



Konseling Islami dalam Penguatan Resiliensi Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik

Aceng Dudu^{1*}
STAI Al-Ma'arif Ciamis
Aceng.dudu@staialmaarifciamis.ac.id

Nabilah Hibatulloh², Sarah Azzahra³, Arina Rijki Aulia⁴
STAI Al-Ma'arif Ciamis
Nabilah.hibatulloh@staialmaarifciamis.ac.id

Submitted: 2026-08-24
Revised: 2026-08-29
Accepted: 2026-08-30
correspondence: Aceng.dudu@staialmaarifciamis.ac.id

ABSTRACT

Academic pressure is one of the challenges that may affect students' psychological well-being and ability to adapt to academic demands. Resilience is needed to help students cope with academic challenges in an adaptive manner. Islamic counseling offers an approach that integrates psychological aspects with Islamic spiritual values to strengthen resilience. This study aims to analyze the implementation of Islamic counseling in strengthening students' resilience in dealing with academic pressure. This study employed a qualitative method with a case study approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving students experiencing academic pressure and participating in Islamic counseling services. Data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that Islamic counseling helps students manage academic pressure by strengthening spiritual awareness, emotional regulation, self-acceptance, patience, trust in God (tawakkul), and positive meaning-making. This approach encourages students to respond to academic pressure more calmly and adaptively. Therefore, Islamic counseling can serve as a relevant approach to strengthening students' resilience in dealing with academic pressure.

Keywords: *Islamic counseling, resilience, university students, academic pressure.*

ABSTRAK

Tekanan akademik menjadi salah satu tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan adaptasi mahasiswa. Resiliensi diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik secara adaptif. Konseling Islami menawarkan pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam penguatan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konseling Islami dalam penguatan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa yang mengalami tekanan

akademik serta proses layanan konseling Islami. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik melalui penguatan kesadaran spiritual, regulasi emosi, penerimaan diri, kesabaran, tawakal, dan pemaknaan positif terhadap permasalahan. Pendekatan tersebut mendorong mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik secara lebih tenang dan adaptif. Dengan demikian, konseling Islami dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam memperkuat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Kata kunci: konseling Islami, resiliensi, mahasiswa, tekanan akademik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, ujian, pencapaian prestasi, pemahaman materi, hingga tuntutan penyelesaian studi tepat waktu. Tuntutan tersebut dapat berkembang menjadi tekanan akademik ketika dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Tekanan akademik tidak hanya berkaitan dengan persoalan pendidikan, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Barbayannis et al. (2022) melakukan penelitian terhadap 843 mahasiswa menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan mental, dengan kelompok mahasiswa yang mengalami tekanan akademik lebih tinggi menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Kajian sistematis yang dilakukan Jurado-Botina et al. (2021) juga menunjukkan bahwa beban akademik, tuntutan evaluasi, serta berbagai faktor personal dan lingkungan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Dengan demikian, mahasiswa membutuhkan sumber daya psikologis yang memungkinkan mereka menghadapi tekanan secara adaptif.

Salah satu kemampuan psikologis yang berperan penting dalam menghadapi tekanan akademik adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi kesulitan atau situasi yang penuh tekanan. Dalam konteks pendidikan, resiliensi akademik membantu mahasiswa mempertahankan motivasi, mengelola emosi, mencari solusi, dan tetap menjalankan aktivitas akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan. Penelitian Pantu (2024) terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran dalam menghadapi stres akademik. Temuan tersebut sejalan dengan meta-analisis Mulati dan Purwandari (2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan stres akademik, sehingga semakin baik resiliensi individu, semakin rendah kecenderungannya mengalami stres akademik.

Peran resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik juga didukung oleh penelitian internasional. Choi et al. (2023) menemukan bahwa stres akademik berkaitan dengan penyesuaian siswa terhadap lingkungan pendidikan, sementara resiliensi dapat mengurangi dampak negatif tekanan tersebut. Penelitian Berdida dan Grande (2022) terhadap mahasiswa keperawatan juga menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai mekanisme yang menjembatani hubungan antara stres akademik dengan kualitas hidup. Temuan tersebut menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai karakteristik personal, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang dapat membantu mahasiswa mempertahankan fungsi dan kesejahteraan ketika menghadapi tekanan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan, prediksi, atau pengaruh antar variabel. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya menjelaskan

bagaimana resiliensi mahasiswa terbentuk dan diperkuat melalui proses konseling dalam menghadapi pengalaman akademik yang nyata.

Namun, penelitian-penelitian tersebut pada umumnya menempatkan resiliensi sebagai outcome atau sumber daya psikologis yang diukur, kemudian dianalisis hubungannya dengan stres, penyesuaian, atau kesejahteraan. Pendekatan kuantitatif tersebut penting untuk menunjukkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi lebih tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, tetapi belum menjelaskan secara mendalam bagaimana resiliensi terbentuk, diperkuat, dan berkembang melalui suatu proses intervensi konseling. Perbedaan perspektif ini penting karena resiliensi tidak hanya dapat dipandang sebagai kondisi atau karakteristik yang telah dimiliki mahasiswa, tetapi juga sebagai proses adaptasi yang dapat dibentuk melalui dukungan dan intervensi yang sesuai. Penguatan resiliensi dapat melibatkan sumber daya sosial, emosional dan spiritual. Penelitian Asensio-Martínez et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan dalam hubungan antara stres akademik dan kondisi kesehatan mahasiswa. Temuan tersebut membuka ruang untuk memandang resiliensi sebagai proses yang dapat dikembangkan, bukan semata-mata sebagai karakteristik personal. Dalam perspektif ini, layanan bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis karena dapat membantu mahasiswa mengembangkan regulasi emosi, pemecahan masalah, penerimaan diri dan strategi adaptasi ketika menghadapi tekanan akademik.

Bagi mahasiswa Muslim, penguatan resiliensi dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan dimensi spiritual. Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, doa, zikir, muhasabah, dan pemaknaan positif terhadap ujian kehidupan dapat menjadi sumber kekuatan ketika individu menghadapi berbagai kesulitan. Konseling Islami memiliki karakteristik yang mengintegrasikan aspek psikologis dengan nilai-nilai keislaman sehingga permasalahan individu tidak hanya dipahami dari sisi psikologis, tetapi juga dari sisi spiritual. Sari dan Astuti (2022) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islam dapat digunakan untuk membantu peserta didik menghadapi stres akademik dengan mengintegrasikan aspek keagamaan, moral, ibadah, personal, sosial, dan akademik. Penelitian kualitatif. Koto dan Lahmuddin (2026) menemukan bahwa praktik keagamaan seperti salat tahajud, membaca Al-Qur'an, zikir, dan doa digunakan sebagai bentuk *religious coping* oleh individu yang mengalami stres akademik. Praktik tersebut berkaitan dengan peningkatan kestabilan emosi, kepercayaan diri, serta kemampuan menggunakan strategi koping yang lebih adaptif. Sementara itu, Rosdiana et al. (2025) juga menunjukkan bahwa konseling Islam dapat mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dengan prinsip psikologis dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Meskipun demikian, penelitian mengenai konseling Islami tersebut masih cenderung menempatkan konseling sebagai pendekatan untuk mengatasi atau mengurangi stres akademik, sedangkan proses pembentukan dan penguatan resiliensi melalui konseling Islami belum menjadi fokus utama. Demikian pula, penelitian resiliensi lebih banyak menjelaskan resiliensi sebagai outcome yang berkaitan dengan stres atau kesejahteraan, bukan sebagai proses yang berkembang selama intervensi konseling. Penelitian Nurhasanah dan Mutiawati (2025) memiliki kedekatan dengan penelitian ini karena menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang mengalami tekanan akademik. Penelitian tersebut berfokus pada sumber tekanan dan strategi koping mahasiswa, termasuk *problem-focused coping*, *emotion-*

focused coping, dan *religious coping*. Penelitian ini memiliki fokus yang berbeda karena diarahkan untuk memahami bagaimana konseling Islami dapat menjadi proses penguatan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki posisi sebagai penelitian yang mendukung sekaligus memperluas penelitian terdahulu. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa resiliensi merupakan sumber daya penting dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi memperluasnya dengan mengkaji proses penguatan resiliensi melalui perspektif konseling Islami. Penelitian ini juga mendukung temuan mengenai pentingnya spiritualitas dan *religious coping* dalam menghadapi tekanan, tetapi menempatkan nilai-nilai spiritual tersebut dalam konteks proses konseling, bukan hanya sebagai aktivitas keagamaan individu. Pendekatan kualitatif dengan studi kasus digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa, respons mahasiswa terhadap tekanan, proses konseling Islami, nilai-nilai Islam yang digunakan selama konseling, serta perubahan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini tidak bertujuan membantah hasil penelitian kuantitatif sebelumnya, tetapi memberikan penjelasan kontekstual mengenai proses yang mendasari penguatan resiliensi mahasiswa.

Research gap penelitian ini terletak pada belum memadainya penjelasan empiris mengenai resiliensi sebagai proses yang dibentuk melalui konseling Islami. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi stres akademik, sementara penelitian mengenai konseling Islami menunjukkan potensi pendekatan spiritual dalam mengatasi tekanan akademik. Namun, kedua kajian tersebut belum banyak dipertemukan dalam penelitian yang secara kualitatif menelusuri proses konseling Islami dan perubahan kemampuan mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit dari tekanan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menanyakan apakah mahasiswa memiliki resiliensi yang tinggi atau rendah, tetapi bagaimana resiliensi tersebut diperkuat melalui proses konseling Islami.

Berdasarkan gap tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada penempatan konseling Islami sebagai proses penguatan resiliensi, bukan sekadar sebagai pendekatan untuk menurunkan stres akademik. Penelitian ini mengkaji bagaimana proses konseling mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual dalam membantu mahasiswa mengembangkan regulasi emosi, penerimaan diri, kesabaran, tawakal, pemaknaan positif, dan kemampuan pemecahan masalah. Studi kasus digunakan untuk menggambarkan proses tersebut berdasarkan pengalaman dan pemaknaan mahasiswa, sehingga penguatan resiliensi tidak hanya dipahami sebagai perubahan skor, tetapi sebagai proses adaptasi yang terjadi dalam pengalaman akademik nyata. Pendekatan ini melengkapi penelitian Nurlaila et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dapat menurunkan stres akademik mahasiswa dengan memberikan perspektif mengenai proses konseling yang mengintegrasikan penguatan resiliensi dan nilai-nilai Islam.

Penelitian ini penting dilakukan karena tekanan akademik dapat muncul berulang selama proses pendidikan, sedangkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapinya berbeda-beda. Penguatan resiliensi melalui konseling dapat menjadi upaya preventif dan developmental agar mahasiswa tidak hanya mampu mengurangi tekanan yang sedang dialami, tetapi juga memiliki kemampuan adaptasi untuk menghadapi tantangan akademik

berikutnya. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, integrasi nilai spiritual berpotensi menghasilkan layanan yang lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa Muslim.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konseling Islami dalam penguatan resiliensi mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa, memahami respons dan strategi mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut, menganalisis proses konseling Islami yang diberikan, serta menggambarkan perubahan atau penguatan resiliensi mahasiswa setelah mengikuti proses konseling. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai konseling Islami dan resiliensi serta menjadi dasar bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif, bermakna, dan berlandaskan nilai-nilai Islam.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik serta proses penguatan resiliensi melalui konseling Islami. Studi kasus digunakan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai suatu fenomena dalam konteks kehidupan nyata, terutama berkaitan dengan pengalaman, respons, dan perubahan yang dialami mahasiswa selama proses konseling.

Desain studi kasus dalam penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi tiga aspek utama, yaitu: (1) bentuk dan sumber tekanan akademik yang dialami mahasiswa; (2) kondisi dan strategi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik; dan (3) proses konseling Islami dalam membantu mahasiswa memperkuat resiliensi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami fenomena secara kontekstual berdasarkan pengalaman langsung subjek penelitian, bukan hanya berdasarkan pengukuran tingkat stres atau resiliensi.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Ma'arif Ciamis. Pemilihan lokasi didasarkan pada adanya kasus mahasiswa yang menghadapi berbagai bentuk tekanan akademik, seperti tuntutan penyelesaian tugas, beban perkuliahan, tuntutan pencapaian akademik, serta kesulitan dalam mengelola waktu dan tanggungjawab akademik. Kondisi tersebut menjadi dasar untuk mengkaji penguatan resiliensi mahasiswa melalui konseling islami dalam menghadapi tekanan akademik.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan bahwa informan memiliki pengalaman dan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Informan utama dalam penelitian ini adalah mahasiswa STAI Al-Ma'arif Ciamis yang mengalami tekanan akademik dan mengikuti proses konseling Islami. Selain itu, penelitian dapat melibatkan konselor atau dosen yang memberikan layanan konseling sebagai informan pendukung untuk memperoleh informasi mengenai kondisi mahasiswa dan proses konseling yang diberikan.

Pemilihan mahasiswa sebagai informan utama dilakukan karena mahasiswa merupakan pihak yang secara langsung mengalami tekanan akademik dan mengikuti proses konseling Islami. Sementara itu, konselor atau dosen yang terlibat dalam proses konseling dapat memberikan informasi mengenai identifikasi masalah, proses pelaksanaan konseling,

perkembangan mahasiswa, serta evaluasi dan tindak lanjut konseling. Identitas seluruh informan disamarkan dalam penyajian hasil penelitian untuk menjaga kerahasiaan dan privasi subjek.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, strategi yang digunakan dalam mengatasi tekanan, pengalaman mengikuti konseling Islami, serta perubahan yang dirasakan setelah proses konseling. Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai respons dan perilaku informan selama proses penelitian, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian. Penggunaan ketiga teknik tersebut dilakukan untuk memperoleh informasi yang komprehensif sekaligus memungkinkan peneliti melakukan triangulasi terhadap data yang diperoleh.

Analisis data dilakukan secara interaktif dengan mengacu pada model Miles, Huberman, dan Saldaña, yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Miles et al., 2019). Data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terlebih dahulu dikondensasi dengan memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian dan tema-tema yang berkaitan dengan tekanan akademik, respons mahasiswa, proses konseling Islami, serta penguatan resiliensi. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi secara berkelanjutan berdasarkan keseluruhan data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa STAI Al-Ma'arif Ciamis mengalami tekanan akademik yang berkaitan dengan berbagai tuntutan selama mengikuti proses perkuliahan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tekanan tersebut antara lain berupa beban tugas yang banyak, kesulitan memahami materi, tuntutan pencapaian akademik, masalah keuangan, keterbatasan waktu dan tekanan penyelesaian tugas akhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas, tetapi juga dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik dan sumber daya yang dimilikinya.

Tekanan tersebut kemudian menghasilkan respons yang berbeda pada masing-masing individu. Salah satu informan berinisial W, menjelaskan bahwa:

"Saya kesulitan dalam mengejar beberapa tugas kampus, terkadang ada materi perkuliahan yang kurang dan sulit untuk dipahami, dari hal itu berimbas pada penundaan pengerjaan tugas, rasa cemas hadir ketika waktu pengumpulan tugas akan berakhir".

Sementara itu, informan lainnya berinisial F menyampaikan bahwa:

"Saya mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dan juga bingung mengatur waktu untuk kuliah. Terkadang saya bolos kuliah karena jadwal yang terlalu padat".

Pernyataan kedua informan tersebut memperlihatkan adanya pola tekanan – respon – dampak. Kesulitan memahami materi dan banyaknya tugas menjadi sumber tekanan, lalu memunculkan kecemasan, kebingungan mengatur waktu, penundaan tugas, hingga perilaku menghindari perkuliahan. Dengan demikian, masalah utama tidak hanya terletak pada keberadaan mengelola tuntutan tersebut ketika sumber daya yang dimiliki dirasakan tidak mencukupi.

Temuan tersebut penting dalam memahami resiliensi. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik membutuhkan kemampuan untuk mengelola respons emosional sekaligus mempertahankan perilaku adaptif. Dalam penelitian ini, kondisi sebelum konseling

memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa belum sepenuhnya mampu melakukan hal tersebut. Kecemasan menyebabkan penundaan, kesulitan mengatur waktu mendorong ketidakhadiran dalam perkuliahan, sedangkan kesulitan memahami materi dapat memperkuat perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan akademik. Kondisi ini menjadi titik awal bagi proses penguatan resiliensi melalui konseling.

Proses konseling islami tentu memberikan dampak kuat dalam penguatan resiliensi mahasiswa. Berdasarkan wawancara dengan dosen berinisial G, A dan C, konseling Islami digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Proses konseling dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi masalah, eksplorasi tekanan akademik, pemahaman kondisi diri, penguatan nilai-nilai Islami, pengembangan strategi penyelesaian masalah, serta evaluasi dan tindak lanjut.

Tahapan tersebut menunjukkan bahwa konseling Islami dalam penelitian ini tidak berhenti pada pemberian nasihat keagamaan. Konseling menjadi ruang dialog yang memungkinkan mahasiswa mengidentifikasi sumber tekanan, mengungkapkan respons emosional, memahami keterbatasan diri, dan menentukan tindakan yang dapat dilakukan. Dengan demikian, mekanisme penguatan resiliensi berlangsung melalui perubahan dari reaksi terhadap tekanan menuju kemampuan memahami dan mengelola tekanan.

Pada tahap identifikasi dan eksplorasi masalah, mahasiswa diarahkan untuk mengenali sumber tekanan secara lebih spesifik. Langkah ini penting karena tekanan yang sebelumnya dirasakan sebagai persoalan yang menyeluruh kemudian dapat dipilah menjadi masalah-masalah yang lebih konkret, seperti tugas yang tertunda, kesulitan memahami materi, keterbatasan waktu, atau persoalan penyelesaian tugas akhir. Pemahaman terhadap sumber masalah memberikan dasar bagi mahasiswa untuk menentukan respons yang lebih terarah.

Proses tersebut kemudian berlanjut pada pemahaman kondisi diri. Mahasiswa tidak hanya diajak melihat apa yang menjadi masalah, tetapi juga memahami bagaimana dirinya merespons masalah tersebut. Pada tahap ini, konseling membantu mahasiswa menyadari hubungan antara tekanan, pikiran, emosi, dan perilaku. Misalnya, kesulitan memahami materi dapat memunculkan kecemasan, kecemasan dapat menyebabkan penundaan, dan penundaan selanjutnya meningkatkan tekanan karena waktu pengerjaan semakin terbatas. Pemahaman terhadap pola tersebut menjadi bagian penting dari mekanisme penguatan resiliensi karena mahasiswa mulai memiliki kesadaran mengenai respons yang perlu diubah.

Adapun integrasi nilai islami sebagai mekanisme pemaknaan dan regulasi emosi dalam penguatan resiliensi tidak hanya dilakukan melalui eksplorasi psikologis, tetapi juga melalui integrasi nilai-nilai Islam, terutama sabar, tawakal, doa, zikir, muhasabah, dan pemaknaan positif terhadap ujian. Nilai-nilai tersebut digunakan sesuai dengan kondisi mahasiswa dan tidak ditempatkan sebagai pengganti penyelesaian masalah akademik.

Nilai sabar, misalnya, diarahkan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan. Sabar tidak dimaknai sebagai menerima keadaan secara pasif, tetapi sebagai kemampuan untuk tetap tenang, mengendalikan reaksi emosional, dan melanjutkan usaha meskipun menghadapi hambatan. Dengan pemaknaan tersebut, mahasiswa tidak diarahkan untuk menghilangkan emosi negatif secara langsung, tetapi belajar merespons emosi tersebut secara lebih terkendali.

Sementara itu, tawakal digunakan untuk membantu mahasiswa membedakan antara hal yang berada dalam kendali dirinya dan hasil yang berada di luar kendalinya. Mahasiswa

didorong untuk melakukan usaha secara optimal, sedangkan hasil akhirnya diserahkan kepada Allah. Mekanisme ini dapat mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk memandang keberhasilan akademik sebagai sesuatu yang sepenuhnya menentukan nilai dirinya. Dengan demikian, tawakal berfungsi sebagai kerangka pemaknaan yang membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian tanpa menghentikan usaha.

Penggunaan nilai-nilai tersebut juga terlihat dari pernyataan informan W:

"Setelah mencoba menggunakan pendekatan konseling islam, saya lebih tenang dan mampu untuk menghadapi perkuliahan".

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan dari kondisi emosional yang sebelumnya didominasi kecemasan menuju kondisi yang lebih tenang dan kesiapan menghadapi tuntutan perkuliahan. Perubahan ini tidak hanya menunjukkan berkurangnya tekanan yang dirasakan, tetapi mengindikasikan adanya perubahan dalam cara mahasiswa merespons tekanan. Dalam perspektif resiliensi, perubahan tersebut lebih penting daripada sekadar hilangnya stres karena menunjukkan berkembangnya kemampuan adaptif.

Temuan ini sejalan dengan Koto dan Lahmuddin (2026), yang menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti doa, zikir, salat, dan membaca Al-Qur'an dapat menjadi bagian dari strategi *religious coping* dalam menghadapi stres akademik. Namun, penelitian ini memberikan penjelasan tambahan bahwa nilai-nilai spiritual tersebut tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas coping individual, tetapi diintegrasikan ke dalam proses konseling untuk membantu mahasiswa membangun cara pandang dan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan.

Selain itu mekanisme penguatan resiliensi melalui konseling islami pada hasil penelitian menunjukkan bahwa penguatan resiliensi berlangsung melalui beberapa mekanisme yang saling berkaitan. Mekanisme tersebut dapat dipahami melalui lima proses utama, yaitu kesadaran terhadap masalah, regulasi emosi, pemaknaan positif, pengembangan strategi penyelesaian masalah, dan penguatan keyakinan serta kemampuan menghadapi tantangan.

Pertama, kesadaran terhadap masalah berkembang melalui proses identifikasi dan eksplorasi. Mahasiswa belajar mengenali sumber tekanan dan memahami pola respons dirinya. Kesadaran ini merupakan tahap awal karena mahasiswa tidak dapat mengubah respons terhadap tekanan apabila belum memahami apa yang menjadi sumber masalah dan bagaimana dirinya selama ini merespons masalah tersebut. Kedua, regulasi emosi diperkuat melalui proses konseling dan penggunaan nilai sabar, doa, serta zikir. Mahasiswa diarahkan untuk tidak langsung bereaksi terhadap tekanan, tetapi memberikan ruang untuk memahami emosi dan mengendalikannya. Temuan pada informan W yang merasa lebih tenang setelah mengikuti pendekatan konseling Islami menunjukkan bahwa perubahan emosional menjadi salah satu pintu masuk bagi perubahan perilaku. Ketika kecemasan lebih terkendali, mahasiswa memiliki ruang psikologis yang lebih besar untuk memikirkan penyelesaian masalah. Ketiga, pemaknaan positif terhadap tekanan dibangun melalui nilai tawakal dan pemahaman bahwa kesulitan merupakan bagian dari proses kehidupan yang dapat dihadapi dengan usaha dan kepercayaan kepada Allah. Pada tahap ini, konseling tidak sekadar membantu mahasiswa mengurangi emosi negatif, tetapi mengubah cara mahasiswa memandang pengalaman akademik yang sulit. Tekanan tidak lagi semata-mata dipahami sebagai ancaman, tetapi sebagai situasi yang dapat dihadapi melalui usaha, kesabaran, dan penerimaan terhadap hasil. Keempat, pengembangan strategi penyelesaian masalah

dilakukan dengan membantu mahasiswa menentukan langkah konkret sesuai dengan sumber tekanan. Strategi tersebut dapat berupa pengaturan waktu, penyelesaian tugas secara bertahap, pencarian bantuan ketika mengalami kesulitan memahami materi, maupun penentuan prioritas akademik. Tahap ini menunjukkan bahwa resiliensi dalam penelitian bukan hanya persoalan merasa lebih kuat secara psikologis, tetapi juga tercermin dalam kemampuan mengambil tindakan ketika menghadapi masalah. Kelima, penguatan keyakinan dan kemampuan menghadapi tantangan terjadi ketika mahasiswa mulai menghubungkan perubahan cara berpikir, pengelolaan emosi, strategi penyelesaian masalah, dan nilai spiritual dalam menghadapi tekanan. Pada tahap ini, konseling berfungsi sebagai proses yang membantu mahasiswa membangun kembali keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi tuntutan akademik. Keyakinan tersebut diperkuat oleh tawakal sehingga usaha akademik tidak semata-mata bergantung pada hasil yang diperoleh. Dengan demikian, mekanisme penguatan resiliensi dalam penelitian ini tidak berlangsung secara linier melalui satu teknik tertentu, tetapi melalui interaksi antara proses psikologis dan spiritual. Kesadaran terhadap masalah memungkinkan mahasiswa memahami kondisi diri; pemahaman tersebut mendukung regulasi emosi; regulasi emosi memberikan ruang untuk pemecahan masalah; sementara nilai sabar, tawakal, doa, dan pemaknaan positif memberikan kerangka spiritual yang memperkuat proses adaptasi. Rangkaian tersebut kemudian memungkinkan mahasiswa menghadapi tekanan dengan respons yang lebih konstruktif.

Adapun perubahan pada aspek resiliensi mahasiswa setelah mengikuti konseling meliputi, kemampuan mengelola emosi, penerimaan diri, motivasi akademik, kemampuan menghadapi masalah, pengaturan waktu, kemampuan mencari bantuan, optimisme, dan penguatan spiritual. Perubahan pada kemampuan mengelola emosi terlihat dari kondisi mahasiswa yang menjadi lebih tenang dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Sebelum konseling, tekanan dapat memunculkan kecemasan dan kecenderungan menunda tugas. Setelah memperoleh pendampingan, mahasiswa mulai memiliki kemampuan untuk mengendalikan respons emosional dan memusatkan perhatian pada langkah yang dapat dilakukan. Perubahan berikutnya terlihat pada penerimaan diri dan optimisme. Mahasiswa mulai memahami bahwa keterbatasan dalam memahami materi, mengatur waktu, atau menyelesaikan tugas bukan berarti dirinya tidak mampu menyelesaikan studi. Pemahaman tersebut penting karena penerimaan terhadap kondisi diri dapat mengurangi kecenderungan menyalahkan diri ketika menghadapi kegagalan atau hambatan.

Pada aspek pemecahan masalah dan pengaturan waktu, konseling membantu mahasiswa mengubah respons dari menghindari masalah menjadi menghadapi masalah secara bertahap. Masalah akademik yang sebelumnya dipersepsikan sebagai beban yang besar dapat dipecah menjadi tugas atau langkah yang lebih konkret. Perubahan ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya terlihat dalam kondisi emosional yang lebih baik, tetapi juga dalam perubahan perilaku ketika menghadapi tuntutan. Kemampuan mencari bantuan juga menjadi bagian penting dari penguatan resiliensi. Mahasiswa diarahkan untuk memahami bahwa menghadapi masalah secara adaptif tidak selalu berarti menyelesaikannya seorang diri. Mencari bantuan dari dosen, teman, atau pihak lain yang relevan dapat menjadi strategi adaptif ketika sumber daya personal tidak mencukupi. Sementara itu, penguatan spiritual menjadi karakteristik yang membedakan proses konseling dalam penelitian ini. Mahasiswa tidak hanya memperoleh strategi psikologis untuk mengatasi tekanan, tetapi juga kerangka

spiritual melalui sabar, tawakal, doa, zikir, dan muhasabah. Integrasi tersebut memberikan sumber makna dan keyakinan yang membantu mahasiswa mempertahankan usaha ketika menghadapi situasi yang sulit.

Temuan penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi stres akademik dan mempertahankan fungsi psikologis maupun akademik (Berdida & Grande, 2022; Mulati & Purwandari, 2022; Pantu, 2024; Versteeg & Kappe, 2021). Namun, kontribusi penelitian ini terletak pada penjelasan mengenai mekanisme penguatan resiliensi, bukan hanya keberadaan resiliensi sebagai faktor yang berhubungan dengan stres. Penelitian sebelumnya umumnya menjelaskan resiliensi sebagai outcome atau karakteristik psikologis yang dapat diukur dan kemudian dikaitkan dengan stres, kesejahteraan, atau penyesuaian. Sebaliknya, hasil penelitian ini memperlihatkan resiliensi sebagai proses yang berkembang melalui pengalaman konseling. Perubahan tersebut berlangsung ketika mahasiswa memperoleh kesempatan untuk memahami masalah, mengelola emosi, mengubah pemaknaan terhadap tekanan, mengembangkan strategi penyelesaian masalah, dan memperkuat sumber daya spiritual.

Temuan ini juga memperluas penelitian Sari dan Astuti (2022), Koto dan Lahmuddin (2026), serta Rosdiana et al. (2025) yang menunjukkan potensi pendekatan Islami dan *religious coping* dalam menghadapi stres akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam dapat ditempatkan bukan hanya sebagai strategi menghadapi stres, tetapi sebagai bagian dari mekanisme konseling yang membentuk kemampuan adaptif mahasiswa. Dengan demikian, konseling Islami dalam penelitian ini tidak dapat dipahami semata-mata sebagai intervensi untuk menghilangkan tekanan akademik. Sumber tekanan seperti tugas, tuntutan prestasi, keterbatasan waktu, atau kesulitan materi tetap ada. Perubahan yang lebih penting adalah perubahan pada cara mahasiswa merespons tekanan tersebut. Mahasiswa menjadi lebih mampu memahami masalah, mengelola emosi, menentukan tindakan, mencari bantuan, dan memaknai kesulitan melalui nilai-nilai Islam. Inilah yang menunjukkan bahwa resiliensi berfungsi sebagai proses adaptasi yang diperkuat melalui konseling. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mekanisme penguatan resiliensi melalui konseling Islami berlangsung melalui integrasi kesadaran diri, regulasi emosi, pemecahan masalah, perubahan pemaknaan, dan penguatan spiritual. Konseling membantu mahasiswa bergerak dari respons yang cenderung reaktif terhadap tekanan menuju respons yang lebih terarah dan adaptif. Dengan demikian, konseling Islami berperan bukan karena menghilangkan sumber tekanan akademik, tetapi karena membantu mahasiswa membangun sumber daya internal dan spiritual untuk menghadapi tekanan tersebut secara lebih adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa STAI Al-Ma'arif Ciamis menghadapi tekanan akademik yang berkaitan dengan tuntutan tugas, beban perkuliahan, keterbatasan waktu, dan pencapaian akademik. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional, motivasi, serta kemampuan mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab akademik. Konseling Islami menjadi pendekatan yang membantu mahasiswa memahami tekanan yang dialami sekaligus mengembangkan kemampuan untuk menghadapinya secara lebih adaptif.

Penguatan resiliensi melalui konseling Islami dilakukan dengan mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual melalui proses identifikasi masalah, eksplorasi kondisi diri, pengelolaan emosi, pengembangan strategi koping, serta penguatan nilai sabar, tawakal, doa, zikir, dan muhasabah. Pendekatan tersebut membantu mahasiswa tidak hanya dalam mengelola tekanan akademik, tetapi juga dalam memaknai kesulitan secara lebih positif dan mempertahankan usaha dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Secara konseptual, temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami dapat menjadi salah satu pendekatan dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk memperkuat resiliensi mahasiswa. Dampaknya tidak terletak pada hilangnya tekanan akademik, tetapi pada meningkatnya kemampuan mahasiswa untuk memahami, mengelola, dan merespons tekanan secara konstruktif dengan memanfaatkan sumber daya psikologis dan spiritual.

REFERENSI

- Asensio-Martínez, A., Aguilar-Latorre, A., et al. (2023). Social support as a mediator in the relationship between technostress or academic stress and health: Analysis by gender among university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1236825. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236825>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2023). Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *International Nursing Review*, 70(1), 34–42. <https://doi.org/10.1111/inr.12774>
- Choi, S., Yoo, I., Kim, D., An, S., Sung, Y., & Kim, C. (2023). The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Frontiers in Psychology*, 13, 941129. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941129>
- Cholili, A. H., Dewi, L. A. T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). The effectiveness of religious coping training in reducing academic stress in new students. *Fenomena*, 23(2). <https://doi.org/10.35719/fenomena.v23i2.607>
- Fatimah, M., Fitriana, N., & Zaid, S. M. R. (2024). Resilience, academic stress, and happiness among higher education students. *Journal of Nusantara Studies*, 9(1), 53–73. <https://doi.org/10.24200/jonus.vol9iss1pp53-73>
- Inayati, W. N., Prihartanti, N., & Partini. (2022). Stres akademik mahasiswa ditinjau dari motivasi berprestasi, kemampuan adaptasi dan dukungan sosial pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Abdi Psikonomi*, 3(3), 182–200. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.vi.749>
- Jurado B, L., Bolanos, C. M., Rodriguez, D., Diaz, Y. T. (2021). Academic stress in university students from Ibero-America: a systemic review. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21 (2). <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- Kennett, D. J., Quinn-Nilas, C., & Carty, T. (2021). The indirect effects of academic stress on student outcomes through resourcefulness and perceived control of stress. *Studies in Higher Education*, 46(11), 2460–2472. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1723532>

- Koto, N. W., & Lahmuddin, L. (2026). Pendekatan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik siswa. *Absorbent Mind*, 6(1), 52–63. https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v6i1.9604
- Ma, U. P., & Knutson, D. (2023). Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. *Journal of American College Health*, 71(7), 2208–2216. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1965148>
- Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The role of resilience in coping with academic stress: A meta-analysis study. *KnE Social Sciences*, 7(18), 169–181. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387>
- Nurhasanah, U., & Mutiawati, M. (2025). Coping strategy for academic values in students of Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, UIN North Sumatra. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(3). <https://doi.org/10.32806/jkpi.v6i3.1097>
- Nurlaila, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Chusniyah, T. (2024). Efektivitas pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa: *Randomized PreTest, PostTest and Follow-Up*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 34–53. <https://doi.org/10.30996/persona.v13i1.10841>
- Osman, A., & Ahmed, I. O. M. (2021). Religious orientation, academic stress and religious coping among first year undergraduate students. *IIUM Journal of Educational Studies*, 9(2), 123–140. <https://doi.org/10.31436/ijes.v9i2.244>
- Pantu, E. (2024). Stres akademik pasca pandemi COVID-19: Resiliensi dan motivasi akademik serta usia sebagai variabel moderator. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 34–48. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4307>
- Rosdiana, R., Asmaedah, E., Khairiyah, K., & Afriza, L. N. (2025). Pendekatan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 27–39. <https://doi.org/10.47945/publik.v5i1.2716>
- Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). Bimbingan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik peserta didik selama pandemi COVID-19. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 223–240. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4628>
- Sujadi, E. (2022). Academic stress in the final-year students: Do religiosity and religious coping matter? *Bisma: The Journal of Counseling*, 6(3). <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.52735>
- Versteeg, M., & Kappe, R. (2021). Resilience and higher education support as protective factors for student academic stress and depression during COVID-19 in the Netherlands. *Frontiers in Public Health*, 9, 737223. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.737223>
- Zakaria, M. Z., Abdul Aziz, A. R., Mohd Shukor, N., Othman, M. F., & Abd. Hamid, M. A. (2021). Coping mechanism towards academic stress among students: An analysis from Islamic perspective. *Ulum Islamiyyah*, 33(1). <https://doi.org/10.33102/uij.vol33no1.194>