



PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM SEBAGAI SOLUSI UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK MAHASISWA PAI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Putri Lizah Aryani¹, Rini Rahman²

Universitas Negeri Padang

07putrilizaharyani@gmail.com¹, rini rahman@fis.unp.ac.id²

Abstract

Academic stress is one of the significant challenges faced by students, especially students of the Islamic Religious Education (PAI) Study Program at Padang State University (UNP). Previous studies show that many students experience severe pressure due to workload, academic demands, and difficulty balancing religious and academic activities. However, approaches based on Islamic values, such as those offered by Islamic Educational Psychology, have not been widely explored as a comprehensive solution to overcome this stress. This research aims to analyze how Islamic Educational Psychology can be an effective approach in managing PAI students academic stress. This research uses a qualitative approach with a case study method. The research participants consisted of 5 PAI students who experienced academic stress, as well as lecturers in Islamic religion courses at the Faculty of Social Sciences, UNP. Data was collected through in-depth interviews, observation and document analysis. The data analysis technique was carried out thematically, emphasizing patterns of findings that are relevant to the role of Islamic values in stress management. The research results show that the integration of Islamic values, such as patience, trust, gratitude, as well as worship practices such as evening prayers and dhikr, helps students manage academic stress. Students who apply the concept of Islamic Educational Psychology tend to have better mental resilience and see academic pressure as a process of self-maturation. Apart from that, support from the campus environment, such as spiritual guidance and motivation based on Islamic values from lecturers, plays a significant role in helping students overcome academic pressure. The conclusion of this research confirms that Islamic Educational Psychology is an effective approach in improving students' mental well-being, so it needs to be strengthened in the education system.

Keywords : *Psychology, Islamic Education, Stres, Mental Health.*

Abstrak : Stres akademik menjadi salah satu tantangan signifikan yang dihadapi mahasiswa, terutama pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Negeri Padang (UNP). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami tekanan berat akibat beban tugas, tuntutan akademik, serta kesulitan menyeimbangkan aktivitas keagamaan dan akademik. Namun, pendekatan berbasis nilai-nilai Islam, seperti yang ditawarkan oleh Psikologi Pendidikan Islam, belum banyak dieksplorasi sebagai solusi komprehensif untuk mengatasi stres ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Psikologi Pendidikan Islam dapat menjadi pendekatan efektif dalam mengelola stres akademik mahasiswa PAI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan penelitian terdiri atas 5 mahasiswa PAI yang mengalami stres akademik, serta dosen

mata kuliah agama Islam di Fakultas Ilmu Sosial UNP. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen. Teknik analisis data dilakukan secara tematik, dengan menekankan pola-pola temuan yang relevan dengan peran nilai-nilai Islami dalam pengelolaan stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam, seperti sabar, tawakal, syukur, serta praktik ibadah seperti shalat malam dan dzikir, membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Mahasiswa yang menerapkan konsep Psikologi Pendidikan Islam cenderung memiliki ketahanan mental lebih baik dan melihat tekanan akademik sebagai proses pendewasaan diri. Selain itu, dukungan dari lingkungan kampus, seperti bimbingan spiritual dan motivasi berbasis nilai-nilai Islam dari dosen, berperan signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa Psikologi Pendidikan Islam merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga perlu diperkuat dalam sistem pendidikan.

Kata Kunci : Psikologi, Pendidikan Islam, Stres, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Stres akademik telah menjadi salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tuntutan menyelesaikan tugas yang berat, serta waktu yang terbatas sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan (Hamzah, 2020). Fenomena ini berdampak pada kondisi mental, emosional, hingga spiritual mahasiswa, sehingga memengaruhi kualitas pembelajaran mereka. Dalam konteks pendidikan Islam, mahasiswa Muslim tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga dituntut untuk tetap menjaga nilai-nilai agama dalam menghadapi tantangan tersebut. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan yang memadai untuk mengelola stres akademik dengan baik. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang tidak hanya berbasis psikologi modern, tetapi juga berlandaskan nilai-nilai Islam untuk memberikan solusi yang holistik dan aplikatif (Munjiran, 2020).

Psikologi Pendidikan Islam menawarkan kerangka pemahaman yang integratif antara psikologi dan ajaran Islam. Pendekatan ini memberikan panduan tentang bagaimana seseorang dapat mengelola emosi dan tekanan hidup berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Misalnya, konsep sabar, tawakal, dan syukur dapat menjadi panduan dalam menghadapi tekanan akademik (Mubarak, 2024). Psikologi Pendidikan Islam juga menekankan pentingnya pemahaman terhadap fitrah manusia sebagai makhluk Allah yang memiliki dimensi jasmani, akal, dan ruhani. Dengan pendekatan ini, mahasiswa dapat dibimbing untuk memahami stress akademik bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai bagian dari ujian hidup yang mendewasakan (Zakiah Daradjat, 2015).

Penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi solusi yang ditawarkan Psikologi Pendidikan Islam dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. Salah satu langkah awal adalah dengan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stress akademik pada mahasiswa Muslim. Selanjutnya, penelitian ini akan merumuskan strategi berbasis Psikologi Pendidikan Islam, seperti introspeksi diri, penguatan spiritualitas melalui ibadah, serta penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pandangan M. Quraish Shihab, seperti yang ditulis dalam bukunya *Membumikan Al-Qur'an* (2007), pemahaman terhadap nilai-nilai keislaman mampu memberikan ketenangan jiwa dan menjadi cara efektif dalam mengatasi tekanan hidup. Dengan memadukan teori psikologi modern dan nilai-nilai Islam, diharapkan pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang aplikatif untuk diterapkan dalam dunia pendidikan tinggi.

Secara teoritis, stres akademik dapat dijelaskan melalui teori Lazarus dan Folkman yang mendefinisikan stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada (Soraya, 2020). Dalam konteks Islam, pendekatan ini dapat diperkaya dengan konsep-konsep seperti ikhtiar dan ridha, sebagaimana diungkapkan oleh Abdul Mujib dalam Psikologi Islam. Psikologi Pendidikan Islam melihat manusia tidak hanya sebagai makhluk rasional, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang membutuhkan pendekatan holistic (Mujib, 2017). Kajian ini juga didukung oleh pandangan Mohammad Ali dalam bukunya "*Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*" yang menyebutkan bahwa penguatan nilai-nilai agama dalam proses pendidikan dapat membantu individu mengelola tekanan hidup dengan lebih baik (Ali, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana stres akademik memengaruhi mahasiswa PAI dan bagaimana Psikologi Pendidikan Islam dapat memberikan solusi yang efektif. Tujuan lainnya adalah merumuskan strategi praktis berbasis Psikologi Pendidikan Islam untuk membantu mahasiswa mengelola stress akademik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka baik secara akademik maupun spiritual. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan Psikologi Pendidikan Islam, tetapi juga menjadi panduan praktis bagi mahasiswa, dosen, dan praktisi pendidikan

dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental dan spiritual.

Kajian ini menggarisbawahi bahwa Psikologi Pendidikan Islam memiliki potensi besar dalam memberikan solusi yang relevan dan kontekstual bagi mahasiswa Muslim. Dengan berpegang pada nilai-nilai Islam, mahasiswa dapat menghadapi stress akademik dengan lebih percaya diri dan optimis, sehingga mereka mampu menjalani proses pendidikan dengan lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi peran Psikologi Pendidikan Islam sebagai solusi dalam mengatasi stress akademik mahasiswa. Studi kasus dipilih karena memberikan keleluasaan untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks tertentu. Menurut Sugiyono (2019), pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman dan pandangan subjek penelitian secara komprehensif, sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan bermakna. Sasaran penelitian ini adalah 5 mahasiswa PAI yang tengah menyelesaikan tugas akademik dan mengalami stress akademik dengan intensitas tertentu. Subjek penelitian dipilih secara *purposive*, yakni berdasarkan kriteria tertentu, seperti mahasiswa yang memiliki kesadaran religius yang baik dan bersedia berbagi pengalaman terkait pengelolaan stres melalui pendekatan Psikologi Pendidikan Islam. Selain itu, penelitian ini melibatkan informan pendukung, yang terdiri dari 2 dosen mata kuliah agama Islam dan konselor akademik, yang memberikan wawasan tambahan tentang pengaruh nilai-nilai Islam dalam mendukung mahasiswa mengelola tekanan akademik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan analisis dokumen. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa triangulasi data dari berbagai sumber diperlukan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas penelitian kualitatif. Analisis data dilakukan secara bertahap melalui teknik analisis tematik. Proses ini mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumen dianalisis untuk menemukan tema-tema utama yang relevan dengan fokus penelitian, seperti faktor

penyebab stress akademik, pendekatan Islami yang digunakan mahasiswa, dan hasil yang dicapai dari penerapan Psikologi Pendidikan Islam.

Dalam penelitian ini, kehadiran peneliti menjadi instrumen utama. Peneliti berperan aktif dalam mengumpulkan data, melakukan analisis, dan memverifikasi temuan untuk memastikan hasil penelitian yang valid dan terpercaya. Data dikumpulkan di Universitas Negeri Padang, khususnya di Fakultas Ilmu Sosial pada Program Studi Pendidikan Agama Islam. Proses penelitian dilakukan selama kurang lebih tiga minggu, mencakup tahap pengumpulan, analisis, dan validasi data.

Keabsahan hasil penelitian dijamin melalui teknik triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari mahasiswa, dosen, dan konselor akademik, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan mengombinasikan wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Selain itu, member checking dilakukan dengan meminta subjek penelitian untuk meninjau kembali data yang diberikan, memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman mereka. Moleong (2021) menegaskan bahwa strategi ini penting untuk memastikan kredibilitas penelitian kualitatif.

Dengan metode penelitian yang sistematis ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman mendalam tentang peran Psikologi Pendidikan Islam dalam mengatasi stress akademik mahasiswa, serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran berbasis nilai-nilai Islam.

HASIL

Psikologi Pendidikan Islam sebagai solusi untuk mengatasi stres akademik mahasiswa PAI menunjukkan hasil yang signifikan dalam memahami peran nilai-nilai Islam dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Berdasarkan wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen yang dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa PAI terutama disebabkan oleh beban tugas yang berat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dan tantangan dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dengan kegiatan keagamaan. Menurut subjek penelitian, rasa cemas dan takut akan kegagalan sering kali menjadi pemicu utama stress akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Psikologi Pendidikan Islam, yang menekankan integrasi nilai-nilai spiritual dengan pendekatan psikologis, terbukti membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut. Mahasiswa yang diwawancarai menyatakan bahwa konsep-konsep Islami seperti sabar, tawakal, dan syukur menjadi kunci utama dalam menghadapi stress. Sebagai contoh, seorang mahasiswa menyebutkan bahwa ketika merasa terbebani oleh tugas, ia berusaha mengingat nilai-nilai sabar yang diajarkan dalam Islam. Dengan meyakini bahwa semua ujian adalah bagian dari takdir Allah, mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Zakiah Daradjat (2012), yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kekuasaan Allah dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi beban psikologis.

Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara rutin melaksanakan ibadah seperti shalat malam, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir memiliki ketahanan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang melakukannya. Praktik ibadah tersebut tidak hanya memberikan ketenangan jiwa, tetapi juga meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk memandang tekanan akademik sebagai peluang untuk mendewasakan diri. Hal ini sejalan dengan pandangan M. Quraish Shihab (2002), yang menyatakan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui dzikir dan keyakinan kepada Allah.

Dukungan lingkungan kampus juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stress. Dosen mata kuliah agama Islam yang menjadi informan dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka sering memberikan motivasi berbasis nilai-nilai Islam kepada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Salah satu dosen mengatakan bahwa ia selalu menekankan pentingnya tawakal setelah berusaha maksimal, sehingga mahasiswa tidak terlalu terbebani oleh hasil yang mereka peroleh. Pendapat ini sejalan dengan temuan Abdul Mujib (2006), yang menekankan pentingnya kombinasi usaha maksimal (ikhtiar) dan kepasrahan kepada Allah (tawakal) dalam mengelola tekanan hidup.

Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang menerapkan Psikologi Pendidikan Islam cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tantangan akademik. Mereka melihat stres sebagai bagian dari proses yang akan memperkuat karakter dan kedewasaan mereka. Dengan demikian, Psikologi Pendidikan Islam tidak

hanya membantu mahasiswa mengatasi stres, tetapi juga meningkatkan kualitas spiritual dan kepribadian mereka. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam ke dalam strategi pengelolaan stress akademik merupakan solusi yang efektif dan aplikatif bagi mahasiswa PAI. Temuan ini memperkuat relevansi Psikologi Pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental dan emosional mahasiswa.

Penelitian ini juga menekankan pentingnya penguatan program pembinaan spiritual di lingkungan kampus. Dengan adanya kegiatan seperti diskusi Islami, seminar motivasi, dan bimbingan berbasis nilai-nilai keislaman, mahasiswa diharapkan dapat lebih mudah mengatasi tekanan akademik dan menjalani proses pendidikan dengan lebih baik. Moleong (2021) yang menegaskan bahwa dukungan lingkungan sangat berperan dalam meningkatkan efektivitas pendekatan kualitatif berbasis agama.

PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan salah satu fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di Universitas Negeri Padang (UNP). Stres akademik muncul akibat tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam menjalankan berbagai tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan pencapaian target tertentu. Kondisi ini sering kali diperburuk oleh minimnya kemampuan manajemen waktu, dukungan sosial yang kurang memadai, serta tekanan dari lingkungan akademik maupun keluarga. Menurut Sarafino dan Smith (2011), stres akademik adalah respons emosional, fisik, dan kognitif yang muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Dalam konteks ini, Psikologi Pendidikan Islam dapat menjadi pendekatan alternatif yang memberikan solusi untuk mengatasi stres akademik dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan konsep Islam dalam proses pembelajaran dan manajemen diri.

Defenisi dan Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai keadaan ketegangan atau tekanan yang dialami mahasiswa akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Menurut Selye (1956) dalam teorinya tentang stres, tekanan akademik dapat memicu tiga tahap reaksi, yaitu alarm, *resistance*, dan *exhaustion* (Azmi, 2005). Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak

negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, atau bahkan burnout. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai ketegangan atau tekanan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Dalam konteks akademik, stres ini biasanya muncul karena tuntutan tugas, tekanan untuk meraih prestasi, dan manajemen waktu yang buruk. Menurut Nursalim (2015) stres akademik pada mahasiswa dapat terjadi akibat kombinasi faktor internal, seperti rasa kurang percaya diri dan kecemasan berlebihan, serta faktor eksternal, seperti ekspektasi keluarga, beban tugas, dan kurangnya dukungan sosial.

Faktor penyebab stres akademik juga dapat dilihat dari beberapa aspek. Pertama, faktor pribadi, seperti ketidakmampuan mahasiswa mengatur waktu antara belajar dan kegiatan lainnya. Kedua, faktor lingkungan, seperti suasana kampus yang kompetitif atau tidak mendukung secara emosional. Ketiga, faktor sosial, seperti tuntutan orang tua yang terlalu tinggi atau hubungan interpersonal yang kurang harmonis. Menurut Zakiah Daradjat (2001), kurangnya keseimbangan antara kebutuhan emosional, mental, dan spiritual dapat memperparah kondisi stres pada mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2018) di jurnal "Psikologi Islam Kontemporer", mahasiswa yang tidak memiliki strategi *copying* yang baik cenderung mengalami stres yang lebih berat. Dalam situasi seperti ini, pendekatan Psikologi Pendidikan Islam menawarkan panduan praktis untuk mengelola stres melalui nilai-nilai spiritual yang berakar pada ajaran Islam. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup dimensi psikologis dan spiritual untuk mengatasi permasalahan ini.

Psikologi Pendidikan Islam sebagai Solusi

Psikologi Pendidikan Islam adalah cabang ilmu yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai ajaran Islam untuk memahami perilaku manusia dalam konteks pendidikan. Pendekatan ini menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual dalam proses pendidikan. Dalam mengatasi stres akademik, Psikologi Pendidikan Islam menawarkan berbagai prinsip yang dapat diterapkan, seperti tawakal, sabar, tazkiyah an-nafs, dan konsep al-ihsan.

1. Tawakkal

Tawakkal merupakan sikap berserah diri kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Sikap ini membantu mahasiswa untuk tetap tenang dan percaya bahwa hasil dari setiap usaha ada di tangan Allah. Menurut Al-Ghazali dalam "*Ihya Ulumuddin*", tawakkal memberikan ketenangan jiwa yang mampu mengurangi tekanan batin akibat stres. Dalam praktiknya, mahasiswa PAI dapat diajarkan untuk mengatur strategi belajar yang efektif, berdoa, dan menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah.

2. Sabar

Sabar adalah kemampuan untuk menghadapi ujian dan tantangan dengan hati yang teguh dan tenang. Menurut Yusuf Al-Qaradawi dalam "*Khuluq al-Muslim*", sabar adalah salah satu elemen penting dalam menjaga kestabilan emosi. Mahasiswa yang mampu bersikap sabar akan lebih mudah mengatasi tekanan akademik tanpa kehilangan fokus pada tujuan utama.

3. *Tazkiyah An-Nafs*

Tazkiyah an-nafs adalah proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif, seperti kecemasan dan rasa putus asa. Melalui aktivitas spiritual seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, mahasiswa dapat memperkuat ketahanan mental mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) menunjukkan bahwa praktik spiritual secara signifikan mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

4. Konsep Al-Ihsan

Al-Ihsan adalah berbuat baik dengan kesadaran penuh bahwa Allah selalu mengawasi. Dengan konsep ini, mahasiswa akan lebih termotivasi untuk belajar dengan niat ibadah dan tidak terlalu terfokus pada hasil. Dalam konteks pendidikan, al-ihsan mendorong mahasiswa untuk menjalani proses belajar dengan ikhlas dan penuh kesungguhan.

Pendekatan Praktis Psikologi Pendidikan Islam

Pendekatan Psikologi Pendidikan Islam dalam mengatasi stres akademik dapat diterapkan melalui beberapa langkah praktis. Pertama, institusi pendidikan dapat menyediakan layanan konseling berbasis Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam sesi konseling. Kedua, pengajar dapat menerapkan metode pembelajaran yang memotivasi mahasiswa untuk mengelola waktu dan energi secara

efisien. Ketiga, kampus dapat mengadakan kegiatan keagamaan, seperti kajian Islam, mentoring spiritual, atau program tahsin Al-Qur'an, untuk membantu mahasiswa meningkatkan kualitas spiritual mereka.

Selain itu pendekatan psikologi Islam dalam mengatasi stress akademik yang bisa dilakukan ialah berfokus pada integrasi antara dimensi spiritual dan psikologis. Pendekatan ini mengajarkan mahasiswa untuk memahami bahwa tekanan akademik adalah bagian dari ujian kehidupan yang harus dihadapi dengan kesabaran, tawakal, dan usaha yang maksimal. Sebagai contoh, mahasiswa diajak untuk memperkuat hubungan mereka dengan Allah melalui ibadah, seperti shalat malam, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir. Praktik ini memberikan ketenangan jiwa dan membantu mahasiswa memandang tekanan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Penelitian oleh Nasrullah (2019), menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis Psikologi Pendidikan Islam dapat menjadi solusi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik.

Menurut Abdul Mujib (2006), pendekatan ini juga melibatkan penguatan kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki fitrah untuk menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, dengan pendekatan Psikologi Pendidikan Islam, mahasiswa diajarkan untuk memadukan usaha rasional dengan keyakinan spiritual, sehingga mereka mampu mengelola stres secara lebih efektif dan bermakna.

Implementasi Psikologi Pendidikan Islam di Kampus

Implementasi Psikologi Pendidikan Islam di kampus dapat dilakukan melalui berbagai program yang mendukung keseimbangan mental, spiritual, dan emosional mahasiswa. Lingkungan kampus yang berbasis nilai-nilai Islami akan membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan meningkatkan kualitas kepribadian mereka. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan:

1. Konseling Berbasis Islam

Layanan konseling di kampus dapat dikembangkan dengan pendekatan berbasis Islam, di mana konselor memberikan nasihat dan bimbingan menggunakan nilai-

nilai Islami. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dapat dibantu untuk memahami makna hidup, sabar dalam menghadapi ujian, serta tawakal kepada Allah. Pendekatan ini, sebagaimana dikemukakan Zakiah Daradjat (2001), efektif untuk memberikan ketenangan batin dan memperkuat keyakinan spiritual.

2. Kurikulum Berbasis Akhlak

Kampus dapat memasukkan nilai-nilai akhlak Islami ke dalam kurikulum pembelajaran. Setiap mata kuliah dapat disisipkan aspek pembinaan akhlak, seperti pentingnya etika, kejujuran, dan tanggung jawab. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan karakter Islami yang diajukan oleh Abdul Mujib (2006), yaitu bahwa pembentukan kepribadian yang baik merupakan bagian integral dari proses pendidikan. Kurikulum ini juga membantu mahasiswa membangun mental yang tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

3. Bimbingan Spiritual

Program bimbingan spiritual secara rutin, seperti mentoring keagamaan atau kajian Islami, dapat menjadi salah satu cara untuk mendukung keseimbangan spiritual mahasiswa. Melalui program ini, mahasiswa tidak hanya belajar nilai-nilai Islam tetapi juga dapat berdiskusi mengenai cara menghadapi tekanan akademik berdasarkan prinsip-prinsip Islam.

4. Kegiatan Ibadah Bersama

Kampus dapat mengadakan kegiatan ibadah bersama, seperti shalat berjamaah, dzikir pagi, dan pembacaan Al-Qur'an. Kegiatan ini membantu menciptakan suasana kampus yang kondusif bagi penguatan mental dan spiritual mahasiswa.

5. Seminar dan Pelatihan Manajemen Stres Islami

Kampus dapat menyelenggarakan seminar atau pelatihan tentang manajemen stres berbasis Islam. Materi seminar dapat mencakup pentingnya sabar, tawakal, tazkiyah an-nafs, dan al-ihsan dalam mengelola tekanan hidup. Program ini dapat memberikan mahasiswa keterampilan praktis untuk menghadapi tantangan akademik tanpa kehilangan arah spiritual.

Dengan implementasi langkah-langkah tersebut, kampus tidak hanya berperan sebagai institusi akademik, tetapi juga menjadi ruang pembinaan mental dan spiritual bagi mahasiswa. Program-program ini membantu mahasiswa menemukan makna dan kekuatan dalam nilai-nilai Islam, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan produktif. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan

holistik yang menekankan keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual (Daradjat, 2001).

KESIMPULAN

Psikologi Pendidikan Islam sebagai solusi untuk mengatasi stres akademik mahasiswa PAI, menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam ke dalam kehidupan akademik dapat memberikan solusi yang signifikan untuk mengatasi tekanan akademik. Faktor utama penyebab stres akademik pada mahasiswa PAI UNP mencakup beban tugas yang berat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dan kesulitan dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dengan kegiatan keagamaan. Dalam situasi seperti ini, konsep-konsep utama Psikologi Pendidikan Islam, seperti tawakal, sabar, tazkiyah an-nafs, dan al-ihsan, memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres mereka secara efektif.

Penelitian ini menegaskan bahwa Psikologi Pendidikan Islam tidak hanya memberikan solusi praktis untuk mengatasi stres akademik, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan karakter yang tangguh secara spiritual dan emosional. Mahasiswa yang menerapkan pendekatan ini cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap tantangan akademik dan memanfaatkannya sebagai peluang untuk mendewasakan diri. Dengan demikian, Psikologi Pendidikan Islam tidak hanya relevan dalam konteks individual, tetapi juga dapat diimplementasikan secara lebih luas di lingkungan pendidikan tinggi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, dosen diharapkan dapat lebih aktif memberikan motivasi berbasis nilai-nilai keislaman kepada mahasiswa. Dengan pendekatan ini, diharapkan mahasiswa PAI UNP dapat menjalani proses pendidikan mereka dengan lebih baik dan mencapai keberhasilan akademik serta keseimbangan hidup yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib. (2006). *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, ke 1. Jakarta: Raja Garfindo Persada.
- Abdul Mujib. (2017). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, Ke 2. Jakarta: Raja Garfindo Persada.
- Ali, Mohammad. & Asrori, Muhammad. (2015). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara

- Azmi, H. (2005). *Gambaran Tingkat Stres dilihat dari Aspek Fisik dan Emosional pada Pengajar Anak Autis di Sekolah Khusus Al-Ihsan*.
- Daradjat Zakiah. (2012). *Ilmu Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Daradjat, Zakiah. (2015). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Darajat, Zakiah. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Toko Gunung Agung.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Ishaac, M., Hidayat, M. F., & Mubarak, M. Z. (2024). Pengaruh Pendidikan Islam Terhadap Perkembangan Emosional Anak: Perspektif Psikologi Pendidikan Dalam Keluarga Dan Sekolah. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 373-392.
- Lazarus, Richard S, Folam. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Moleong, Lexy J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Munjirin, A. (2020). *Efektivitas terapi relaksasi zikir dalam upaya menurunkan stres akademik mahasiswa semester satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- Rahmawati, A. N., & Putri, N. R. I. A. T. (2020). The Effect of Mindfulness on Stress and Psychological Well-Being in Small Medium Business Workers. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 823-830.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. (2007). *Membumikan Al-Quran*. Bandung: Mizan.
- Soraya, F. (2020). *Pengaruh penyesuaian diri, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.