorang merasa tertekan karena tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuannya. Di perguruan tinggi, stres ini dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti kecemasan menghadapi ujian, tekanan memperoleh indeks prestasi tinggi, tugas yang menumpuk, dan jadwal perkuliahan yang padat. Stres akademik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, kecemasan berlebihan, hingga depresi (Muttaqin & Hanif, 2025). Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan strategi untuk menghadapi tekanan akademik secara sehat dan konstruktif.

Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah coping stress, yaitu upaya individu untuk mengatasi, mengurangi, atau menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapi. Beberapa mahasiswa menggunakan coping emosional seperti mencari dukungan sosial atau aktivitas hiburan, sementara sebagian lainnya memilih coping spiritual melalui pendekatan religius. Pendekatan spiritual dapat memberikan makna, harapan, dan ketenangan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Pambudhi et al., 2022)

Dalam perspektif Islam, salah satu bentuk coping spiritual yang utama adalah shalat, yakni ibadah wajib yang memiliki dimensi ritual, spiritual, dan psikologis sekaligus. Bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, shalat dapat menjadi media untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Ketika melaksanakan shalat, mahasiswa berkesempatan untuk berhenti sejenak dari berbagai tuntutan akademik dan memusatkan perhatian kepada Allah. Proses ini membantu individu mengendalikan emosi, mengurangi beban pikiran, dan menumbuhkan rasa optimis. Bacaan dan gerakan dalam shalat juga dapat menciptakan rasa damai dan relaksasi batin (Rival & Kholil, 2025). Pengalaman spiritual yang dirasakan setiap mahasiswa dalam melaksanakan shalat bersifat subjektif, namun secara umum menunjukkan bahwa shalat berperan sebagai sarana pembentukan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan erat dengan tingkat kesehatan mental individu. Individu yang memiliki keterlibatan spiritual cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Pengalaman spiritual melalui shalat dapat menjadi sumber kekuatan internal bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang kompleks, karena ketika merasa dekat dengan Allah, mahasiswa cenderung lebih mampu menerima keadaan dan memandang masalah secara positif (Rahmah et al., 2025)

Namun demikian, penelitian yang secara khusus membahas pengalaman spiritual mahasiswa dalam memaknai shalat sebagai coping stress akademik masih relatif terbatas (Caenovea et al., 2025). Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai shalat sebagai coping stress akademik. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali pengalaman hidup individu secara langsung dan mendalam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi Islam, pendidikan, dan kesehatan mental mahasiswa, serta menjadi referensi bagi mahasiswa maupun lembaga pendidikan dalam mengembangkan pendekatan spiritual sebagai upaya mengatasi stres akademik secara positif dan konstruktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis mendalam karena proses dan makna sangat penting dalam penelitian ini. Dalam penelitian kualitatif, proses dan makna lebih ditekankan. Penelitian ini memang menggunakan penelitian kualitatif karena penelitian kualitatif lebih fokus pada proses dan makna (Hasan et al., 2025).

Sementara itu, metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis sesuai fakta yang ditemukan di lapangan (Moleong, 2021)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena peneliti ingin memahami dengan lebih dalam bagaimana mahasiswa mengalami pengalaman spiritual dalam memaknai shalat sebagai cara untuk mengatasi stres akademik. Penelitian ini juga ingin menggambarkan bagaimana shalat membantu mahasiswa menghadapi tekanan dan tuntutan akademik selama kuliah.

Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dan dokumentasi. Peneliti mewawancarai tiga mahasiswa, yaitu A., M., dan F., yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria ini adalah mahasiswa yang aktif, beragama Islam, melaksanakan shalat secara teratur, dan pernah mengalami stres akademik selama kuliah.

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Analisis ini melibatkan tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan mengelompokkan data yang relevan dengan fokus penelitian. Data kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif agar lebih mudah dipahami. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara dari ketiga informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga mahasiswa, kita dapat menyimpulkan bahwa shalat memiliki makna yang sangat penting bagi mereka. Shalat dianggap sebagai momen untuk berhenti sejenak dari tekanan akademik yang sedang dihadapi. Ketiga mahasiswa ini secara konsisten menyampaikan bahwa shalat memberikan mereka ruang untuk melepaskan diri sementara dari beban pikiran, terutama di tengah padatnya tugas dan tekanan menjelang ujian.

F. adalah salah satu contoh mahasiswa yang merasakan manfaat dari shalat. Menurutnya, ketika banyak tugas menumpuk, shalat memberinya waktu untuk berhenti sejenak sehingga emosinya menjadi lebih stabil. Meskipun masalah belum terselesaikan, F. merasa lebih tenang setelah shalat. M. juga memiliki pendapat yang sama. Baginya, shalat terasa seperti waktu yang diberikan untuk berhenti dari semua tekanan, sehingga hatinya terasa lebih tenang.

A. juga menyatakan hal yang serupa. Baginya, shalat menjadi tempat istirahat sebentar dari segala tekanan akademik yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan konsep *emotion-focused coping*, yaitu strategi menghadapi stres dengan cara mengelola respons emosional terhadap situasi yang menekan tanpa harus langsung menyelesaikan sumber masalahnya. Dengan demikian, shalat dapat dianggap sebagai salah satu cara untuk mengelola stres dan tekanan akademik (Jalal et al., 2022).

Dalam konteks ini, shalat berfungsi sebagai jeda psikologis yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menenangkan diri dan menstabilkan kondisi emosi sebelum kembali menghadapi tekanan akademik. Menurut Dhani & Wijayanti, (2025), kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik tidak selalu harus langsung menyelesaikan masalah, tetapi dapat juga melalui strategi yang memberikan ketenangan dan memulihkan energi psikologis terlebih dahulu. Shalat yang dilakukan lima kali sehari memberikan ritme harian yang teratur dan jeda alami dari aktivitas akademik yang padat, sehingga shalat dapat menjadi salah satu cara untuk mengelola stres akademik. Dengan melakukan shalat, mahasiswa dapat merasa lebih tenang dan siap menghadapi tekanan akademik lagi.

Mahasiswa yang stres dengan akademik sering merasa lelah mental karena tuntutan yang terus datang. Dalam situasi seperti itu, shalat bisa menjadi jeda psikologis yang penting. Shalat memberikan kesempatan untuk berhenti sejenak dari aktivitas akademik dan fokus pada ibadah.

Perubahan fokus ini membantu mahasiswa menenangkan diri. Tekanan yang dirasakan pun bisa berkurang. Ketika pikiran tidak terus-menerus fokus pada sumber stres, kondisi emosi menjadi lebih stabil. Dengan kondisi emosi yang stabil, kemampuan menghadapi masalah juga meningkat. Mahasiswa bisa lebih siap menghadapi tantangan akademik dan non-akademik dengan lebih baik (Jalal et al., 2022).

Selain itu, melaksanakan shalat lima kali sehari secara teratur dapat membuat hidup lebih rapi. Dengan hidup yang teratur, mahasiswa bisa mengatur kegiatan sehari-hari dengan lebih baik. Hal ini dapat mengurangi tekanan akademik yang dirasakan. Dalam psikologi, memiliki rutinitas yang jelas dapat membuat seseorang merasa lebih mengontrol hidupnya. Jadi, shalat bukan hanya ibadah, tapi juga membantu mahasiswa menyeimbangkan antara tugas akademik dan kebutuhan emosionalnya (Rival & Kholil, 2025).

Dampak Shalat terhadap Kondisi Emosi dan Kognitif Mahasiswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa shalat memiliki dampak yang sangat terasa oleh ketiga informan, baik pada kondisi emosional mereka maupun kemampuan berpikir. Sebelum melakukan shalat, ketiga informan mengalami kondisi yang hampir sama, yaitu mereka terlalu banyak berpikir, merasa panik, dan pikiran mereka terasa penuh dan kacau. Namun setelah shalat, mereka merasakan perubahan yang cukup besar.

F. mengatakan bahwa setelah shalat, pikirannya terasa lebih ringan, hatinya lebih tenang, dan ia lebih bisa berpikir jernih untuk melanjutkan pekerjaannya. M. menyatakan bahwa sebelum shalat, kepalanya terasa sangat ramai dan bingung, tapi setelah shalat, ia merasa lebih siap untuk melanjutkan tugasnya. A. juga menyebutkan bahwa meskipun masalahnya belum langsung selesai, shalat membuat pikirannya terasa lebih ringan dan lebih jernih. Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep regulasi emosi kita. Ketika kita menghadapi situasi yang membuat kita merasa tertekan, kita bisa menggunakan beberapa cara untuk mengubah atau mengontrol reaksi emosional kita.

Menurut Caenovea & Massari, (2025), cara menghadapi masalah yang lebih bersifat emosional dan spiritual sangat efektif membantu mahasiswa mengurangi stres yang mereka hadapi di akademik. Dengan cara ini, mahasiswa dapat merasa lebih tenang dan bisa berpikir dengan jernih lagi. Selain itu dalam penelitian tentang shalat dhuha menunjukkan bahwa berdoa secara teratur dapat membantu menurunkan stres pada mahasiswa. Shalat melibatkan tubuh, pikiran, dan jiwa kita secara bersamaan. Dengan shalat, mahasiswa tidak hanya merasa lebih tenang, tetapi juga dapat berpikir dengan lebih jernih untuk menghadapi tantangan di akademik (Fikri et al., 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa shalat membawa manfaat tidak hanya untuk aspek emosional, tetapi juga untuk aspek kognitif mahasiswa. Jika kecemasan berkurang, maka mahasiswa akan lebih mudah berkonsentrasi dan bisa mengambil keputusan dengan lebih rasional. Ketika stres melanda, mahasiswa sering mengalami kesulitan fokus, mudah teralihkannya, dan merasa terlalu berat untuk mengerjakan tugas. Namun, setelah shalat, mereka merasa lebih siap untuk kembali mengerjakan tugas dan menghadapi tuntutan akademik yang ada (Caenovea et al., 2025)

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengalaman spiritual yang diperoleh melalui shalat sangat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Ketika mereka shalat, mereka merasakan ketenangan yang membuat mereka bisa melihat masalah dari sudut pandang yang lebih baik. Dengan begitu, tekanan yang tadinya terasa sangat berat menjadi lebih mudah diatasi. Jadi, shalat bisa menjadi cara untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara perasaan dan kemampuan berpikir dengan lebih baik (Ayun et al., 2024).

Makna Spiritual Shalat bagi Mahasiswa

Selain merasakan dampak psikologis secara langsung, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketiga orang tersebut memiliki pemahaman tentang shalat yang lebih dalam daripada sekadar kewajiban ritual. Mereka memandang shalat sebagai tempat untuk mengungkapkan isi hati, sumber ketenangan batin, dan sarana untuk merasakan kehadiran Allah di tengah kesulitan. F. mengatakan bahwa shalat bukan hanya kewajiban bagi dirinya, tetapi juga sebagai tempat untuk menenangkan diri dan beristirahat secara batin, serta membuatnya merasa tidak sendirian karena ada tempat untuk mengadu dan menyerahkan diri kepada Allah. M. mengungkapkan bahwa dengan shalat, dia dapat membagikan semua beban hidupnya kepada Allah, sehingga setelah shalat, hatinya terasa lebih ringan. A. menyatakan bahwa shalat membuatnya merasakan kehadiran Allah dan ada rasa nyaman setelah mengungkapkan keluhannya melalui doa.

Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat membantu orang menghadapi situasi sulit. Penelitian ini menunjukkan bahwa religious coping dapat mengurangi tekanan psikologis pada mahasiswa (Ayun et al., 2024).

Hal ini karena religious coping memberikan makna, harapan, dan rasa tidak sendirian dalam menghadapi persoalan. Aktivitas keagamaan seperti shalat dan doa juga dapat membantu individu merasa terhubung dengan sumber kekuatan yang lebih besar dari dirinya sendiri. Religious coping dapat berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa (Sari & Haryati, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga informan kami mengungkapkan bahwa shalat membantu mereka merasa lebih dekat secara spiritual. Kedekatan ini ternyata memberi mereka kekuatan batin untuk menghadapi kesulitan akademik. Mereka tidak hanya berusaha langsung menyelesaikan masalah, tapi juga yakin bahwa ada jalan keluar untuk setiap kesulitan, yakin bahwa ada jalan keluar, mereka merasa lebih tenang dan percaya bahwa masalah-masalah tersebut dapat diatasi. Hal ini memberi mereka harapan dan membantu mereka tetap semangat ketika menghadapi tekanan tugas, ujian, maupun tuntutan akademik lainnya (Rahmah et al., 2025).

Pengalaman spiritual saat shalat ternyata penting bagi mahasiswa dalam menghadapi stres. Mereka merasa bahwa hubungan dengan Allah dapat membantu mereka merasa lebih tenang. Ketika seseorang merasa memiliki tempat untuk berbagi keluhannya dan menyerahkan diri, kecemasannya bisa berkurang. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas berperan besar dalam menjaga kesehatan mental dan membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan tantangan akademik (Ayun et al., 2024).

Bagian Shalat yang Paling Berpengaruh (Sujud & Do'a)

Hasil wawancara menunjukkan hal yang sama pada ketiga informan. Mereka menyebutkan bahwa ada dua bagian dalam shalat yang paling mereka rasakan manfaatnya. Bagian itu adalah gerakan sujud dan doa setelah shalat. F. mengatakan, saat sujud, dia merasa lebih dekat dengan Allah. Dia juga merasa lebih lega dalam melepas beban pikiran. Selain itu, doa setelah shalat juga membuatnya lebih tenang. Dia bisa menyampaikan kekhawatiran dan harapan secara pribadi kepada Allah.

M. mengungkapkan hal yang sama. Menurutnya, sujud dan doa setelah shalat adalah bagian yang paling memberikan ketenangan. Bahkan, dia sering menangis pada bagian tersebut ketika sedang merasa sangat lelah. A. juga menyatakan bahwa doa setelah shalat adalah kesempatan untuk menceritakan semua yang sedang dipikirkannya. Dengan begitu, hatinya terasa lebih lega.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Giono & Surawan, (2025) Mereka menemukan bahwa cara mengatasi masalah dengan menggunakan keyakinan religius, seperti shalat dan doa, sangat efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini karena praktik tersebut memberikan ruang untuk mengungkapkan emosi yang diakui secara spiritual.

Secara psikospiritual, sujud merupakan posisi yang paling rendah yang dilakukan seorang hamba di hadapan Allah. Sujud secara simbolis merepresentasikan pelepasan total dari beban duniawi yang sedang dirasakan. Penelitian ini juga menemukan bahwa pada mahasiswa yang tinggal di lingkungan keagamaan, praktik ibadah seperti shalat dan doa menjadi cara mengatasi masalah yang paling sering diandalkan. Hal ini karena praktik tersebut memberikan efek ketenangan yang bersifat menyeluruh, baik secara emosional maupun spiritual (Izah et al., 2023).

Sujud memiliki makna yang sangat dalam dalam kehidupan spiritual seorang muslim. Ketika sujud, seseorang menempatkan dirinya dalam posisi yang sangat rendah di hadapan Allah. Dengan begitu, perasaan tawakal, pasrah, dan penerimaan akan muncul. Perasaan ini muncul ketika seseorang dihadapkan pada berbagai kondisi yang sedang dialami.

Dengan perasaan tersebut, mahasiswa bisa mengurangi tekanan psikologis. Pasalnya, mereka tidak lagi menanggung beban masalah sendirian. Mereka merasa memiliki tempat untuk menyerahkan segala kekhawatiran yang dirasakan (Giono & Surawan, 2025).

Sementara itu, doa setelah shalat memberi mahasiswa waktu untuk merenungkan pengalaman mereka. Lewat doa, mereka bisa mengungkapkan harapan, ketakutan, atau kelelahan emosi yang mungkin sulit mereka ceritakan kepada orang lain. Proses ini membantu mereka memahami diri sendiri lebih baik dan memberi rasa lega setelah mengungkapkan perasaan. Maka, sujud dan doa menjadi bagian penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik secara spiritual dan psikologis (Caenovea et al., 2025).

Implikasi Shalat Sebagai Coping Stress Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa shalat dapat menjadi salah satu cara bagi mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik secara spiritual. Ketiga informan kami juga berbagi pengalaman bahwa shalat tidak hanya kewajiban agama, tapi juga membantu mereka merasa lebih tenang, mereka merasa shalat membantu menjaga emosi tetap stabil.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan spiritual bisa menjadi tambahan untuk cara-cara mengatasi stres yang sudah ada, yang biasanya fokus pada psikologi dan sosial. Dengan begitu, mahasiswa bisa memiliki lebih banyak pilihan untuk mengatasi tekanan akademik, shalat dapat menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan spiritual bagi mahasiswa (Ayun et al., 2024).

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya mendorong mahasiswa untuk memiliki kebiasaan spiritual yang positif. Hal ini dapat membantu menjaga kesehatan mental mereka. Perguruan tinggi dapat memperhatikan aspek spiritual mahasiswa dengan menjalankan program yang mendukung kesejahteraan psikologis, dengan begitu, mahasiswa tidak hanya memiliki kemampuan akademik yang baik. Mereka juga memiliki ketahanan mental dan spiritual untuk menghadapi tantangan selama masa perkuliahan.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui shalat dapat menjadi salah satu alternatif yang mudah dilakukan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan beberapa strategi mengatasi masalah lain yang terkadang memerlukan bantuan dari ahli atau dukungan dari orang-orang sekitar, shalat dapat dilakukan sendiri oleh mahasiswa kapan saja sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Ini membuat shalat menjadi strategi yang relatif mudah dijangkau dan berkelanjutan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi. Dengan melakukan shalat secara teratur, mahasiswa dapat membangun kekuatan psikologis yang membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan kuliah dengan lebih baik (Sari & Haryati, 2023).

Temuan penelitian ini juga memberikan pemahaman bahwa pengalaman spiritual setiap mahasiswa dapat berbeda-beda sesuai dengan tingkat religiusitas, pengalaman hidup, dan cara mereka memaknai ibadah yang dilakukan. Meskipun demikian, seluruh informan dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengalaman positif setelah melaksanakan shalat ketika menghadapi tekanan akademik. Kesamaan pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa shalat memiliki potensi untuk menjadi sumber ketenangan yang dapat dirasakan oleh berbagai mahasiswa, meskipun bentuk pengalaman spiritual yang muncul pada setiap individu tidak selalu sama. Oleh karena itu, pendekatan spiritual perlu dipahami sebagai pengalaman yang bersifat personal namun tetap memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum.

Dari sudut pandang pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Lingkungan akademik yang kompetitif sering kali membuat mahasiswa fokus pada target pencapaian tanpa memperhatikan kondisi kesehatan mentalnya. Padahal, kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan belajar

mahasiswa. Oleh karena itu, upaya penguatan nilai-nilai spiritual dapat menjadi salah satu bentuk dukungan yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat dan adaptif (Ayun et al., 2024).

Penelitian ini menunjukkan bahwa shalat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah rutin, tetapi juga memiliki dampak pada kehidupan mahasiswa secara keseluruhan. Ketika mahasiswa melakukan shalat, mereka merasa lebih tenang dan lebih mampu mengendalikan emosi mereka. Mereka juga menjadi lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain di sekitar mereka dan lebih siap untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Ini berarti bahwa manfaat shalat tidak hanya dirasakan saat melakukan ibadah, tetapi juga memengaruhi cara mahasiswa menghadapi berbagai situasi sulit dalam kehidupan sehari-hari. Shalat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Fikri et al., 2024).

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa shalat dapat membantu mengurangi stres akademik. Karena itu, pendekatan spiritual dapat membantu mahasiswa meningkatkan ketahanan diri, kesehatan mental, dan menghadapi masalah akademik dengan lebih positif (Caenovea et al., 2025).

KESIMPULAN/CONCLUSION

Shalat berperan penting sebagai strategi coping spiritual bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Penelitian menemukan empat tema utama: shalat sebagai jeda psikologis, dampaknya terhadap emosi dan kognitif, makna spiritual shalat, serta sujud dan doa sebagai bagian paling menenangkan. Mahasiswa memaknai shalat bukan sekadar kewajiban ritual, melainkan sebagai tempat mengadu dan beristirahat batin. Shalat efektif membantu mahasiswa menstabilkan emosi, menjernihkan pikiran, dan menjaga kesehatan mental. Penelitian ini dapat menjadi referensi pengembangan pendekatan spiritual dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115–125.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Caenovea, C., Massari, Z. I., & Surawan, S. (2025). Doa dan Ibadah Sebagai Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Dalam Menghadapi Tekanan Akademik. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(02), 102–110.
- Dhani, S. R. A., Wijayanti, A. C., & Rodiyah, M. (2025). Academic Stress Scale untuk Mengukur Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 10(2), 305–314.
- Fikri, R. N., Safytra, F., Nabila, I., Fathoni, M., & Ali, M. U. (2024). Terapi Salat Dhuha Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 442–451.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 393–400.
- Hasan, H., Bora, M. A., Afriani, D., Artiani, L. E., Puspitasari, R., Susilawati, A., Dewi, P. M., Asroni, A., Yunesman, Y., & Merjani, A. (2025). *Metode penelitian kualitatif*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan strategi coping pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 231–242.

- Jalal, N. M., Piara, M., & Ansar, W. (2022). Upaya peningkatan coping stress terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 146–163.
- Moleong, L. J. (2021). Metodologi penelitian kualitatif. Remaja Rosdakarya.(Bandung). Retrieved from *Lib. Unj. Ac. Id% 2Fslims2% 2Findex. Php% 3Fp% 3Dshow_detail% 26id% 3D43497% 26keywords% 3Dmoleong*.
- Muttaqin, A., & Hanif, M. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Advances In Education Journal*, 2(3), 1846–1851.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi coping stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Rahmah, H. N., Yanto, M. A., Dahlia, D., & Hariry, S. (2025). Shalat sebagai Mekanisme Coping: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Rantau Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 7–16.
- Rival, R. A., & Kholil, K. L. R. (2025). Strategi Coping stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi AL- Qur'an. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 1–15.
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara religiusitas dengan coping stress pada mahasiswa tingkat akhir program studi BKI di UINFAS Bengkulu. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16.