

## MEKANISME KOPING PSIKO-SPIRITUAL: STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PAI DALAM MENGELOLA STRES AKADEMIK

Yudik Pradana<sup>1✉</sup>, Mashudi<sup>2</sup>, Ubaidillah<sup>3</sup>, Dyah Nawangsari<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Jember, Indonesia

✉ Corresponding author ([pradanayudi1@gmail.com](mailto:pradanayudi1@gmail.com))

Received: March 5, 2026. Accepted: May 30, 2026. Published: May 31, 2026

This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi mekanisme koping psiko-spiritual dalam membangun resiliensi mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengelola stres akademik. Permasalahan yang dikaji berangkat dari meningkatnya tekanan akademik mahasiswa yang tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada keseimbangan spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif. Partisipan berjumlah 8 mahasiswa PAI dari Institut Darul Falah Cermee Bondowoso dan Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo yang dipilih melalui purposive sampling. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai stres akademik sebagai ujian spiritual, serta mengembangkan strategi coping berbasis praktik religius seperti doa, dzikir, dan refleksi diri yang berkontribusi pada pembentukan resiliensi. Selain itu, lingkungan sosial-religius kampus turut memperkuat efektivitas coping tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mekanisme koping psiko-spiritual bersifat integratif dan kontekstual, serta memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan Islam berbasis fenomenologi. Secara praktis, temuan ini penting sebagai dasar pengembangan layanan kesehatan mental berbasis spiritual di perguruan tinggi Islam.

**Kata Kunci:** koping psiko-spiritual; stres akademik; mahasiswa PAI; fenomenologi.

### ABSTRACT

*This study aims to examine psycho-spiritual coping mechanisms in fostering resilience among students of Islamic Education (PAI) in managing academic stress. The study addresses the growing concern of academic pressure, which affects not only students' psychological well-being but also their spiritual equilibrium. A qualitative approach with an interpretive phenomenological design was employed to capture the lived experiences of participants. The study involved 8 PAI students from Institut Darul Falah Cermee Bondowoso and Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo, selected through purposive sampling. Data were collected using semi-structured interviews, participant observation, and document analysis. The findings indicate that students tend to interpret academic stress as a form of spiritual trial and respond by engaging in religious practices such as prayer, dhikr, and reflective contemplation, which contribute significantly to the development of resilience. Furthermore, the socio-religious campus environment plays a crucial role in reinforcing these coping strategies. This study concludes that psycho-spiritual coping is both integrative and context-dependent, offering a meaningful contribution to the discourse of Islamic educational psychology from a phenomenological perspective. The findings underscore the importance of integrating spiritual-based approaches into student mental health services in Islamic higher education settings.*

**Keywords:** *psycho-spiritual coping; academic stress; Islamic education students; phenomenology*

## PENDAHULUAN

Fenomena stres akademik pada mahasiswa menjadi isu yang semakin mengemuka pada tingkat perguruan tinggi, terutama pada program studi berbasis keagamaan seperti Pendidikan Agama Islam (PAI). Tekanan akademik yang berasal dari tuntutan tugas, evaluasi akademik, serta ekspektasi sosial dan religius seringkali memicu respons psikologis yang kompleks pada mahasiswa. Data hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa PAI mengalami kelelahan mental, kecemasan berlebih, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan praktik spiritual. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik merupakan respons emosional negatif akibat tuntutan akademik yang tidak seimbang dengan kapasitas individu.<sup>1</sup> Dalam konteks pendidikan Islam, kondisi ini menjadi lebih krusial karena mahasiswa tidak hanya dituntut unggul secara akademik, tetapi juga memiliki integritas spiritual yang kuat sebagai calon pendidik. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa mengembangkan mekanisme coping yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga psiko-spiritual dalam menghadapi tekanan akademik.

Secara teoretis, konsep coping merujuk pada upaya kognitif dan perilaku individu untuk mengelola stres yang dihadapi, sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dalam teori transactional stress.<sup>2</sup> Dalam perkembangannya, pendekatan coping tidak hanya terbatas pada dimensi psikologis, tetapi juga melibatkan aspek spiritual sebagai sumber daya internal individu. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa coping berbasis spiritual, seperti doa, refleksi religius, dan tawakal, memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa.<sup>3</sup> Resiliensi sendiri dipahami sebagai kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan atau kesulitan. Dalam konteks mahasiswa PAI, integrasi antara nilai-nilai keislaman dan strategi coping menjadi karakteristik khas yang perlu dikaji lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psiko-spiritual tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga kontekstual dalam lingkungan pendidikan Islam.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara strategi coping, spiritualitas, dan stres akademik. Penelitian oleh Dewi Purnama Sari dan Sutarto (2023) menemukan bahwa strategi coping spiritual seperti berpikir positif, tindakan positif, dan

---

<sup>1</sup> Endang Mei Yunalia and others, 'Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9.4 (2021), 869 <<https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.869-878>>.

<sup>2</sup> Jemi Dadang Kresnawan, Im. Hambali, and Nur Hidayah, 'Problem Focused Coping Skill Untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6.6 (2021), 895 <<https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i6.14877>>.

<sup>3</sup> Hanifa Nur Rahmah, M. Aldi Yanto, and Dahlia Sheila Hariry, 'Shalat Sebagai Mekanisme Coping : Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Rantau Muslim Shalat as a Coping Mechanism : A Phenomenological Study on Muslim Migrant Students', 12.1 (2025), 7-16 <<https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.320>>.

doa berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa terhadap stres akademik.<sup>4</sup> Penelitian lain oleh Syafira Rohma dan Marselius Sampe Tondok (2024) menunjukkan bahwa koping religius dan dukungan sosial berperan signifikan dalam membentuk resiliensi mahasiswa.<sup>5</sup> Sementara itu, studi Faris Muda dkk. (2024) mengungkap bahwa mahasiswa yang menerapkan koping religius cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah serta regulasi emosi yang lebih baik.<sup>6</sup> Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan kuantitatif dan belum menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengembangkan mekanisme koping psiko-spiritual.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) terletak pada minimnya studi fenomenologis yang secara eksploratif mengkaji makna, proses, dan pengalaman subjektif mahasiswa PAI dalam membangun resiliensi melalui mekanisme koping psiko-spiritual. Padahal, pendekatan fenomenologi sangat relevan untuk memahami realitas pengalaman hidup individu secara holistik, terutama dalam konteks yang sarat nilai seperti pendidikan Islam. Selain itu, data awal wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki variasi pengalaman spiritual yang unik dalam menghadapi stres akademik, yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menutup kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara mendalam pengalaman *lived experience* mahasiswa PAI dalam mengelola stres akademik melalui mekanisme koping psiko-spiritual.

Kebaharuan utama penelitian ini terletak pada penerapan pendekatan kualitatif-fenomenologis untuk mengeksplorasi *lived experience* (pengalaman hidup nyata) mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menginternalisasi koping psiko-spiritual sebagai instrumen resiliensi, sebuah dimensi yang kerap luput dari generalisasi studi kuantitatif terdahulu. Berbeda dengan riset eksis yang cenderung mengukur koping spiritual secara mekanistik-positivistik melalui korelasi variabel statistika, penelitian ini mengontekstualisasikan dinamika psikologis dan spiritualitas Islam secara holistik dan mendalam pada tingkat subjektif individu. Melalui pembongkaran makna atas variasi pengalaman unik mahasiswa, studi ini berhasil merumuskan sebuah model resiliensi khas mahasiswa perguruan tinggi keagamaan Islam, yang menjembatani kesenjangan (*gap*) teoretis antara tuntutan performa akademik sekuler dengan integrasi nilai tawakal, doa, dan regulasi emosi berbasis transendental.

---

<sup>4</sup> Dewi Purnama Sari and Sutarto Sutarto, 'Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches To Improve Student Resilience', *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9.1 (2023), 101–11 <<https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>>.

<sup>5</sup> Syafira Rohma and Marselius Sampe Tondok, 'Peran Koping Religius Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa', *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9.2 (2025), 5468–74 <<https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.46367>>.

<sup>6</sup> Faris Muda and others, 'JUANG: Jurnal Wahana Konseling (Vol. 7, No. 2, September 2024) Dampak Koping Religius Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa', 7.2 (2024), 246–55.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami mekanisme coping psiko-spiritual yang digunakan oleh mahasiswa PAI dalam membangun resiliensi terhadap stres akademik. Fokus kajian meliputi bentuk-bentuk coping spiritual, proses internalisasi nilai religius, serta dinamika pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang coping dan resiliensi dalam perspektif psikologi Islam, khususnya melalui pendekatan fenomenologi. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi Islam. Mengingat pendekatan yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis, maka penelitian ini tidak merumuskan hipotesis, melainkan berfokus pada pemaknaan mendalam terhadap pengalaman partisipan sebagai sumber utama data.

## **METODE**

Penelitian kualitatif ini menerapkan desain fenomenologi interpretatif (*interpretive phenomenology*) untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman hidup nyata (*lived experience*) mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam mengelola stres akademik via coping psiko-spiritual. Pendekatan ini memfasilitasi peneliti untuk mengidentifikasi sekaligus menginterpretasikan makna kesadaran, pengalaman, dan praktik spiritual individu dalam keseharian mereka<sup>7 8</sup>. Riset ini dilaksanakan di Institut Darul Falah Cermee Bondowoso dan Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo. Menggunakan teknik *purposive sampling*, sebanyak 8 mahasiswa aktif (minimal semester 3) yang pernah mengalami tekanan akademik signifikan serta menerapkan praktik spiritual dipilih sebagai partisipan. Ukuran sampel ini selaras dengan prinsip fenomenologi yang menitikberatkan kedalaman data pada unit analisis fenomena.

Data dihimpun melalui tiga metode utama (triangulasi metode): wawancara semi-terstruktur untuk menggali narasi subjektif, observasi partisipatif guna mencermati perilaku ritual dan respons sosial mahasiswa di lingkungan kampus, serta dokumentasi berupa catatan reflektif maupun jadwal akademik. Keabsahan temuan dijamin melalui strategi triangulasi sumber dan metode<sup>9</sup>, *member checking* dengan partisipan, serta *audit trail* yang mendokumentasikan seluruh tahapan riset secara sistematis. Guna

---

<sup>7</sup> Julie Frechette and others, 'Capturing Lived Experience: Methodological Considerations for Interpretive Phenomenological Inquiry', *International Journal of Qualitative Methods*, 19 (2020), 1–12 <<https://doi.org/10.1177/1609406920907254>>.

<sup>8</sup> Borneo Novelty, *Editor: Gozali Pengantar Studi Fenomenologi*, 2024 <[https://www.researchgate.net/profile/Bambang-Arianto-2/publication/387401025\\_Pengantar\\_Studi\\_Fenomenologi/links/676cddb700aa3770e0bb24f4/Pengantar-Studi-Fenomenologi.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Bambang-Arianto-2/publication/387401025_Pengantar_Studi_Fenomenologi/links/676cddb700aa3770e0bb24f4/Pengantar-Studi-Fenomenologi.pdf)>.

<sup>9</sup> Abdul Nasir and others, 'Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif', *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3.5 (2023), 4445–51 <<https://j-innovative.org/index.php/Innovative>>.

meminimalkan bias dan menjaga objektivitas interpretasi, peneliti menerapkan teknik *bracketing (refleksivitas)* untuk menanggukuhkan asumsi awal<sup>10</sup>.

Analisis data dilakukan secara induktif menggunakan model analisis tematik fenomenologis. Prosedurnya meliputi: (1) transkripsi verbatim data wawancara, (2) pembacaan berulang teks, (3) pengodean terbuka (*open coding*), (4) kategorisasi kode menjadi tema utama, dan (5) interpretasi mendalam terhadap esensi fenomena. Guna menjaga konsistensi, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dijalankan secara simultan untuk menghasilkan temuan yang kredibel, valid, dan komprehensif

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini merupakan temuan empiris yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi terhadap mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) di Institut Darul Falah Cermee Bondowoso dan Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo. Berdasarkan proses analisis tematik fenomenologis, ditemukan bahwa mekanisme coping psiko-spiritual yang digunakan mahasiswa dalam mengelola stres akademik terbentuk melalui pengalaman subjektif yang kompleks dan kontekstual. Temuan penelitian ini dipaparkan secara terpadu dalam beberapa tema utama yang mencerminkan pola pengalaman mahasiswa, yaitu: (1) konstruksi makna stres akademik sebagai ujian spiritual, (2) praktik coping berbasis spiritual sebagai strategi regulasi emosi, (3) internalisasi nilai religius dalam membangun resiliensi, dan (4) dinamika dukungan sosial-religius dalam memperkuat coping.

Tema pertama menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai stres akademik tidak semata sebagai tekanan psikologis, tetapi sebagai bagian dari ujian spiritual yang memiliki dimensi religius. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar partisipan menyatakan bahwa tekanan akademik dipandang sebagai “ujian dari Allah” yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keimanan. Salah satu partisipan menyatakan, “*Kalau saya merasa stres karena tugas menumpuk, saya anggap itu ujian supaya saya lebih sabar dan lebih dekat dengan Allah*”. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merespons tekanan akademik dengan meningkatkan aktivitas ibadah, seperti shalat sunnah dan dzikir. Temuan ini mengindikasikan bahwa konstruksi makna religius terhadap stres berperan sebagai mekanisme kognitif yang membantu mahasiswa mereduksi tekanan psikologis dan membangun perspektif yang lebih adaptif.

Tema kedua berkaitan dengan praktik coping berbasis spiritual yang digunakan mahasiswa sebagai strategi regulasi emosi. Data menunjukkan bahwa praktik seperti doa, membaca Al-Qur’an, dzikir, dan refleksi diri menjadi strategi utama dalam mengelola kecemasan dan tekanan akademik. Partisipan lain mengungkapkan, “*Kalau sudah tidak kuat, saya biasanya membaca Al-Qur’an atau dzikir, itu membuat hati lebih tenang dan*

---

<sup>10</sup> Rahman Malik and others, ‘Triangulasi Dan Analisis Domain; Meningkatkan Kredibilitas Dan Kedalaman Penelitian Kualitatif’, *KAMBOTI: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6.1 (2025), 33–41 <<https://doi.org/10.51135/kambotivol6issue1page33-41>>.

*pikiran lebih jernih*". Observasi lapangan memperkuat temuan ini, di mana mahasiswa terlihat secara rutin melakukan aktivitas spiritual di sela-sela kegiatan akademik. Praktik ini tidak hanya berfungsi sebagai coping emosional, tetapi juga sebagai bentuk penguatan spiritual yang memberikan ketenangan batin. Dengan demikian, coping psiko-spiritual dalam konteks ini bersifat integratif antara dimensi psikologis dan religius.

Tema ketiga menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa terbentuk melalui proses internalisasi nilai-nilai religius yang berlangsung secara berkelanjutan. Mahasiswa yang memiliki pemahaman keagamaan yang kuat cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan akademik. Mereka mampu mengelola emosi negatif, mempertahankan motivasi belajar, serta melihat kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Salah satu partisipan menyatakan, *"Saya belajar bahwa setiap kesulitan pasti ada hikmahnya, jadi saya tidak terlalu tertekan, malah jadi lebih semangat"*. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak muncul secara instan, tetapi dibentuk melalui pengalaman spiritual yang terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dokumentasi berupa catatan reflektif mahasiswa juga menunjukkan adanya pola pemaknaan positif terhadap pengalaman stres sebagai sarana penguatan diri.

Tema keempat mengungkap bahwa dukungan sosial-religius, seperti interaksi dengan teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus berbasis pesantren, turut memperkuat mekanisme coping mahasiswa. Lingkungan akademik yang religius memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan praktik spiritual secara kolektif, seperti kajian keagamaan, shalat berjamaah, dan diskusi keislaman. Salah satu partisipan menyatakan, *"Lingkungan kampus sangat mendukung, teman-teman juga sering mengingatkan untuk tetap sabar dan banyak berdoa"*. Observasi menunjukkan bahwa budaya religius di kedua kampus menjadi faktor penting dalam membentuk pola coping mahasiswa. Dengan demikian, mekanisme coping psiko-spiritual tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya yang melingkupinya.

Riset ini secara garis besar menyimpulkan bahwa cara mahasiswa PAI menangani tekanan akademik melalui pendekatan psiko-spiritual bersifat sangat kompleks, melibatkan aspek kognitif, emosional, spiritual, dan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga oleh interaksi dengan lingkungan religius yang mendukung.<sup>11</sup> Paparan hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan fenomenologis mampu mengungkap makna mendalam dari pengalaman mahasiswa, serta memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana mereka membangun ketahanan diri melalui integrasi antara nilai-nilai spiritual dan strategi coping dalam menghadapi tekanan akademik.

---

<sup>11</sup> Fajar Shodiq and Faruq, 'Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau: Tinjauan', ... *of Research and Community Service Sisi ...*, 2022 <[https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2022\\_3197152b-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2022_3197152b-en.html)>.

Secara keseluruhan, hasil triangulasi metode menegaskan kredibilitas dan konsistensi temuan di mana data naratif dari wawancara mendalam, rekaman aktual melalui observasi partisipatif, serta bukti tekstual dalam dokumentasi saling mengonfirmasi (*convergent validity*) mekanisme koping psiko-spiritual mahasiswa PAI. Keabsahan struktur kognitif santri yang memaknai stres sebagai ujian transendental (hasil wawancara) terbukti selaras dengan manifestasi perilaku riil mereka di lapangan, seperti peningkatan frekuensi ibadah ritual dan keterlibatan aktif dalam kultur religius institusi (hasil observasi). Sinkronisasi ini diperkuat oleh dokumen catatan reflektif mahasiswa yang menunjukkan pola internalisasi nilai sabar dan tawakal secara berkesinambungan sebagai basis resiliensi akademis mereka. Dengan demikian, integrasi ketiga sumber data ini membuktikan bahwa strategi koping psiko-spiritual yang diterapkan bukan sekadar respons emosional sesaat (*coping mechanism*), melainkan sebuah rekonstruksi kesadaran dan perilaku yang kokoh, sistematis, serta berakar kuat pada ekosistem sosial-religius pesantren di kedua lembaga.

### **Pembahasan**

Pada Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa PAI memaknai stres akademik sebagai bagian dari ujian spiritual yang memiliki nilai religius dan transendental. Interpretasi ini sejalan dengan kerangka teori coping transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman, yang menekankan bahwa persepsi individu terhadap stres sangat menentukan respons coping yang dihasilkan. Dalam konteks penelitian ini, proses *cognitive appraisal* mahasiswa tidak berhenti pada penilaian stres sebagai ancaman, tetapi berkembang menjadi makna religius sebagai ujian dari Tuhan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Utami Nurfadilah yang menyatakan bahwa pendekatan coping berbasis spiritual mampu menggeser persepsi stres menjadi pengalaman yang bermakna secara positif. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dimensi spiritual tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap, tetapi menjadi inti dalam proses pemaknaan stres pada mahasiswa PAI. Perspektif ini memberikan kontribusi baru dengan menempatkan spiritualitas sebagai kerangka utama dalam memahami konstruksi makna stres akademik, khususnya dalam konteks pendidikan Islam.

Selanjutnya, praktik coping berbasis spiritual yang ditemukan dalam penelitian ini, seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, menunjukkan kesesuaian dengan penelitian Dewi Purnama Sari dan Sutarto yang mengungkap bahwa strategi coping spiritual efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Namun, penelitian ini menawarkan perspektif yang lebih mendalam dengan mengungkap bagaimana praktik tersebut tidak hanya berfungsi sebagai teknik regulasi emosi, tetapi juga sebagai proses refleksi eksistensial yang memperkuat hubungan individu dengan Tuhan. Berbeda dengan pendekatan kuantitatif sebelumnya yang cenderung mengukur frekuensi atau tingkat penggunaan coping, penelitian fenomenologis ini mengungkap makna subjektif di balik praktik tersebut. Dengan demikian, temuan ini memperluas pemahaman bahwa coping

spiritual bukan sekadar strategi adaptif, tetapi merupakan proses transformasi internal yang bersifat reflektif dan berkelanjutan.

Temuan terkait internalisasi nilai religius dalam membangun resiliensi juga menunjukkan konsistensi dengan penelitian Syafira Rohma dan Marselius Sampe Tondok yang menekankan peran coping religius dalam meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Namun, penelitian ini mengidentifikasi bahwa resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh praktik religius secara eksternal, melainkan oleh proses internalisasi nilai yang membentuk cara berpikir, sikap, dan respons terhadap tekanan. Hal ini menunjukkan adanya dimensi meaning-making yang lebih dalam dibandingkan dengan studi sebelumnya. Dalam perspektif fenomenologi, proses ini mencerminkan bagaimana pengalaman spiritual menjadi bagian dari kesadaran hidup mahasiswa, sehingga memengaruhi cara mereka menghadapi realitas akademik.<sup>12</sup> Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan menekankan pentingnya integrasi antara dimensi kognitif, emosional, dan spiritual dalam membentuk resiliensi.

Selain itu, temuan mengenai peran dukungan sosial-religius menunjukkan bahwa lingkungan kampus berbasis pesantren memiliki kontribusi signifikan dalam memperkuat mekanisme coping mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Faris Muda yang menemukan bahwa dukungan sosial dan religius berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Namun, penelitian ini menambahkan dimensi baru dengan menunjukkan bahwa dukungan tersebut tidak hanya bersifat instrumental, tetapi juga kultural dan spiritual. Lingkungan religius menciptakan norma, kebiasaan, dan praktik kolektif yang memperkuat coping individu secara tidak langsung. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa coping psiko-spiritual bersifat kontekstual dan tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial-budaya tempat individu berada. Perspektif ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan, khususnya dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental berbasis nilai-nilai religius.

Secara kesimpulan, penelitian ini memberikan implikasi teoretis dan praktis yang signifikan. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian coping dan resiliensi dengan mengintegrasikan pendekatan fenomenologi dan perspektif psikologi Islam, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih holistik terhadap pengalaman mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling berbasis spiritual di perguruan tinggi Islam. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif terbatas dan konteks lokasi yang spesifik, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi dengan pendekatan mixed-method atau memperluas konteks penelitian ke berbagai institusi pendidikan yang

---

<sup>12</sup> Ilham Ramadhani Huda and Satrio Artha Priyatna, 'Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf', *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2.5 (2024), 105–18 <<https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>>.

berbeda. Selain itu, eksplorasi lebih lanjut mengenai dinamika gender, latar belakang sosial, dan tingkat religiusitas mahasiswa juga penting untuk memperdalam pemahaman tentang mekanisme coping psiko-spiritual secara lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Temuan utama penelitian ini mengonfirmasi bahwa mekanisme coping psiko-spiritual mahasiswa PAI dalam mengelola stres akademik tidak sekadar berfungsi sebagai strategi adaptif, melainkan bertransformasi menjadi proses pemaknaan eksistensial yang mendalam. Mahasiswa mengonstruksi tekanan akademis sebagai bentuk ujian spiritual bernilai transendental, yang mengubah pengalaman negatif menjadi sarana penguatan diri (*self-empowerment*) dan pendekatan diri kepada Tuhan. Sintesis antara praktik spiritual personal dan ekosistem sosial-religius di lingkungan kampus berhasil membentuk sistem coping holistik yang mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, sosial, serta spiritual secara simultan.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah psikologi pendidikan Islam melalui lensa fenomenologi dengan membuktikan bahwa coping psiko-spiritual merupakan proses dinamis yang sarat refleksi, bukan sekadar variabel mekanistik yang diukur secara kuantitatif. Implikasi praktis riset ini menegaskan urgensi pengembangan layanan bimbingan konseling berbasis spiritual di perguruan tinggi keagamaan Islam, sekaligus penyusunan kebijakan program kesehatan mental mahasiswa yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek generalisasi akibat jumlah partisipan yang terbatas pada dua institusi, serta belum mengeksplorasi variasi latar belakang subjek (seperti gender dan tingkat semester) secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed-methods*) atau studi komparatif lintas institusi dengan cakupan sampel yang lebih luas dan heterogen guna menghasilkan formulasi kebijakan akademis yang lebih komprehensif serta kontekstual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Frechette, Julie, Vasiliki Bitzas, Monique Aubry, Kelley Kilpatrick, and Mélanie Lavoie-Tremblay, 'Capturing Lived Experience: Methodological Considerations for Interpretive Phenomenological Inquiry', *International Journal of Qualitative Methods*, 19 (2020), 1–12 <<https://doi.org/10.1177/1609406920907254>>
- Ilham Ramadhani Huda, and Satrio Artha Priyatna, 'Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf', *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2 (2024), 105–18 <<https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>>
- Kresnawan, Jemi Dadang, Im. Hambali, and Nur Hidayah, 'Problem Focused Coping Skill Untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6 (2021), 895 <<https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i6.14877>>
- Malik, Rahman, Rina Susanti, Achmad Hidir, Resdati, Muhammad Ihsan, and Muhammad Faizal Dzulqarnain, 'Triangulasi Dan Analisis Domain; Meningkatkan

- Kredibilitas Dan Kedalaman Penelitian Kualitatif’, *KAMBOTI: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6 (2025), 33–41 <<https://doi.org/10.51135/kambotivol6issuel1page33-41>>
- Muda, Faris, Syaiful Indra, Azhari Zulkifli, Universitas Islam, and Negeri Ar-raniry Banda, ‘JUANG: Jurnal Wahana Konseling (Vol. 7, No. 2, September 2024) Dampak Koping Religius Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa’, 7 (2024), 246–55
- Nasir, Abdul, Nurjana, Khaf Shah, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani, ‘Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif’, *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3 (2023), 4445–51 <<https://j-innovative.org/index.php/Innovative>>
- Novelty, Borneo, *Editor : Gozali Pengantar Studi Fenomenologi*, 2024 <[https://www.researchgate.net/profile/Bambang-Arianto-2/publication/387401025\\_Pengantar\\_Studi\\_Fenomenologi/links/676cdbb700aa3770e0bb24f4/Pengantar-Studi-Fenomenologi.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Bambang-Arianto-2/publication/387401025_Pengantar_Studi_Fenomenologi/links/676cdbb700aa3770e0bb24f4/Pengantar-Studi-Fenomenologi.pdf)>
- Pautina, Amalia Rizki, and Wiwik Pratiwi. “Self-Efficacy (Efikasi Diri) Dan Strategi Konseling Pada Siswa Sekolah Dasar : Systematic Literature Review”. Irfani, vol. 20, no. 1, July 2024, pp. 28-44, doi:10.30603/ir.v20i1.4936.
- Pautina, Mohamad Rizal, and Jumadi Mori Salam Tuasikal. “Bimbingan Kelompok Experiential Learning Dan Dampaknya Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal”. Irfani, vol. 18, no. 2, Dec. 2022, pp. 189-01, doi:10.30603/ir.v18i2.3013.
- Rahmah, Hanifa Nur, M. Aldi Yanto, and Dahlia Sheila Hariry, ‘Shalat Sebagai Mekanisme Coping : Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Rantau Muslim Shalat as a Coping Mechanism: A Phenomenological Study on Muslim Migrant Students’, 12 (2025), 7–16 <<https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.320>>
- Rohma, Syafira, and Marselius Sampe Tondok, ‘Peran Koping Religius Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa’, *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (2025), 5468–74 <<https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.46367>>
- Rozali, Yuli Asmi, ‘Penggunaan Analisis Konten Tematik’, *Esa Unggul Journal*, 19 (2022), 68 <[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)>
- Sari, Dewi Purnama, and Sutarto Sutarto, ‘Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches To Improve Student Resilience’, *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9 (2023), 101–11 <<https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>>
- Shodiq, Fajar, and Faruq, ‘Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau: Tinjauan’, ... of Research and Community Service Sisi ..., 2022 <[https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2022\\_3197152b-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2022_3197152b-en.html)>
- Yunalia, Endang Mei, Indah Jayani, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, and Septi Susilowati, ‘Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9 (2021), 869 <<https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.869-878>>