

**TAKHALLĪ SEBAGAI COPING STRES AKADEMIK: STUDI
TERHADAP MAHASISWA TADRIS BIOLOGI UIN RADEN
MAS SAID SURAKARTA**

***Takhallī* as Coping with Academic Stress: A Study of Biology Education
Students at UIN Raden Mas Said Surakarta**

**Silva Amelia Darrohmah, Rahdatu Cahya Puranita,
Arzaq Danda Ikhtibar Mahardika**
UIN Raden Mas Said Surakarta
silkhiaamelia@gmail.com; puranitarahdatu@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 27, 2026	May 25, 2026	Jun 6, 2026	Jun 11, 2026

Abstract

Academic stress is a problem frequently experienced by students due to the high demands of lectures, assignments, practicums, and academic achievement targets. Students of Tadris Biologi at UIN Raden Mas Said Surakarta are vulnerable to stress because they must engage in theoretical learning and practicum activities simultaneously. This study aims to identify the factors causing academic stress and analyze the relevance of the concept of *takhallī* in Sufism as a strategy for managing academic stress among Tadris Biologi students at UIN Raden Mas Said Surakarta. This study used a qualitative approach, with data collected through online semi-structured interviews using WhatsApp with eight students from the 2023, 2024, and 2025 cohorts. The data were analyzed through the stages of data reduction, triangulation, and conclusion drawing. The results showed that the main factors causing academic stress included numerous assignments, practicum reports, a dense lecture schedule, and psychological pressure. The effects of stress experienced by students included fatigue,

anxiety, lack of sleep, burnout, and decreased learning motivation. To address these problems, students applied various coping strategies, with a tendency to view spiritual-based coping as the most effective in providing inner calm. These strategies included prayer, dhikr, and the application of *takballi* values, such as patience, *tawakkal*, and *muhasabah*. The conclusion of this study affirms that the concept of *takballi* is relevant as a psychospiritual approach to academic stress management because it helps students control emotions, reduce anxiety, and build mental resilience in facing academic pressure. These findings imply the importance of integrating Sufi values into strengthening students' psychological well-being in Islamic higher education settings.

Keywords: *Takballi*; Sufism; Psychospiritual Coping; Academic Stress; Student Well-Being

Abstrak: Stres akademik merupakan permasalahan yang kerap dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan perkuliahan, tugas, praktikum, dan target capaian akademik. Mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta memiliki kerentanan terhadap stres karena harus mengikuti pembelajaran teoretis dan praktikum secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab stres akademik serta menganalisis relevansi konsep *takballi* dalam tasawuf sebagai strategi pengelolaan stres akademik mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur secara daring menggunakan aplikasi *WhatsApp* terhadap delapan mahasiswa angkatan 2023, 2024, dan 2025. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, triangulasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab stres akademik meliputi banyaknya tugas, laporan praktikum, jadwal kuliah yang padat, serta tekanan psikologis. Dampak stres yang dialami mahasiswa mencakup kelelahan, kecemasan, kurang tidur, *burnout*, dan menurunnya motivasi belajar. Untuk mengatasinya, mahasiswa menerapkan berbagai strategi *coping*, dengan kecenderungan bahwa *coping* berbasis spiritual dipandang paling efektif dalam memberikan ketenangan. Strategi tersebut mencakup doa, zikir, serta penerapan nilai *takballi*, seperti sabar, tawakal, dan muhasabah. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa konsep *takballi* relevan sebagai pendekatan psikospiritual dalam pengelolaan stres akademik karena membantu mahasiswa mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan, dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini berimplikasi pada pentingnya integrasi nilai tasawuf dalam penguatan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi Islam.

Kata Kunci: *Takballi*; Tasawuf; *Coping* Psikospiritual; Stres Akademik; Kesejahteraan Mahasiswa

PENDAHULUAN

Tantangan pada mutu pendidikan semakin meningkat, terutama di era industri 4.0; pemerintah menggalakkan peningkatan standar pendidikan untuk menghasilkan lulusan yang berdaya saing dan berkontribusi dalam menciptakan lulusan berkualitas. Keputusan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d menegaskan bahwa program sarjana perlu diselesaikan dalam waktu maksimal tujuh tahun dengan beban studi sebanyak 144 SKS. Oleh sebab itu, lembaga pendidikan menerapkan

aturan ketat untuk menjaga kualitas lulusan. Mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan studi dalam waktu yang ditentukan dapat dikeluarkan (Hakimah, 2024).

Stres akademik sering dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan perkuliahan, tugas, ujian, dan target prestasi. Mahasiswa Tadris Biologi lebih rentan mengalami stres karena harus menjalani pembelajaran teori, praktikum, observasi lapangan, penelitian, dan penyusunan laporan ilmiah. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, dan hasil akademik mahasiswa (Pangemanan et al., 2024). Penelitian Bachtiar et al. (2023) menjelaskan bahwa stres akademik dapat menimbulkan perubahan psikologis, fisiologis, penurunan motivasi belajar, dan gangguan konsentrasi pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Zalma et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan akademik yang berdampak pada kondisi biologis dan psikososial mereka.

Upaya pengelolaan stres akademik selama ini umumnya dilakukan melalui pendekatan psikologis dan konseling, namun pendekatan spiritual juga memiliki peranan penting dalam membantu individu mencapai ketenangan batin (Ansyah et al., 2019). Dalam perspektif Islam, tasawuf menjadi salah satu pendekatan spiritual yang menekankan proses penyucian jiwa dan pengendalian diri agar manusia memperoleh ketenangan hati (Hasibuan & Nasution, 2025). Salah satu konsep penting dalam tasawuf adalah *takballi*, yaitu proses membersihkan diri dari sifat-sifat tercela seperti kecemasan berlebihan, iri hati, putus asa, sombong, dan emosi negatif lainnya (Pradana & Zahra, 2025). Hakimah (2024) menyatakan bahwa kesadaran spiritual berbasis nilai religius mampu membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik melalui penguatan mental dan pengendalian emosi. Penelitian lain oleh Ansyah et al. (2019) juga menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui tadabbur Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

Konsep *takballi* dalam tasawuf dapat menjadi salah satu upaya pengelolaan stres akademik mahasiswa melalui pengendalian diri, kesabaran, muhasabah, dan tawakal (Pradana & Zahra, 2025). Nilai-nilai spiritual tersebut membantu mahasiswa lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian Husnar et al. (2017) menunjukkan bahwa tawakal berhubungan negatif dengan stres akademik, sehingga semakin tinggi sikap tawakal maka tingkat stres akademik semakin rendah. Oleh karena itu, konsep *takballi* relevan diterapkan pada mahasiswa Tadris Biologi sebagai pendekatan psikospiritual dalam mengelola stres akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena stres akademik pada mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta, serta relevansi konsep *takballi* dalam tasawuf sebagai upaya pengelolaan stres akademik. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan gambaran secara mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan cara mahasiswa menghadapi tekanan akademik selama perkuliahan. Subjek penelitian terdiri atas delapan mahasiswa Tadris Biologi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta dari angkatan 2023, 2024, dan 2025. Pemilihan responden dilakukan dengan purposive sampling, yaitu memilih mahasiswa yang aktif menjalani perkuliahan dan bersedia memberikan informasi terkait pengalaman stres akademik yang dialami. Perbedaan angkatan dipilih agar diperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai tekanan akademik pada setiap tingkat perkuliahan (Al-Arief, 2025).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur secara daring menggunakan aplikasi *WhatsApp*. Wawancara dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait faktor penyebab stres akademik, dampak stres terhadap kehidupan mahasiswa, cara mengatasi stres, pengaruh doa dan dzikir dalam memberikan ketenangan, serta pandangan mahasiswa mengenai konsep *takballi* seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dalam mengurangi stres akademik. Selain data wawancara, penelitian ini juga didukung oleh studi literatur dari jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan mengenai stres akademik, tasawuf, dan konsep *takballi*. Studi literatur digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat analisis hasil wawancara (Lestari, 2025).

Data hasil wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan mengelompokkan jawaban responden berdasarkan tema tertentu, seperti penyebab stres akademik, dampak stres, strategi coping, dan pendekatan spiritual. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif yang dilengkapi dengan kutipan langsung dari responden. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan keterkaitan antara hasil wawancara dan teori mengenai stres akademik serta konsep *takballi* dalam tasawuf (Ilmi & Haekal, 2026).

HASIL

1. Demografi Responden

Tabel 1. Demografi Responden

No.	Inisial Responden	Angkatan	Program Studi
1.	MA	2023	Tadris Biologi
2.	DH	2023	Tadris Biologi
3.	AO	2023	Tadris Biologi
4.	SA	2024	Tadris Biologi
5.	FA	2024	Tadris Biologi
6.	RA	2025	Tadris Biologi
7.	FL	2025	Tadris Biologi
8.	AS	2025	Tadris Biologi

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa responden yang dilibatkan berjumlah delapan mahasiswa dari Program Studi Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta yang berasal dari tiga angkatan berbeda, yaitu angkatan 2023, 2024, dan 2025. Pemilihan responden dari beberapa angkatan dilakukan untuk memperoleh variasi pengalaman akademik yang lebih kompleks, mengingat setiap tingkat perkuliahan memiliki karakteristik, tuntutan, dan tantangan yang berbeda. Dalam hal ini, mahasiswa angkatan 2025, sebagai mahasiswa baru, umumnya berada pada fase adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan, sistem pembelajaran, serta tuntutan tugas yang berbeda dibandingkan dengan angkatan sebelumnya (Namina et al., 2025). Sementara itu, mahasiswa angkatan 2024 telah memasuki fase perkuliahan yang lebih intensif dengan beban tugas dan praktikum yang semakin meningkat. Adapun mahasiswa angkatan 2023 cenderung menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, seperti penyusunan tugas proyek, penelitian, maupun persiapan tugas akhir (Permatasari, 2026).

Keberagaman ini memungkinkan penulis memperoleh data yang lebih kaya mengenai pola, bentuk, penyebab, serta dampak stres akademik yang dialami mahasiswa. Selain itu, perbedaan pengalaman akademik pada setiap angkatan memberikan perspektif yang beragam tentang bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademik, mengelola waktu, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkuliahan. Dengan demikian, data hasil wawancara yang diperoleh tidak hanya menggambarkan kondisi stres akademik pada satu kelompok mahasiswa tertentu, tetapi juga memberikan pemahaman detail mengenai

fenomena stres akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta.

2. Faktor, Indikator, dan Dampak Stres Akademik Mahasiswa Tadris Biologi

Hasil wawancara menunjukkan bahwa faktor utama penyebab stres akademik adalah banyaknya tugas, laporan praktikum, deadline yang berdekatan, jadwal kuliah yang padat, serta tuntutan memahami materi yang kompleks. Sebagian besar responden menyebutkan bahwa laporan praktikum menjadi sumber tekanan terbesar dalam perkuliahan Tadris Biologi. Berikut detailnya;

Tabel 2: Faktor, Indikator, dan Dampak Stress Akademik

Kategori	Indikator	Informan
Faktor Penyebab		
Faktor Akademik	Banyak tugas perkuliahan; laporan praktikum yang banyak; deadline tugas berdekatan; jadwal kuliah padat; materi perkuliahan kompleks; tuntutan pencapaian akademik	MA, SA, AS, DH
Faktor Psikologis	Takut hasil tidak sesuai harapan; kecemasan terhadap nilai dan prestasi akademik; tekanan untuk memperoleh hasil terbaik	DH
Faktor Sosial-Emosional	Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pendidikan; tekanan dari interaksi sosial di lingkungan kampus; kemampuan coping terhadap tekanan	FA
Dampak Stress Akademik		
Dampak Fisik	Kelelahan fisik; kurang tidur; imun tubuh menurun; gangguan kondisi kesehatan tubuh	AO, FL
Dampak Psikologis	Kecemasan berlebih; overthinking; burnout; depresi; gangguan konsentrasi dan fokus; gangguan pola pikir	AO, SA, RA
Dampak Emosional	Mood tidak stabil; kelelahan emosional; sulit mengendalikan emosi dan pikiran	SA, AO, RA
Dampak Akademik	Fokus belajar menurun; motivasi/semangat belajar menurun; potensi penurunan performa akademik	AO, SA, FL

Dari Tabel 2, diketahui bahwa faktor akademik merupakan penyebab stres paling dominan di kalangan mahasiswa, terutama terkait tugas, laporan praktikum, dan deadline yang berdekatan. Namun, dalam hal ini terdapat perbedaan indikator, di mana angkatan 2025 cenderung dipengaruhi oleh kendala adaptasi dengan ritme perkuliahan yang lebih padat dibandingkan dengan jenjang sebelumnya. Sementara dampak yang dihadapi berupa kelelahan fisik, kurang tidur, dan overthinking. Kemudian, angkatan 2024 dalam hal ini dipengaruhi oleh kombinasi tekanan akademik dan sosial-emosional seperti interaksi sosial yang kurang baik, dinamika hubungan, serta lingkungan pendidikan yang terasa tidak nyaman.

Dampak yang dialami didominasi oleh *mood* tidak stabil, *overthinking*, kelelahan emosional, dan menurunnya motivasi belajar.

Adapun angkatan 2023 dalam hal ini tidak hanya berasal dari banyaknya tugas dan deadline yang berdekatan, tetapi juga dari faktor psikologis, seperti rasa takut terhadap hasil akademik yang tidak sesuai harapan dan tekanan untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi ini sejalan dengan posisi mereka sebagai mahasiswa tingkat lanjut yang mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih besar, seperti penelitian, proyek akademik, serta persiapan menuju tugas akhir. Dampak yang muncul juga lebih berat, meliputi *burnout*, depresi, gangguan konsentrasi, penurunan imun tubuh, serta kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dari setiap tingkatan berbeda bentuk dan intensitasnya.

Temuan ini memperkuat temuan Victory Pangemanan yang menyatakan bahwa mahasiswa Biologi Universitas Pattimura memiliki tingkat kerentanan lebih tinggi terhadap stres akademik karena harus menjalani pembelajaran teori, praktikum laboratorium, observasi lapangan, serta penyusunan laporan ilmiah secara bersamaan (Pangemanan et al., 2024). Temuan penulis juga dikuatkan oleh temuan Nanda Bachtiar yang menyatakan bahwa stres akademik dapat menimbulkan perubahan psikologis, fisiologis, penurunan motivasi belajar, serta gangguan konsentrasi mahasiswa. Tekanan akademik yang terus berlangsung tanpa pengelolaan yang baik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional, bahkan *burnout* (Bachtiar et al., 2023). Dalam hal ini, Amylia Zalma menjelaskan bahwa stres akademik dapat ditangani dengan kemampuan coping yang tepat dan teratur (Zalma et al., 2025).

3. Coping Mechanism Mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta

Dalam menghadapi stres akademik, mahasiswa memiliki berbagai strategi coping yang berbeda-beda. Sebagian responden memilih coping emosional melalui aktivitas hiburan seperti mendengarkan musik, scrolling media sosial, ngopi, berbelanja makanan, maupun refreshing. Misalnya, seperti dinyatakan oleh MA, ia memilih "*ngopi*" sebagai cara mengurangi stres, sedangkan RA mengatasi stres dengan "*scroll TikTok dan berbelanja makanan.*" Aktivitas tersebut dilakukan sebagai bentuk relaksasi untuk mengurangi tekanan mental sementara. Di sisi lain, beberapa responden menggunakan coping yang lebih adaptif seperti olahraga, mengatur manajemen waktu, berdiskusi dengan teman, *quality time*, dan beristirahat. AS menyatakan bahwa dirinya mengatasi stres dengan "*mengatur kembali jadwal belajar agar tugas*

dapat diselesaikan secara bertahap.” AO juga memilih *“olabraga, mengatur manajemen waktu lagi, ibadah, dan quality time.”* Strategi coping tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha mencari keseimbangan emosional dan mengendalikan tekanan akademik dengan cara yang positif. Temuan ini sesuai dengan Husnar et al. (2017) yang menyebutkan bahwa kemampuan coping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki mekanisme *coping* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

Aspek spiritual menjadi salah satu temuan paling dominan dalam penelitian ini. Mayoritas responden menyatakan bahwa doa, dzikir, dan mendekati diri kepada Allah membantu mereka merasa lebih tenang ketika menghadapi tekanan akademik. MA menyatakan bahwa ketika berada di titik tertekan, dirinya memilih *“diam sambil doa, dzikir, ngomong sendiri seolah lagi ngadu sama yang di atas.”* AO juga menjelaskan bahwa ibadah mampu *“memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan.”* AS menyebutkan bahwa doa dan dzikir membantu dirinya *“mengurangi rasa cemas serta memberikan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya.”* Temuan tersebut mendukung teori (Hasibuan & Nasution, 2025) yang menjelaskan bahwa pendekatan spiritual memiliki peranan penting dalam membantu individu mencapai ketenangan batin. Pendekatan spiritual membantu mahasiswa mengalihkan fokus dari tekanan duniawi menuju keyakinan kepada Allah sehingga kecemasan dapat berkurang. Dzikir, doa, dan ibadah memberikan efek psikologis berupa rasa tenang, penerimaan diri, dan penguatan mental ketika menghadapi tekanan akademik.

Sebagian besar responden juga meyakini bahwa konsep *takhalli* seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dapat membantu mengurangi stres akademik. AO menjelaskan bahwa sabar mengajarkan seseorang menerima keadaan dengan tenang, tawakal membuat individu percaya bahwa takdir Allah adalah yang terbaik, sedangkan muhasabah membantu memperbaiki diri. AS juga menyatakan bahwa *“tawakal membuat saya tidak terlalu khawatir terhadap hasil karena setelah berusaha saya menyerahkan hasil kepada Allah.”* Sementara itu, SA menyebutkan bahwa sikap sabar dan tawakal membantu dirinya menjadi lebih ikhlas menjalani perkuliahan sehingga tidak merasa terlalu terbebani. Temuan tersebut sangat relevan dengan konsep *takhalli* dalam tasawuf yang dijelaskan oleh Pradana & Zahra, (2025), yaitu proses membersihkan diri dari sifat-sifat negatif seperti kecemasan berlebihan, putus asa, dan emosi negatif lainnya. Sikap sabar membantu mahasiswa mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan akademik, sedangkan tawakal membantu mahasiswa mengurangi rasa takut terhadap hasil yang belum pasti. Muhasabah berfungsi sebagai bentuk introspeksi

diri agar mahasiswa dapat memperbaiki kesalahan dan meningkatkan kualitas diri. Dengan demikian, nilai-nilai *takballi* tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis dalam membangun ketahanan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa Tadris Biologi dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik, tekanan psikologis, dan faktor sosial. Dampak yang muncul tidak hanya berupa gangguan emosional, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik dan motivasi belajar mahasiswa. Dalam kondisi tersebut, pendekatan spiritual melalui konsep *takballi* seperti sabar, tawakal, muhasabah, doa, dan dzikir terbukti memiliki relevansi dalam membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin dan mengelola stres akademik secara lebih adaptif. Dengan demikian, konsep *takballi* dapat dijadikan sebagai pendekatan psikospiritual yang mendukung kesehatan mental mahasiswa Tadris Biologi dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

PEMBAHASAN

Tinjauan Teoritis dan Relevansi Temuan Penelitian

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa Tadris Biologi tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya tuntutan akademik, tetapi juga oleh interaksi sosial, lingkungan sosial, dan kognisi mahasiswa dalam menghadapi masalah dan tantangan. Rollo May mengatakan bahwa kecemasan atau stres bisa muncul ketika individu menghadapi ketidakpastian, ancaman terhadap masa depan, atau adanya kemungkinan kegagalan (May, 1996). Konsep *anxiety* relevan dengan fenomena stres akademik, terutama dalam konteks mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta, di mana mereka secara dominan dipengaruhi oleh beban akademik yang tentu berkaitan dengan masa depan mereka dan kemungkinan adanya kegagalan seperti mengulang mata kuliah, nilai jelek, atau kelulusan yang tertunda bagi angkatan 2023. Secara teoritis, fenomena ini tentu berkaitan dengan cara mahasiswa dalam memaknai dan merespons tantangan yang dihadapi, yakni dalam aspek kognisi (proses mental) dan afeksi (respons emosional) mahasiswa.

Dalam *Cognitive Appraisal Theory*, Richard Lazarus mengatakan bahwa stres, kecemasan, dan overthinking yang dialami individu juga dipengaruhi oleh cara pandang atau penilaian mereka (*appraisal*) terhadap tuntutan yang dihadapi sebagai sesuatu yang melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam penelitian ini, mahasiswa mengungkapkan bahwa banyaknya tugas, laporan

praktikum, deadline yang berdekatan, serta tuntutan pencapaian akademik menjadi sumber tekanan utama. Meskipun seluruh mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang relatif sama, tingkat stres yang mereka alami berbeda-beda. Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya ditentukan oleh situasi objektif, tetapi juga oleh penilaian subjektif mahasiswa terhadap situasi tersebut.

Menurut Susan Folkman, stres sangat berhubungan secara signifikan dengan lingkungan, kognisi, afeksi, dan kondisi individu, sehingga dalam mengatasinya diperlukan *coping* atau penanggulangan (Folkman, 2020). Lebih lanjut, dampak berupa kelelahan emosional, hilangnya motivasi belajar, gangguan konsentrasi, kurang tidur, serta perasaan jenuh yang dialami beberapa responden menurut Christina Maslach dalam kajiannya tentang *burnout* dikatakan muncul akibat tekanan berkepanjangan yang tidak berhasil dikelola secara efektif (Maslach, 2018). Termasuk dampak fisiologis sebagaimana dialami mahasiswa angkatan 2023. Demikian juga, menurut Susan Folkman, *stressor* yang dialami individu juga menyebabkan *stimulus* bagi respons negatif, bahkan rangsangan fisiologis (Folkman, 2020). Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan beban tugas, tetapi juga dengan kondisi psikologis mahasiswa dalam memaknai, mengelola, dan merespons tekanan yang mereka hadapi selama proses perkuliahan.

Temuan penelitian mengenai *coping mechanism* yang dilakukan oleh Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta juga beragam, yang kesemuanya tergolong sebagai strategi coping yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*), seperti refreshing, olahraga, mendengarkan musik, scrolling media sosial, ngopi, membeli makanan, dan aktivitas spiritual. Dengan kata lain, tidak terlalu menonjolkan model *problem-focused coping* atau menyelesaikan sumber masalah secara langsung seperti manajemen ulang waktu, membuat jadwal belajar, dan mengerjakan tugas lebih awal (Lazarus & Folkman, 1984). Demikian menurut Lazarus & Folkman terjadi ketika sumber stres sulit diubah atau tidak dapat segera diselesaikan, sehingga cenderung memilih aktivitas yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, dan memperbaiki suasana hati.

Terkait dominannya *coping mechanism* berbasis religi dan spiritualitas, dalam hal ini, penulis menemukan relevansi dengan temuan Sufyan Anwar dari 114 orang yang mengikuti majelis zikir di Kabupaten Aceh Barat, bahwa kesehatan mental individu yang berpartisipasi mengalami peningkatan kesejahteraan mental 1,8 lebih baik dibandingkan dengan yang tidak

(Anwar et al., 2024). Juga dengan temuan Trya Dara Ruidahasi, bahwa *istigfar* mampu meningkatkan ketahanan mental bagi 6 dari 12 korban kekerasan rumah tangga di Rifka Annisa Women Crisis Center, Yogyakarta (Ruidahasi & Nashori, 2021). Temuan penulis juga dikuatkan oleh kajian Mei Chung Chang terhadap 458 tenaga kesehatan di Taiwan. Ia mengatakan bahwa 74,24% dari mereka menunjukkan ketahanan mental lebih tinggi daripada yang tidak beragama selama tekanan sosial-ekonomi pada masa Covid-19 (Chang et al., 2021).

Implikasi, Tantangan dan Keterbatasan Penelitian

Secara teoritis, kajian ini menghadirkan gambaran empiris tentang faktor penyebab, dampak, dan strategi coping yang menegaskan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial-emosional mahasiswa. Terlebih, dalam kajian ini ditemukan indikator dan karakteristik yang beragam yang menandakan bahwa pengalaman stres akademik bersifat dinamis dan berkembang sesuai dengan tahap perkembangan akademik mahasiswa. Dengan kata lain, stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku (Folkman, 2020). Dari paparan hasil, dapat dipahami bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta mengindikasikan bahwa pengelolaan kesehatan mental mahasiswa perlu menjadi perhatian tidak hanya bagi mahasiswa itu sendiri, tetapi juga bagi program studi, dosen, dan institusi pendidikan. Pasalnya, faktor akademik merupakan sumber stres paling dominan dalam temuan penulis.

Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan beban tugas, penjadwalan praktikum yang proporsional, serta pemberian dukungan akademik yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan perkuliahan dengan lebih efektif (Permatasari, 2026). Strategi coping yang cenderung dilakukan mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta, dalam hal ini, perlu melakukan *problem-focused coping*, seperti manajemen waktu, penyusunan prioritas tugas, serta keterampilan pemecahan masalah agar tidak hanya mengatasi tensi tekanan stres, melainkan juga sumber masalahnya (Ilmi & Haekal, 2026). Termasuk, dalam hal ini, diperlukan penguatan kemampuan regulasi emosi atau resiliensi melalui refleksi diri, konseling, dukungan sosial, maupun aktivitas positif lain yang lebih sehat secara fisiologis dan psikologis (Nashori & Saputro, 2021). Bagi mahasiswa tingkat awal, tantangan terbesar terletak pada proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan. Untuk mengatasinya, diperlukan program pendampingan akademik, *mentoring* senior atau dosen, serta penguatan

orientasi kampus agar mahasiswa baru lebih siap menghadapi perubahan sistem pembelajaran dan tuntutan akademik di perguruan tinggi (Namina et al., 2025).

Adapun keterbatasan penelitian ini meliputi jumlah responden yang terbatas serta berfokus pada identifikasi faktor penyebab, dampak, dan strategi coping stres akademik tanpa mengukur tingkat stres secara kuantitatif, sehingga tidak dapat menunjukkan tingkat stres secara lebih detail. Sehingga kajian ini memerlukan kajian lanjutan yang melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dengan kombinasi metode kualitatif dan kuantitatif, serta mengkaji efektivitas berbagai strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Dengan demikian, pemahaman mengenai stres akademik dan upaya penanganannya dapat diperoleh secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Mahasiswa Tadris Biologi UIN Raden Mas Said Surakarta angkatan 2023, 2024, dan 2025 dalam hal ini mengalami stres akademik akibat tingginya tuntutan perkuliahan, seperti banyaknya tugas, laporan praktikum, jadwal kuliah yang padat, serta tekanan untuk memperoleh hasil akademik yang baik. Stres akademik yang dialami mahasiswa memberikan dampak fisik dan psikologis, seperti kelelahan, kurang tidur, kecemasan, overthinking, burnout, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya motivasi belajar. Selain faktor akademik, kondisi sosial dan kemampuan penyesuaian diri juga memengaruhi. Dalam menanganinya, mahasiswa menggunakan berbagai bentuk strategi coping dalam konteks emotion-focused coping, sementara orientasi *problem-focused coping* dalam temuan penulis belum banyak dilakukan oleh responden.

Dalam hal ini, aspek spiritual adalah cara paling dominan dalam memberikan ketenangan batin. Konsep *takballi* dalam tasawuf yang meliputi sabar, tawakal, dan muhasabah dapat dikatakan relevan dalam mengelola stres akademik. Kajian ini memperkaya kajian psikologi pendidikan mengenai stres akademik dengan menunjukkan bahwa stres mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor akademik, psikologis, dan sosial-emosional. Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pengalaman stres pada mahasiswa di berbagai tingkat. Sehingga kajian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam dengan indikator yang lebih kompleks. Termasuk dilakukan penelitian mengenai efektivitas berbagai strategi coping dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan menjaga kesehatan mental berbasis kuantitatif atau statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Arief, E. Y. A. (2025). Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 1(1), 47–58. <https://journal.megantaraabdinusa.org/index.php/jedmi/article/view/71>
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Anwar, S., Siregar, S. M. F., Alamsyah, T., Muliadi, T., Marniati, M., & Khairunnas, K. (2024). The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia. *Health SA Gesondheid*, 29, Article a2456. <https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2456>
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi, dan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 11–20. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539>
- Chang, M.-C., Chen, P.-F., Lee, T.-H., Lin, C.-C., Chiang, K.-T., Tsai, M.-F., Kuo, H.-F., & Lung, F.-W. (2021). The effect of religion on psychological resilience in healthcare workers during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 628894. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628894>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Hakimah. (2024). Self Awareness Berbasis Nilai-Nilai Religius dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktifis. *Tarlim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 189–200. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2376>
- Hasibuan, Q. A. A., & Nasution, S. (2025). Tasawuf sebagai Solusi Krisis Spiritual dalam Masyarakat Modern. *Mukadimah: Jurnal Pendidikan, Sejarah, dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 9(2), 746–752. <https://doi.org/10.30743/mkd.v9i2.11936>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Ilmi, M. H., & Haekal, M. F. (2026). Strategi Self-Management dan Coping Religius dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Baru. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(1), 36–44. <https://doi.org/10.29240/jbk.v10i1.16581>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, R. N. (2025). *Self Counseling Berbasis Islami dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasantri di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyyah Rowolaku Pekalongan* [Undergraduate thesis, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan].
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp. 19–32). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- May, R. (1996). *The Meaning of Anxiety*. W. W. Norton & Company.

- Namina, F. S., Mediawati, A. S., & Kosim, K. (2025). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.55681/jige.v6i1.3589>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Pangemanan, V. O., Manery, D. E., Ukratalo, A. M., Nanere, B. E., Embisa, Y. A., & Assagaf, A. R. (2024). Hubungan Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(3), 31–38. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1103>
- Permatasari, I., & Supriyo. (2026). Studi Komparatif Mengenai Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir pada Program Studi Pendidikan Matematika. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.62281/xx5jmc95>
- Pradana, R. D., & Zahra, N. S. (2025). Takhalli, Tahalli, Tajalli dalam Perspektif Kehidupan Masyarakat Sosial. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 16(3), 131–140. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16596597>
- Ruidahasi, T. D., & Nashori, F. (2021). The effectiveness of istighfar dzikir therapy in increasing domestic violence victims' resilience. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 142–165. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.12992>
- Zalma, A., Yendi, F. M., Netrawati, N., & Putriani, L. (2025). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Analisis Aspek Biologis dan Psikososial Berdasarkan Gender. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 1891–1898. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.2574>