

Spiritual Well-Being Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Agama Islam di PTKIS Kota Depok

Afifah Salsa Bella ^{a,1,*}, Kustiwan ^{b,2}, Erba Rozalina Yulianti ^{c,3}

^{a,b,c} UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

¹afifahsalsabella155@gmail.com; ²kustiwan@uinjkt.ac.id; ³erba.rozalina@uinjkt.ac.id;

*Correspondent Author; afifahsalsabella155@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received :

27-12-2025

Revised :

19-01-2026

Accepted :

20-02-2026

Keywords

Spiritual Well-Being, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir dan Pendidikan Agama Islam.

ABSTRACT

Masa perkuliahan tingkat akhir adalah fase transisi yang kritis di mana mahasiswa menghadapi tekanan akademik terutama dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Dalam situasi ini, mahasiswa tidak hanya terbebani oleh tuntutan akademis tetapi juga rentan mengalami krisis eksistensial, krisis iman, dan penurunan kualitas kesejahteraan spiritual. Dengan pendekatan kualitatif-interpretatif dengan desain studi kasus yang dilakukan pada dua (PTKIS) di Kota Depok yaitu Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Agama Islam Madinatul Ilmi. Data dikumpulkan melalui tiga teknik: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sebanyak 12 informan dipilih secara purposive sampling dari mahasiswa tingkat akhir semester 8-14 yang sedang menyelesaikan skripsi (8 dari UID dan 4 dari STAIMI). Data dianalisis menggunakan analisis tematik dengan bantuan software NVivo 12. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Spiritual Well-Being* mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam termanifestasi dalam lima aspek utama: pengelolaan diri, relasi sosial, nilai-nilai sosial, lingkungan, dan praktik ibadah. Dan dalam memaknai *Spiritual Well-Being* maka perlu mengetahui aspek stres akademik sebagai sumber kekuatan batin yang membantu mereka menemukan makna hidup, menjaga konsistensi ibadah, dan mempertahankan hubungan transendental dengan Allah SWT melalui sikap tawakkal, muhasabah, syukur, dan do'a. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa *spiritual well-being* bukan hanya indikator religiusitas tetapi juga kemampuan yang mendukung ketahanan psikologis, makna hidup, dan motivasi akademis mahasiswa di tengah tekanan perkuliahan tingkat akhir melalui spiritual coping.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Introduction

Spiritual well-being yang mencakup hubungan harmonis dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain dan lingkungan, memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bermakna. Penelitian terbaru oleh Saira Khan (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *spiritual well-being* yang rendah cenderung mengalami krisis eksistensial yang ditandai dengan perasaan hampa, kehilangan arah dan kesulitan dalam menemukan makna hidup. Korelasi

signifikan antara spiritual well-being dan krisis eksistensial ini menegaskan bahwa semakin rendah kesejahteraan spiritual seseorang, semakin tinggi risiko mereka mengalami krisis eksistensial dan kehilangan tujuan hidup (Khan et al., 2024).

Rendahnya spiritual well-being tidak hanya berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosi, tetapi juga mempengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan persoalan pribadi. Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara rutin menjalankan praktik spiritual atau keagamaan cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik, lebih optimis dan dapat menemukan makna di balik setiap kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya mahasiswa yang mengabaikan aspek spiritualitas lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, bahkan burnout akademik yang dapat menghambat produktivitas dan perkembangan mereka (Pazer, 2024).

Dalam sebuah penelitian stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UPI dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi beban tugas, ekspektasi, dan lingkungan sosial yang kurang mendukung. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami tekanan mental akibat tuntutan akademik dan keterbatasan ruang untuk bersosialisasi. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya stres dan gangguan mental. Gejala stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi distress, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa, seperti kecemasan, kelelahan, dan penurunan daya ingat (Alviasari et al., 2025).

Mahasiswa umumnya mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi. Stres ini dipicu oleh beberapa faktor utama termasuk tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, serta tantangan adaptasi budaya dan lingkungan. Studi berdasarkan jenis kelamin menemukan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sedangkan, penelitian berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos atau kontrakan lebih rentan mengalami stres dibandingkan mereka yang tinggal bersama keluarga atau kerabat. Temuan ini menggarisbawahi perlunya intervensi untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka selama masa penyelesaian tugas akhir (Afifah Ardi et al., 2025).

Penyusunan tugas akhir seringkali menjadi sumber stres signifikan bagi mahasiswa karena berbagai tantangan. Tantangan tersebut meliputi kesulitan dalam menemukan dan menentukan variabel penelitian, keterbatasan sumber referensi, respons dosen pembimbing yang lambat, kekhawatiran terhadap pembimbing yang dinilai kritis, galak, atau sulit dihubungi karena kesibukan, serta keterbatasan waktu bimbingan. Semua faktor ini dapat berdampak negatif pada kinerja, motivasi, dan konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka (Fiqih & Ratnawati, 2023).

Ketidakseimbangan spiritual well-being dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa, terutama bagi mereka yang hidup dalam lingkungan yang kurang mendukung. Mahasiswa seringkali menghadapi masalah lain yaitu pertentangan batin antara keinginan pribadi dan norma-norma yang berlaku di sekitar mereka. Penyesuaian diri mahasiswa terhadap lingkungan sangat penting untuk kelangsungan hidup mereka. Jika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri mereka akan merasa gelisah, cemas, takut, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, dan mengalami gejala lainnya (Mahfud et al., 2015).

Seperti halnya dari penelitian oleh Tetiana dari pembahasan korelasi antara pengalaman kesejahteraan pribadi (personal well-being) dan spiritualitas individu menyatakan bahwa beberapa aspek personal well-being memiliki kaitan dengan spiritualitas tiap individu. Hal ini dikarenakan adanya subjective well-being yang

memberikan keyakinan tentang kerja sama sehingga menghasilkan kesehatan yang positif sebagai kondisi yang siap melakukan aktivitas. Aspek ini menjadi pencapaian dalam diri pribadi atau sosial yang mencirikan pengalaman kesejahteraan (*well-being*) dalam aspek eudaemonic dan hedonis. Maka dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai personal *well-being* pada aspek spiritualitas aspek pendukung kuatnya terdapat pada subjective *well-being* yang mendasari adanya aspek afektif dalam diri yaitu spiritualitas. Hal ini juga memberikan pengurangan pada kebutuhan spiritual *well-being* agar lebih mendalam (Danylchenko, 2020).

Konsep *spiritual well-being* menjadi penting karena berfungsi sebagai ukuran untuk mengevaluasi kesejahteraan spiritual individu dengan fokus pada kebahagiaan, makna hidup, dan kepuasan hidup. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa sebagai salah satu pihak yang terlibat dalam proses pendidikan perlu diperhatikan dalam aspek spiritual *well-being*. Hal ini karena *spiritual well-being* dapat mempengaruhi kinerja akademik serta kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Zahrani & Idulfilastri, 2024).

Konsep lain yang menjelaskan spiritual *well-being* oleh Al-Ghazali adalah al-Mashlahah. Pemaknaan dari al-Mashlahah yaitu segala sesuatu yang mendatangkan manfaat atau kebaikan. Mahasiswa dapat mendatangkan kebaikan atau manfaat bagi dirinya dalam mengelola stres akademik pada perkuliahan tingkat akhir dengan: bergantung hanya kepada Allah SWT, selalu bersyukur, memaafkan atas kesalahan orang lain, senantiasa berdo'a dan berdzikir dan sabar (Khoriyah, 2023). Selama masa sulit mahasiswa dapat mengadopsi sejumlah tindakan seperti halnya bersabar saat menjalani proses, menghindari situasi buruk, bersyukur atas pencapaian, menghadapi "masa sekarang" untuk dapat membantu orang lain, tetap termotivasi dan meningkatkan rasa kasih dan penyerahan kepada Sang Pencipta. Dengan cara ini, setiap orang dapat mencapai kesejahteraan terlepas dari pengalaman atau kejadian masa lalu (Akbar Rizki Yunanto & Ardella Afianto Putra, 2023).

Salah satu hal yang menyebabkan penurunan *spiritual well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam berdasarkan hasil pra survey di lingkungan PTKIS di Depok adalah sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan stres akademik. Stres ini sering kali disebabkan oleh beban kuliah yang berat terutama terkait dengan tugas akhir yang harus diselesaikan serta konflik waktu akibat pekerjaan di luar jam perkuliahan. Akibatnya, mahasiswa kesulitan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan spiritual mereka. Hal ini dapat berdampak pada berkurangnya kedekatan dengan nilai-nilai keagamaan dan rasa makna hidup yang selama ini menjadi sumber kekuatan batin mereka. Kondisi ini dapat memicu stres dan tekanan psikologis yang selanjutnya mengurangi kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) karena mahasiswa kehilangan makna dan kedamaian batin yang seharusnya diperoleh dari penghayatan nilai-nilai agama dalam proses pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisa Spiritual Well-Being pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam secara mendalam dan aktual.

Method

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif-interpretif. Penelitian kualitatif merupakan eksplorasi informasi mengenai isu-isu sosial atau kemanusiaan, yang dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk individu atau kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu menjalani hidup, berinteraksi dalam lingkungan sosial mereka, dan makna yang mereka berikan pada pengalaman mereka. Pendekatan ini berakar pada perspektif interpretif-konstruktivis, yang merupakan ciri khas penelitian kualitatif (Rofiqoh & Zulhawati, 2020).

Penelitian ini melibatkan interaksi langsung dengan subjek penelitian di lapangan, membangun hubungan yang bersifat saling mengikat. Pendekatan ini berfokus pada penggalian pengalaman hidup partisipan, sehingga memerlukan proses interpretasi yang melibatkan peneliti, konteks, dan dialog antara peneliti dengan partisipan. Dengan demikian, penelitian ini dapat memahami data dan makna dari sudut pandang partisipan, sekaligus menghasilkan pemahaman yang kaya, reflektif, dan relevan secara akademis (Rahardjo, 2018).

Results and Discussion

Konsep *spiritual well-being* semakin diakui sebagai dimensi krusial yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia. Fisher mengembangkan model komprehensif yang mendefinisikan *spiritual well-being* sebagai kualitas hubungan dinamis dalam empat domain utama:

- a. Hubungan dengan diri sendiri (*personal*): Meliputi batin, integrasi pribadi, dan penerimaan diri.
- b. Hubungan dengan orang lain (*communal*): Terwujud dalam interaksi sosial yang penuh kasih sayang, rasa hormat, penghargaan, dan kepedulian.
- c. Hubungan dengan alam (*environmental*): Dicitrakan oleh kesadaran ekologis.
- d. Hubungan dengan Tuhan (*transcendental*): Merupakan inti dari spiritualitas.

Fisher menjelaskan bahwa *spiritual well-being* adalah dimensi paling fundamental bagi seseorang, melampaui aspek fisik, mental, atau sosial. Ini karena *spiritual well-being* menyerap dan mengintegrasikan semua dimensi lain menjadi satu kesatuan. Memahami esensi *spiritual well-being* sangat penting, sebab penelitian ini akan menjembatani pemahaman spiritualitas yang bersifat personal dan intelektual dengan pengalaman spiritual nyata dalam kehidupan sehari-hari (Fisher, 2011).

1. Manifestasi *Spiritual Well-Being* Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Agama Islam di PTKIS Kota Depok

Tiap mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam baik Universitas Islam Depok ataupun Sekolah Tinggi Islam Madinatul Ilmi memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda yang memberikan dasar dalam menjalani perkuliahan juga berbeda. Mahasiswa dari Sekolah Tinggi Islam Madinatul Ilmi dalam perkuliahannya memiliki sistem *Boarding School* semua mahasiswa sudah disediakan asrama oleh kampus untuk mempermudah dan mendapatkan kelas pembinaan tambahan yang membentuk karakter mahasiswa lebih kuat dan Islami. Sedangkan pada Universitas Islam Depok memiliki latar belakang hampir keseluruhan pernah mengikuti Pondok Pesantren, hal ini mendeskripsikan bahwa mereka memiliki bekal keilmuan mengenai keislaman cukup mumpuni maka dapat menunjukkan sebagaimana mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam. Sama halnya untuk melihat *Spiritual Well-Being* pada mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam baik Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Islam Madinatul Ilmi pasti akan berbeda-beda tiap individunya. Salah satu hal yang bisa meningkatkan ataupun menstabilkan *spiritual well-being* adalah harmoni tiap dimensinya saling mempengaruhi dan terintegrasi.

Pada hasil penelitian mendapatkan beberapa tema yang menjelaskan manifestasi dari *Spiritual Well-Being* dalam diri mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam. Manifestasi yang dimaksud adalah proses yang menghasilkan sebuah sikap atau perilaku yang dapat dilihat dan diamati berdasarkan pada nilai, pemikiran, perasaan dan keyakinan dalam diri individu.

- a. Pengelolaan Diri

Tema pengelolaan diri ini selaras dengan dimensi personal dari *spiritual well-being*.

Dimensi ini menjadi dasar bagi kesesuaian sikap, perilaku, atau karakter mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Ilmu Madinatul Ilmi. Dimensi personal merujuk pada hubungan seseorang dengan dirinya sendiri dalam konteks makna, tujuan, dan nilai hidup. Kesadaran ini merupakan kekuatan penentu bagi jiwa manusia dalam pencarian identitas diri. Hal ini membuktikan bahwa spiritual well-being dapat meningkatkan kesadaran diri sebagai makhluk transenden yang memiliki tujuan dan makna dalam hidupnya di dunia. Tuhan menciptakan setiap manusia dengan maksud dan tujuan mulia, yaitu agar setiap individu menyadari eksistensi dirinya. Oleh karena itu, dalam setiap perjalanan hidup, setiap orang harus mampu mencari dan menemukan makna hidupnya (Tumanggor & Dariyo, 2021).

Temuan utama menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengendalikan diri di tengah tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi, sidang, dan tenggat waktu cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan ketahanan mental yang lebih stabil. Kontrol diri dalam situasi tekanan akademik ini merupakan manifestasi nyata dari kemampuan tersebut, di mana mahasiswa secara sadar mengarahkan perilaku dan pikiran mereka menuju pencapaian tujuan akademik (Grund & Senker, 2018).

Dalam perspektif Islam, konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang diuraikan oleh Imam al-Ghazali dapat menjelaskan bagaimana individu mengendalikan diri di tengah tekanan akademik. Hal ini menekankan pentingnya penyucian diri dan kontrol diri sebagai dua aspek yang sama-sama krusial. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengendalian diri tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, karena melibatkan kesadaran akan pengawasan Tuhan (*muraqabah*) dan upaya konsisten untuk menahan dorongan hawa nafsu (Muslikhin et al., 2025).

Kontrol diri dalam menghadapi tekanan akademik merupakan bentuk manajemen diri yang mencerminkan kesehatan spiritual, di samping teknik-teknik praktis untuk mengatasi stres. Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Islam Madinatul Ilmi menunjukkan kesadaran diri sebagai inti dari kesehatan spiritual, terbukti dari kemampuan mereka mengendalikan diri di tengah tekanan akademik. Kemampuan ini dipandang sebagai hasil dari proses *tazkiyatun nafs* dalam Islam, yang meliputi tiga tahapan: mujahadah (kesungguhan melawan hawa nafsu), muhasabah (introspeksi), dan tawakkal (berserah diri kepada Allah).

b. Relasi Sosial

Spiritual well-being tidak hanya melibatkan hubungan vertikal antara individu dengan Tuhan, tetapi juga tercermin secara horizontal dalam hubungan sosial dengan sesama dan lingkungan. Di lingkungan kampus, mahasiswa dengan *spiritual well-being* yang baik cenderung membangun relasi yang sehat, yang ditandai dengan empati, saling menghormati, dan gotong royong. *Spiritual well-being* juga tercermin dalam interaksi dengan orang lain, terlepas dari perbedaan budaya, moralitas, maupun agama (Fisher, 2010).

Gambaran oleh mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam, baik di Universitas Islam Depok maupun Sekolah Tinggi Agama Ilmu Madinatul Ilmi, menunjukkan bahwa relasi sosial khususnya dukungan dari keluarga, dosen, dan teman berperan penting dalam mencapai *spiritual well-being*. Hal ini karena dukungan tersebut menjadi salah satu indikator pada dimensi communal menurut John Fisher. Dimensi communal didefinisikan sebagai kualitas dan kedalaman hubungan interpersonal yang terjalin antara individu dan orang lain, yang diekspresikan melalui cinta, pemaafan, kepercayaan, harapan, dan kemanusiaan. Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat

akhir yang merasakan dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman sebaya cenderung memiliki spiritual well-being yang lebih tinggi dalam aspek relasi.

Relasi sosial adalah ikatan antarindividu yang terbentuk dan terjalin dalam jangka waktu relatif panjang, membentuk pola interaksi yang khas. Dalam Islam, konsep ini dikenal sebagai *hablu min al-nas*. Diyakini bahwa individu yang memiliki kedekatan dengan Allah akan lebih mampu menjalin hubungan harmonis dengan sesama. Al-Qur'an menguraikan beberapa prinsip fundamental terkait hubungan sosial, meliputi: silaturahmi dan *ukhuwah* (persaudaraan), tolong-menolong (*ta'awun*), menegakkan kebenaran (*amar ma'ruf*) dan mencegah kemungkaran (*nahi munkar*), musyawarah, saling mengenal dan memahami, serta toleransi (Amin, 2022).

Dukungan sosial dan religiusitas bekerja secara sinergis untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual. Ini menunjukkan bahwa keduanya saling mendukung, menegaskan bahwa spiritualitas tidak berkembang secara terpisah, melainkan melalui hubungan, praktik keagamaan, dan lingkungan yang mendukung (Liessi Davi, 2025). Mekanisme koping seseorang sangat dipengaruhi oleh konsep dirinya. Mahasiswa dengan konsep diri positif cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih konstruktif, seperti strategi pemecahan masalah dengan memanfaatkan dukungan sosial (R.S & S. Folkman, 2024).

Dukungan sosial akan memberikan dampak optimal terhadap kesejahteraan mahasiswa bila diintegrasikan dengan dimensi spiritual. Ini berarti bahwa memiliki teman atau jaringan sosial saja tidak cukup; mahasiswa membutuhkan hubungan yang mengandung nilai-nilai spiritual dan saling menguatkan secara eksistensial. Hubungan sosial semacam ini membentuk pilar dalam dimensi *communal*. Khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam, jaringan dukungan yang sehat dari keluarga dan teman sebaya berfungsi sebagai penopang dari tekanan akademik. Jaringan ini juga menjadi jembatan yang menghubungkan keyakinan spiritual pribadi dengan aktualisasi diri dalam konteks sosial.

c. Nilai-Nilai Sosial

Fisher mendefinisikan dimensi *communal* sebagai hubungan individu dengan orang lain. Indikator utamanya meliputi cinta terhadap sesama, pengampunan, kepercayaan, rasa hormat, dan kebaikan terhadap orang lain. Nilai-nilai sosial adalah inti dari dimensi *communal*. Penting bagi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam untuk tidak hanya memahami pola relasi sosial tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai ini sebagai esensi yang harus diterapkan.

Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam menyatakan bahwa perbedaan pendapat atau perselisihan wajar sering terjadi di antara mereka. Salah satu solusi untuk menjaga persatuan adalah dengan saling memaafkan. Selain itu, mereka juga menunjukkan kepedulian, rasa hormat, penghargaan, dan dukungan satu sama lain. Dukungan sosial terutama dari teman sebaya memiliki dampak signifikan terhadap stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan yang diterima dari teman sebaya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami (Khoirudin et al., 2023).

Melalui pengalaman subjektif yang dirasakan ketika seseorang merasa diampuni oleh Tuhan dapat mempengaruhi baik secara personal maupun kelompok serta memfasilitasi perasaan dalam memaafkan. Hal ini menambahkan dimensi *transcendental* pada nilai pemaafan, dimana yang dimaksud adalah ketika mahasiswa meyakini bahwa mereka diampuni oleh Yang Transenden (Tuhan), kemampuan mereka untuk memaafkan sesama dan menunjukkan kepedulian sosial akan lebih meningkat (Paleari, 2025).

Nilai-nilai sosial berfungsi sebagai pendorong dan panduan bagi individu untuk berbuat baik. Nilai-nilai ini juga berperan sebagai pemersatu, mengintegrasikan berbagai kelompok menjadi satu kesatuan, serta menciptakan dan memperkuat solidaritas antar manusia. Ciri-ciri nilai sosial yang dihargai dalam masyarakat meliputi kasih sayang, pengabdian, tolong-menolong, kesetiaan, dan kepedulian. Melalui nilai-nilai ini, kita dapat memahami bagaimana individu berperilaku sebagai pelaku sosial. Perilaku sosial seseorang tercermin dalam hubungan timbal balik antar individu, yang ditandai oleh respons positif dari masing-masing pihak. Agar seseorang dianggap memiliki jiwa sosial, perilakunya harus mencerminkan keberhasilan proses sosialisasi dalam interaksi antar individu. Sebaliknya, individu dengan kepribadian nonsosial akan menunjukkan perilaku yang mencerminkan ketidakmampuan untuk menjalani proses sosialisasi dalam lingkungan pergaulan.

d. Lingkungan

Lingkungan berperan penting dalam membentuk *spiritual well-being* melalui domain *environmental*. Fisher mendefinisikan domain *environmental* sebagai hubungan harmonis antara individu dengan alam dan lingkungan fisik. Ini tercermin dalam rasa keterhubungan dengan alam, apresiasi terhadap keindahan ciptaan, kepedulian terhadap kelestarian lingkungan, serta kesadaran akan harmoni ekologis. Lingkungan bukan hanya latar belakang atau wadah bagi aktivitas manusia, tetapi juga entitas yang berkontribusi aktif terhadap *spiritual well-being* individu (Fisher, 2011). Mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Agama Islam Madinatul Ilmi sama-sama menjadikan alam sebagai tempat yang bisa membantu menghilangkan stres. Hal ini menjelaskan bahwa domain *environmental* pada diri mahasiswa terbukti ada dan menunjukan bahwa *spiritual well-being* yang baik dalam diri mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam.

Mengintegrasikan elemen alam dalam layanan konseling terbukti efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Pendekatan konseling ekologis berperan penting dalam membangun keterhubungan siswa dengan lingkungan mereka, memperkuat ketahanan diri, dan menciptakan ruang yang selaras dengan nilai-nilai spiritual. Temuan ini memperkaya pemahaman kita bahwa lingkungan tidak hanya berfungsi sebagai objek, tetapi juga dapat menjadi media intervensi yang kuat untuk mencapai kesejahteraan (Budiyono et al., 2025).

Dalam Islam, manusia diwajibkan untuk menjaga hubungan baik tidak hanya dengan sesamanya tetapi juga dengan alam. Kesejahteraan hidup manusia sangat bergantung pada keharmonisan hubungan ini. Sebagai contoh, manusia menghirup oksigen yang dihasilkan tumbuhan, sementara tumbuhan memanfaatkan karbon dioksida yang dikeluarkan manusia dan hewan untuk memproduksi oksigen. Interaksi saling membutuhkan ini menunjukkan bahwa manusia dan alam merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan (Kamaruddin, 2021).

Manusia mengemban amanah dari Tuhan untuk mengelola dan melestarikan alam secara adil dan bijaksana. Tanggung jawab kekhalifahan ini mencakup dimensi sosial dan spiritual, yang keduanya merupakan bagian tak terpisahkan dari ibadah kepada Allah. Nilai-nilai spiritual dalam Islam, seperti *tauhid* (keesaan Tuhan), *tawazun* (keseimbangan), dan rahmatan *lil 'alamin* (rahmat bagi seluruh alam), membentuk etika ekologis yang memandu interaksi umat Islam dengan alam. Konsep tauhid, yang menekankan kesatuan ciptaan, menumbuhkan pemahaman bahwa manusia, alam, dan seluruh makhluk hidup terikat dalam sistem harmonis di bawah hukum Allah. Pemahaman ini mendorong rasa

hormat dan tanggung jawab terhadap lingkungan sebagai bagian dari pengabdian kepada Tuhan (Mei Sinta et al., 2025).

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baik secara sadar maupun tidak sadar memanfaatkan alam sebagai strategi koping yang efektif untuk menghadapi dan mengelola stres akademik, demi menjaga kesejahteraan spiritual mereka. Ketika dihadapkan pada tekanan tugas, tenggat waktu, dan tuntutan penyelesaian studi, interaksi dengan lingkungan alam melalui aktivitas sederhana seperti berjalan di ruang terbuka hijau atau duduk di bawah pepohonan dapat menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan mengembalikan ketenangan batin.

e. Praktik Spiritual

Fisher mendefinisikan dimensi transendental sebagai hubungan antara individu dengan Yang Transenden (Tuhan) yang diekspresikan melalui iman, doa, penyembahan, serta keyakinan akan makna dan tujuan hidup yang melampaui realitas fisik (Fisher, 2011). Praktik spiritual seperti doa, ibadah, zikir, dan membaca Al-Qur'an berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Hal ini dapat berkontribusi pada penguatan dimensi transendental dalam *spiritual well-being* mereka.

Mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Agama Islam Madinatul Ilmi secara efektif mengelola stres menggunakan spiritualitas. Mereka menemukan kedamaian batin setelah mengalami stres dengan melakukan salat, berdoa, berzikir, dan ibadah sunah lainnya. Dari perspektif psikologis, doa dan ibadah berfungsi sebagai strategi koping yang berorientasi pada emosi, membantu individu mengelola respons emosional mereka terhadap stres (R.S & S. Folkman, 2024).

Beribadah kepada Allah adalah tugas dan tanggung jawab seorang hamba. Ibadah harus dilaksanakan sesuai dengan tuntunan dan petunjuk Allah serta Rasul-Nya. Amal ibadah hanya akan bernilai jika dilakukan sesuai dengan pedoman atau syariat yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, setiap kewajiban menyembah Allah melalui ritual ibadah harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan penuh kesungguhan. Tujuannya bukan hanya untuk memenuhi kewajiban, melainkan juga untuk mendatangkan dampak positif bagi kehidupan di dunia dan akhirat (Munir Amin & Al-Fandi, 2011).

Dengan tahapan spiritual meliputi pencarian makna: Individu mulai mencari makna hidup untuk mengatasi kekosongan atau menjalani pencarian spiritual yang lebih mendalam. Pemurnian diri: Individu berusaha membersihkan hati dan pikiran dari hal-hal negatif melalui praktik spiritual seperti salat, zikir, dan ibadah lainnya. Koneksi dengan Tuhan atau alam semesta: Individu merasakan kedekatan dengan Tuhan dan mulai hidup dengan kesadaran diri yang lebih tinggi, menyadari keterkaitan antara diri mereka, orang lain, dan alam semesta. Kedamaian batin: Individu merasakan damai dan tenang, tidak terpengaruh oleh keadaan di sekitar, serta belajar menerima diri mereka sendiri. Pencerahan atau kesadaran tinggi: Ini adalah puncak perjalanan spiritual, di mana individu melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih luas dan mendalam (Fitriya et al., 2024).

Hal ini menegaskan bahwa praktik spiritual seperti doa, shalat, ibadah, dzikir, dan membaca Al-Qur'an merupakan strategi koping yang efektif bagi mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi stres akademik. Praktik-praktik yang selama ini sudah mereka jalankan ini secara langsung memperkuat dimensi transendental dari kesejahteraan spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki efek

positif, antara lain menurunkan kecemasan, menciptakan kedamaian batin, dan pada akhirnya meningkatkan spiritual well-being mahasiswa.

2. Pemaknaan Spiritual Well-Being Sebagai Penanganan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Agama Islam di PTKIS Kota Depok

a. Stres Akademik

Stres akademik merupakan fenomena kompleks yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama saat menghadapi skripsi. Penyebabnya beragam, meliputi beban skripsi, tekanan waktu, hambatan produktivitas, dan tekanan diri (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres akademik adalah kondisi tekanan yang dialami mahasiswa, yang ditandai oleh reaksi fisik dan emosional terhadap berbagai tuntutan. Tuntutan ini meliputi ekspektasi dari dosen dan orang tua, serta kewajiban menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Beberapa faktor utama penyebab stres akademik meliputi kesulitan mengatur waktu secara efektif, kurangnya dorongan untuk belajar atau berprestasi, Beban tugas yang berat, kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi. Selain itu, persaingan dengan teman sebaya dan kekhawatiran akan kinerja atau prestasi akademis, termasuk rasa takut akan kegagalan, juga memperparah kondisi ini. Proses pengerjaan tugas akhir seringkali menjadi sumber tekanan pula dan akumulasi tekanan dari berbagai faktor ini dapat memicu stres mental dan kecemasan pada mahasiswa (Kurniawan Djoar & Putu Martha Anggarani, 2024).

Stres akademik pada mahasiswa dipicu oleh dua faktor utama: faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan, strategi koping yang tidak memadai, serta kurangnya motivasi diri. Sementara, faktor eksternal mencakup metode pengajaran dosen, jadwal perkuliahan, hubungan pertemanan, ujian praktikum, tekanan untuk berprestasi, dan dorongan untuk mencapai status sosial tertentu (Fiqih & Ratnawati, 2023). Dalam penelitian ini, partisipan yang terdiri dari mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Islam Madinatul Ilmi mengalami stres akademik yang disebabkan oleh faktor internal, yaitu pola pikir dan keyakinan. Pola pikir yang negatif dapat membuat individu merasa tidak mampu mengendalikan masalah, sehingga mereka lebih rentan terhadap stres. Sebaliknya, semakin besar kendali yang dimiliki individu, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami stres akademik. Dan keyakinan diri merupakan faktor penting dalam menghadapi stresor. Dengan keyakinan yang kuat, individu dapat mengubah pola pikirnya dan lebih mampu menghadapi tantangan yang dihadapi. Permasalahan utama yang diuraikan di atas adalah stres akademik yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam. Stres ini dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Melalui pendekatan Islam, stres akademik ini dapat ditangani dan lebih terkontrol oleh mahasiswa.

Dalam konteks pendidikan dan psikologi modern, *tazkiyatun nafs* dapat diartikan sebagai proses pembentukan kepribadian dan pengelolaan emosi yang berakar pada kesadaran spiritual. Dengan penyucian jiwa ini, mahasiswa akan lebih mampu mengelola stres, kecemasan, dan konflik batin selama proses pembelajaran. Proses ini menjadi fondasi bagi pengembangan ketahanan mental (*resilience*) dan keseimbangan psikologis, sehingga mencegah mahasiswa mudah tertekan oleh stres akademik. Dengan demikian, esensi *tazkiyatun nafs* tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang sangat berpengaruh terhadap perilaku dan kesejahteraan emosional individu (Saputra et al., 2025).

Melalui proses *tazkiyatun nafs*, individu diajak memahami bahwa semua kesulitan yang dihadapi adalah bagian dari ketentuan Allah SWT dan mengandung hikmah. Nilai-nilai seperti bersyukur, sabar, tawakal, dan ikhlas berfungsi sebagai mekanisme

pengendalian diri yang membantu seseorang tetap tenang dalam menghadapi stres akademik (Saputra et al., 2025).

b. Makna Hidup

Makna hidup adalah elemen kunci yang menjelaskan peran *spiritual well-being* sebagai strategi mengatasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Fisher, 2011). Ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, seperti beban skripsi dan tenggat waktu yang ketat, memiliki makna hidup yang jelas dapat membantu mereka terhindar dari keputusasaan. Dengan demikian, mereka dapat menafsirkan penderitaan dan tantangan sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Oleh karena itu, *spiritual well-being* tidak secara langsung menghilangkan sumber stres, melainkan menyediakan kerangka makna yang mengubah persepsi mahasiswa terhadap stres, dari sesuatu yang mengancam menjadi peluang untuk menemukan tujuan hidup yang lebih dalam.

Makna hidup tidak dapat diberikan oleh orang lain, makna tersebut harus ditemukan secara pribadi. Makna bersifat individual, bergantung pada konteks dan waktu, serta muncul melalui keterlibatan aktif dengan kehidupan, bukan sekadar penerimaan pasif. Frankl mengidentifikasi tiga sumber utama makna yaitu pekerjaan atau aktivitas kreatif, Individu menemukan makna dengan memberikan kontribusi berharga bagi dunia. Cinta dan hubungan, makna yang muncul dari nilai-nilai pengalaman yang ditemukan dalam ikatan dengan orang lain. Dan sikap terhadap penderitaan, makna dapat ditemukan melalui sikap yang diambil seseorang terhadap penderitaan yang tidak dapat dihindari (Huwaida & Nidzom, 2025).

Makna hidup adalah tentang bagaimana individu menghubungkan diri dengan nilai-nilai, tujuan, dan arah yang melampaui diri mereka sendiri. Ini berfungsi sebagai kompas, membimbing dan membantu mereka memahami pengalaman sehari-hari. Dengan demikian, makna hidup adalah cara seseorang mengevaluasi tujuan keberadaannya. Ini mendorong individu untuk menjalani hidup dengan penuh tanggung jawab dan berkontribusi positif bagi diri sendiri dan orang lain dalam setiap aspek kehidupan. Makna hidup bertujuan untuk menjadi fondasi bagi individu dalam menginterpretasikan pengalaman mereka, memungkinkan mereka untuk memahami nilai-nilai dan tujuan yang ingin mereka capai dalam hidup (Najmi et al., 2025).

Makna hidup memiliki dua aspek utama yaitu, keberadaan makna dan pencarian makna. Keberadaan makna hidup mengacu pada sejauh mana seseorang telah menemukan, memiliki, dan menghayati makna dalam hidupnya. Dan pencarian makna hidup berkaitan dengan intensitas upaya seseorang untuk menemukan makna hidup. Sebagian mahasiswa mungkin belum menemukan makna hidup mereka, namun sedang aktif dalam proses pencarian, baik untuk menemukan makna awal maupun untuk mendalami makna yang sudah ada (Victoriana et al., 2023).

Makna hidup adalah mekanisme psikologis dan spiritual yang mengaitkan *spiritual well-being* dengan penanganan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam. Ketika mahasiswa mampu memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bermakna, sebagai ujian yang memperkuat spiritualitas, atau sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, maka stres yang awalnya melumpuhkan dapat bertransformasi menjadi energi pendorong pertumbuhan. Sebaliknya, ketika mahasiswa kehilangan makna saat skripsi terasa sebagai beban tanpa tujuan dan tekanan akademik hanya dipandang sebagai ancaman tanpa nilai *spiritual well-being* pun kehilangan daya protektifnya.

Hal ini menekankan pentingnya bagi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Agama Islam Madinatul Ilmi untuk dapat memaknai *spiritual well-being* sebagai kebermaknaan hidup yang diperoleh selama perkuliahan hingga tanggung jawab terakhir berupa skripsi. Bahkan, makna hidup ini dapat menjadi perantara untuk tetap bertahan dalam fase stres atau tertekan selama pengerjaan skripsi.

3. Spiritual Coping Sebagai Strategi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Stres Akademik

Spiritual coping adalah strategi mengatasi stres yang melibatkan ketergantungan pada hal-hal transenden. Ada dua aspek utama dalam spiritual coping yaitu *positive spiritual coping* upaya mengatasi situasi sulit dengan memanfaatkan sumber daya dari domain pribadi, sosial, lingkungan, dan religius. Dan *negative spiritual coping* yang terjadi ketika individu gagal mengambil kekuatan dari sumber daya spiritual, sehingga menghambat perkembangan diri (Charzynska, 2015).

Pargament dalam bukunya juga menyebutkan bahwa spiritual coping adalah usaha seseorang untuk menghadapi tekanan atau stres dengan melibatkan aspek agama, spiritualitas, atau kepercayaan terhadap campur tangan Tuhan (I. Kenneth, 1997). Teori Pargament diatas menciptakan tiga bentuk strategi dalam mengatasi masalah secara spiritual, yaitu: mengarahkan diri sendiri (mengandalkan diri sendiri tanpa banyak melibatkan Tuhan), menunda (melakukan upaya minimal dan cenderung menyerah sepenuhnya kepada Tuhan), dan kolaboratif (menggabungkan upaya pribadi dengan penyerahan diri kepada Tuhan) (A'ini Nur et al., 2025).

Sejalan dengan hasil wawancara yang berkaitan langsung dengan konsep spiritual coping di mana mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam di PTKIS Depok yaitu Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Agama Islam Madinatul Ilmi secara konsisten menyebutkan bahwa shalat, doa, dan dzikir merupakan strategi utama mereka dalam menghadapi tekanan skripsi.

Konsep spiritual coping merujuk pada strategi penanganan stres melalui pendekatan religius, yang mencakup doa, refleksi spiritual, dan mempererat hubungan dengan Tuhan. Dalam konteks Islam, *tazkiyatun nafs* dapat berfungsi sebagai bentuk spiritual coping yang membimbing individu untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah, sembari tetap berikhtiar semaksimal mungkin. Melalui pendekatan ini, stres akademik tidak lagi dipersepsikan sebagai beban melainkan sebagai kesempatan untuk memperdalam hubungan spiritual dan meningkatkan ketahanan diri (Saputra et al., 2025).

Penerapan prinsip *tazkiyatun nafs* dalam kehidupan sehari-hari akan membekali mahasiswa dengan pandangan hidup yang positif dan realistis. Dengan memahami bahwa setiap hasil adalah kehendak Allah, mereka tidak akan mudah terpuruk dalam kekecewaan atau stres berkepanjangan. Sikap ini akan memperkuat ketenangan batin dan memupuk optimisme selama proses belajar. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* merupakan strategi yang efektif dalam pendidikan modern untuk mengembangkan kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*) dan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) mahasiswa (Saputra et al., 2025).

Dalam Islam, *spiritual well-being* tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap kesejahteraan fisik dan mental, tetapi sebagai tujuan akhir yang dicapai melalui kepasrahan total kepada Tuhan (*an-nafs al-muthmainnah*). Praktik spiritual seperti dzikir, do'a, dan kesadaran beragama (religiusitas) menjadi mekanisme coping spiritual yang melatih jiwa untuk bergerak dari kondisi rendah (*an-nafs al-ammarah*) menuju jiwa yang sadar dan damai.

Dengan demikian, integrasi *spiritual well-being* dalam kebijakan kampus, seperti dukungan terhadap kegiatan keagamaan dan konseling berbasis nilai-nilai Islam, menjadi strategi sistemik yang tidak hanya mereduksi stres akademik, tetapi juga membentuk ketangguhan mental mahasiswa melalui keseimbangan kebutuhan jasmaniah dan ruhaniah sesuai konsep *al-insan al-kamil* (manusia seutuhnya) (Zuhdi et al., 2022).

Temuan ini menunjukkan adanya keselarasan antara kesejahteraan dan pendidikan, khususnya pendidikan agama Islam. Bagi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam, *spiritual well-being* bukan hanya kondisi psikologis, melainkan kekuatan aktif yang terus dibangun melalui introspeksi diri, praktik spiritual, dukungan sosial, dan harmoni dengan alam. Kesimpulan ini menekankan bahwa pemaknaan *spiritual well-being* sebagai penanganan stres akademik bukan sekadar strategi koping, melainkan sebuah pandangan hidup. Dalam pandangan ini, stres tidak dihindari atau dilawan, melainkan diterima, dimaknai, dan ditransformasikan menjadi energi spiritual. Hal ini memungkinkan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam tidak hanya menyelesaikan studi mereka, tetapi juga mencapai kedewasaan jiwa dan menanamkan nilai-nilai spiritual dalam diri mereka. Dengan menegaskan bahwa pendidikan yang telah ditempuh mahasiswa dari awal hingga akhir tidak hanya terbatas pada transfer pengetahuan kognitif, tetapi juga mencakup pembinaan aspek afektif dan psikomotorik yang berlandaskan nilai-nilai spiritual.

Oleh karena itu, *spiritual well-being* dan pendidikan Islam memiliki keterkaitan erat bagi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam. Keterkaitan ini terwujud melalui integrasi penguasaan ilmu (kognitif), pembentukan karakter (afektif), dan pengamalan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi tersebut diharapkan dapat menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten secara profesional, tetapi juga memiliki kematangan spiritual dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Dalam konteks ini, mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam di UID dan STAIMI menunjukkan bahwa mereka tetap mempertahankan kesadaran spiritualnya. Mereka tetap melaksanakan kewajiban beribadah meskipun menghadapi tekanan akademik saat mengerjakan skripsi. Hal ini membuktikan bahwa *spiritual well-being* mereka berada pada tahap yang stabil, di mana mereka mampu memanifestasikan dan memaknai *spiritual well-being* sebagai strategi penanganan stres akademik.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah, dapat disimpulkan bahwa *spiritual well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Agama Islam Madinatul Ilmi yang mengalami stres akademik dapat dirangkum sebagai berikut: Pertama, *spiritual well-being* mahasiswa terwujud dalam lima tema utama. Pengelolaan diri terlihat dari kemampuan mahasiswa mengendalikan emosi dan pikiran di bawah tekanan akademik, khususnya saat menyusun skripsi. Relasi sosial tercermin dari dukungan keluarga, dosen, dan teman sebaya yang menjadi penopang stres akademik. Nilai-nilai sosial, seperti saling menghargai, menghormati, dan memaafkan, menjadi dasar hubungan interpersonal yang sehat. Lingkungan alam dimanfaatkan untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Terakhir, praktik spiritual (shalat, doa, zikir, dan membaca Al-Qur'an) menjadi mekanisme coping spiritual utama yang dilakukan mahasiswa secara konsisten untuk

mencapai ketenangan batin. Praktik spiritual ini, yang didasari oleh kesadaran beribadah, merupakan bentuk spiritualitas tertinggi yang disertai dengan kemampuan mengelola diri, membangun relasi sosial yang sehat, serta memanfaatkan lingkungan sebagai sarana ketenangan. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa tetap mempertahankan kewajiban spiritual mereka meskipun menghadapi tekanan akademik selama pengerjaan skripsi.

Kedua, *spiritual well-being* dimaknai sebagai penanganan stres akademik melalui dua tema utama: stres akademik dan makna hidup. Stres akademik yang dialami mahasiswa disebabkan oleh tekanan berprestasi, persepsi beban kerja dan ujian, persepsi diri akademik, serta keterbatasan waktu. Mahasiswa yang memiliki makna hidup yang jelas mampu menafsirkan tantangan akademik sebagai bagian dari perjalanan spiritual menuju kedewasaan. Tantangan tersebut tidak dihindari atau dilawan, melainkan diterima, dimaknai, dan akhirnya ditransformasikan menjadi energi untuk menyelesaikan tugas serta menjadi energi spiritual.

Ketiga, strategi yang digunakan mahasiswa adalah spiritual coping yang menggabungkan upaya akademik (manajemen waktu, bimbingan dosen, atau diskusi dengan teman) dan penyerahan diri kepada Allah SWT (shalat, berdoa, zikir, serta bersikap tawakal dan ikhlas). Mahasiswa mengungkapkan bahwa shalat memberikan ketenangan batin dan jeda dari kepenatan pikiran. Doa diyakini sebagai pelengkap ikhtiar yang paling ampuh, dan shalat dijadikan kompas kehidupan serta indikator kualitas spiritual. Strategi ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, mengembalikan kedamaian batin, dan memperkuat ketahanan mental mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa spiritual well-being pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Depok dan Sekolah Tinggi Agama Islam Madinatul Ilmi berada pada tahap stabil. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk memanifestasikannya secara nyata, memaknainya sebagai penanganan stres akademik, dan menciptakan strategi efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

References

- A'ini Nur, N., Wahdah, N., & Surawan. (2025). Spiritual Coping Strategies to Reduce Academic Stress: a Phenomenological Study of Emerging Adulthood among PAI Students. *Ta'dib Journal*, 28(1), 245–262.
- Afifah Ardi, L., Gusri Handayani, P., Meivilona Yendi, F., & Putriani, L. (2025). Fenomena Stres Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–60.
- Akbar Rizki Yunanto, T., & Ardella Afianto Putra, D. (2023). Pengalaman Mencapai Flourishing pada Masa Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 07(3), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Alviasari, A., Hapsari, N., Fauzi, P., Aldi, M., Azlia, M., Sofa, N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(April), 271–278.
- Amin, M. (2022). Relasi Sosial dalam Al-Qur'an. *QiST: Journal of Al-Qur'an and Tafseer Studies*, 1(1). <https://doi.org/10.23917/qist.v1i1.523>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Budiyono, A., Roja, A., Zaman, B., Ridwan, A., & Prasetyo, B. (2025). The Healing Power of

- Nature : Integrating Ecology in to Counseling to Alleviate Student Stress. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 14(3), 565–574.
- Charzynska, E. (2015). Multidimensional Approach Toward Spiritual Coping: Construction and Validation of the Spiritual Coping. *J Relig Health*, 54, 1629–1646. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9892-5>
- Danylchenko, T. (2020). Correlation Between Level of Personal Well-Being and Spirituality. *Journal of Education Culture and Society*, 11(2), 267–280. <https://doi.org/10.15503/jecs2020.2.267.280>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir : Faktor Pemicu , Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-6*, 755–765. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/vc5wr555>
- Fisher, J. (2010). Development and Application of a Spiritual Well-Being Questionnaire Called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105–121. <https://doi.org/10.3390/rel1010105>
- Fisher, J. (2011). The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religions*, 2, 17–28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual dan Kesehatan Mental. *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2), 291–306. <https://doi.org/https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Grund, A., & Senker, K. (2018). Motivational foundations of self-control and mindfulness and their role in study-leisure conflicts. *Learning and Individual Differences*, 68, 72–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.10.007>
- Huwaida, M. S., & Nidzom, M. F. (2025). Psychological Resilience between Existential Psychology and Islamic Sufi Thought. *Indonesian Journal of Islamic Literature and Muslim Society*, 10(2), 61–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.22515/islimus.v10i2.12921>
- I. Kenneth, P. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. The Guilford Press.
- Kamaruddin, N. (2021). Hubungan Manusia dan Alam Sekitar Menurut Perspektif Islam. *International Conference On Syariah & Law2021(ICONSYAL 2021)*, 658–667.
- Khan, S., Usman, H., & Sakkhawat, W. (2024). Relationship Between Spiritual Well-Being and Existential Crisis Among University Students. *International Journal of Contemporary Issues in Social Sciences*, 3(3), 1642–1648.
- Khoirudin, A., Suroso, & Farid, M. (2023). Spiritual Well-Being and Peer Social Support with Academic Stress on Student in Boarding School. *International Journal of Research in Counseling*, 2(2), 49–64.
- Khoriyah, R. (2023). *Spiritual Well-Being in islam*. CV. Azka Pustaka.
- Kurniawan Djoar, R., & Putu Martha Anggarani, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Liessi Davi, H. (2025). *Perceived Social Support and Religious Attitudes as Correlates of Spiritual Well-Being Among Senior Undergraduate Students at Northeast Brazil Adventist University*. Andrews University.
- Mahfud, D., Mahmudah, & Wiharti, W. (2015). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51.
- Mei Sinta, A., Rachma, T., Dwi Anggraeni, R., & Ulya Anita, S. (2025). The Role of Religious Education in Fostering Student's Spiritual Ecological Responsibility. *Islamic Studies Journal for Social Transformation*, 09(01), 50–59.
- Munir Amin, S., & Al-Fandi, H. (2011). *Etika Beribadah*. Amzah.
- Muslikhin, Sam'un, Baihaqi Aqil, M., Napisah, N., & Syamsul Arifin, B. (2025). Student

- Character Rehabilitation Model Through the Tazkiyah Al-Nafs Program. *Atthulab: Islamic Religion Teaching & Learning Journal*, 10(2), 205–223.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15575/atthulab.v10i2.47430>
- Najmi, A., Ismail, I., & B, M. R. (2025). Eksplorasi Makna Hidup Anak Gen Z di Era Digital. *Abdurrauf Journal of Education and Islamic Studies*, 2(1), 25–35.
<https://doi.org/https://doi.org/10.70742/arjeis.v2i1.382>
- Paleari. (2025). *Belonging to a Religious Community: Does It Shape the Associations of Divine Forgiveness with Psychological and Social Outcomes?*
<https://hdl.handle.net/10446/322465>
- Pazer, S. (2024). Spiritual practices and mental well-being : A quantitative study among university students. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 24(01), 1381–1388.
- R.S, L., & S. Folkman. (2024). *Stress, appraisal, and coping: Theoretical models and applications*. Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-72711-4>
- Rahardjo, M. (2018). *Paradigma Interpretif*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rofiqoh, I., & Zulhawati. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Campuran*. Pustaka Pelajar.
- Saputra, R. E., Febriani, R., & Irfanda, H. (2025). Konsep Tazkiyatun Nafs sebagai Dasar Pendekatan Konseling Islami untuk Menangani Stres Akademik. *Jurnal Rumah Konseling*, 1(1), 1–10.
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2021). Penerapan Spiritual Well-Being dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *PsyArXiv*, 1257–1263.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/f9uke>
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas*, 7(2), 225–244.
<https://doi.org/https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>
- Zahrani, N., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran Spiritual Well-Being terhadap Stres Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 8(3), 46057–46065.
- Zuhdi, M., Kustiwan, Dobson, S., & Citra Mahmuda, M. (2022). *Konsep dan Implementasi Well-Being Mahasiswa di Perguruan Tinggi Dalam Perspektif Pendidikan Islam dan Sekuler*.