

Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa

Rosdiana ^{a,1,*}, Esa Asmaedah ^{b,2}, Khairiyah ^{b,3}, Lutfiyah Nur Afriza ^{b,4}, Moh. Nasir Raharusun ^{b,5}, Muh. Arifin Ilham ^{b,6}, Muhammad Ardian ^{b,7}, Mutmainnatun NabilaAchmadi ^{b,8}, Ria Komariyatus Solihatin ^{b,9}, Sakiya Alhamid ^{b,10}, Siti Nurhaliza Asnur ^{b,11}, Windi Novita Sari ^{b,12}, Zahro Hastika Sari ^{b,13}, Dedy Rahman Rumeon ^{b,14}, Nabila Safirti K ^{b,15}, Herina ^{b,16}, Muh. Ansar ^{b,17}, Syafiq Abdillah ^{b,18}

^aInstitut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya

¹rosdiana@iainsorong.ac.id

* Penulis korespondensi

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima: [02-11- 2025]

Direvisi : [24-11-2025]

Disetujui: [25-12-2025]

Keywords

Islamic counseling,
academic stress,
rituals

ABSTRACT

Academic stress is one of the main challenges often experienced by students due to the high pressures of study, such as numerous assignments, academic achievement demands, and time constraints. The Islamic counseling approach offers a comprehensive solution by combining spiritual values and modern psychological principles to help students cope more effectively with academic stress. This study employed a library research method with a descriptive qualitative approach to explore the concept and effectiveness of Islamic counseling in reducing academic stress. The findings indicate that the main strategy in Islamic counseling includes strengthening the spiritual connection with God through worship practices such as prayer, dhikr, and reading the Quran. Furthermore, this approach helps students transform negative thought patterns into positive ones and manage their time more structured. Furthermore, the values of patience and gratitude are also important elements in the counseling process. This approach not only contributes to reducing academic stress levels but also plays a role in improving students' emotional well-being, inner peace, and learning motivation. Therefore, Islamic counseling is a relevant and effective method in supporting academic balance and strengthening students' spiritual aspects.



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

1. Pendahuluan

Konseling Islam adalah suatu aktivitas yang bertujuan memberikan nasihat, bimbingan, dan pelajaran kepada individu yang membutuhkannya, dengan menggali nilai-nilai ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis. Dalam pelaksanaannya, konseling Islam mengandung tiga konsep utama dari Al-Qur'an, yaitu al-hikmah (kebijaksanaan), al-mau'izhah al-hasanah (pengajaran yang baik), dan al-mujadalah bi al-ihsan, dialog atau diskusi dengan cara yang terbaik (Mukhlis & Sofiani, 2021). Konseling Islam juga berlandaskan pada berbagai aspek seperti filosofis, psikologis, teologis, sufistik, sosial dan budaya. Semua elemen ini berfungsi sebagai kerangka untuk membantu individu mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat, serta meraih ketenangan jiwa.

Pendekatan konseling Islam sangat relevan karena menggabungkan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual, seperti zikir, doa, dan tawakal. Pendekatan ini menawarkan dimensi yang holistik dalam mengatasi stres akademik, tidak hanya membantu mahasiswa mengelola tekanan yang mereka hadapi, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Allah. Konseling yang berlandaskan nilai-nilai spiritual dapat memberikan dampak positif terhadap keseimbangan emosional dan peningkatan motivasi akademik (Haryanto, 2023).

Adapun strategi konseling Islam untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa dilaksanakan dengan pendekatan yang sederhana namun efektif. Pertama, mahasiswa dapat diajak untuk memperkuat hubungan dengan Allah melalui doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, sehingga hati mereka menjadi lebih tenang dan merasa yakin bahwa Allah akan membantu mereka menghadapi berbagai masalah. Selain itu, konselor membantu mahasiswa dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Selanjutnya, mahasiswa diajar untuk mengatur waktu dengan bijaksana melalui jadwal yang teratur, seimbang antara belajar, ibadah, istirahat, dan kegiatan santai. Konselor juga menanamkan nilai sabar dan syukur kepada mahasiswa, dengan mengingatkan mereka untuk bersabar ketika menghadapi kesulitan, serta bersyukur atas pencapaian sekecil apa pun. Terakhir, mahasiswa diberikan inspirasi dari kisah-kisah nabi atau tokoh Islami yang telah

menghadapi ujian besar, untuk menunjukkan bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya. Dengan berbagai strategi ini, mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang, terorganisir, dan penuh keyakinan kepada Allah (Fuadi et al., 2023).

Konseling Islam adalah pendekatan yang menyeluruh dalam mendukung individu, terutama mahasiswa, dalam menghadapi stres akademik. Dengan menelusuri ajaran Al-Qur'an dan Hadis, konseling ini tidak hanya fokus pada solusi psikologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dan emosional individu. Penggabungan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai Islam memberikan solusi yang holistik, yang memungkinkan terwujudnya ketenangan hati, keseimbangan emosi, serta peningkatan motivasi akademik. Strategi-strategi yang diterapkan, seperti memperkuat hubungan dengan Allah, mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mengatur waktu dengan bijak, serta menumbuhkan sikap sabar dan bersyukur. Semua ini membantu mahasiswa untuk menghadapi tekanan dengan lebih terorganisir dan optimis. Melalui konseling Islam, mahasiswa tidak hanya dapat mengatasi stres akademik, tetapi juga memanfaatkan pengalaman tersebut sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

Tujuan utama dari konseling Islam adalah untuk membantu individu menemukan solusi yang bersifat spiritual, memperbaiki kualitas hidup dalam dimensi duniawi maupun ukhrawi, serta menciptakan makna hidup yang sejalan dengan prinsip-prinsip Islam. Konseling Islam adalah suatu pendekatan konseling yang mengintegrasikan dimensi spiritual, dengan fokus pada kesadaran akan keberadaan Allah, dalam setiap tahap proses konseling. Berbeda dengan metode konseling umum seperti psikoanalisis, perilaku, atau humanis, konseling Islam berdiri di atas dasar sistem keimanan dalam ajaran Islam. Pendekatan ini menekankan nilai-nilai Islami, seperti nasihat yang tulus (nasehah), kesadaran akan hubungan kita dengan Allah, cinta kepada-Nya, serta tanggung jawab kita sebagai hamba-Nya (Hadi, 2021). Proses konseling ini melibatkan penguatan iman, pencegahan dari hal-hal yang tidak baik, dan motivasi untuk menjalani kehidupan yang baik, semuanya berlandaskan cinta kepada Allah dan rasa takut kepada-Nya.

Stres akademik adalah sebuah masalah serius yang dihadapi oleh mahasiswa sebagai akibat dari beragam tuntutan akademik. Hal ini mencakup beban yang berlebihan dari banyaknya mata kuliah, tugas individu yang menumpuk, kewajiban untuk mempublisk jurnal, serta tekanan dari lingkungan sekitar yang sering kali menambah beban mereka. Tingkat stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa (Fuadi et al., 2023).

Stres akademik muncul akibat tuntutan-tuntutan yang dihadapi selama proses pembelajaran. Mahasiswa sering memandang tuntutan tersebut sebagai pemicu yang berbahaya dan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Rohmah & Mahrus, 2024). Hal ini dapat menyebabkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku yang negative.

Stres akademik merupakan respon fisik, mental, dan emosional yang muncul ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Barseli et al., 2017). Penyebab utama stres akademik meliputi beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk berprestasi, persiapan ujian, dan keterbatasan waktu (Agustiningsih, 2019). Konseling Islam dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, dengan menyediakan dukungan emosional dan spiritual yang mendalam. Penerapan prinsip-prinsip Islam dapat memberikan mahasiswa Salah satu tujuan dan pengertian dalam mengatasi masalah mereka (Universitas & Surakarta, n.d.).

Stres akademik adalah sebuah masalah serius yang dihadapi oleh mahasiswa sebagai akibat dari beragam tuntutan akademik. Hal ini mencakup beban yang berlebihan dari banyaknya mata kuliah, tugas individu yang menumpuk, kewajiban untuk mempublisk jurnal, serta tekanan dari lingkungan sekitar yang sering kali menambah beban mereka. Tingkat stres akademik yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa (Fuadi et al., 2023).

Konseling individual untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa merupakan pendekatan yang sangat penting. Pendekatan ini dapat memanfaatkan berbagai teknik dan strategi, seperti manajemen waktu, relaksasi, terapi kognitif-behavioral, serta pengembangan self-efficacy dan dukungan sosial. Dengan

menerapkan pendekatan yang komprehensif, mahasiswa akan lebih mampu mengelola stres akademik, meningkatkan kesehatan mental, dan mencapai tujuan akademis mereka dengan lebih efektif (Fuadi et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang dapat di gunakan dalam hal ini yaitu pendekatan hubungan spiritual. Spiritual dapat dipahami sebagai aspek kerohanian yang melekat dalam diri manusia, yang mendorong kita untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Hal ini mencakup kesadaran terhadap hubungan pribadi antara individu dan Allah, serta pencarian makna dalam hidup. Nilai-nilai spiritual merupakan inti dari diri manusia, berfungsi sebagai panduan dalam berperilaku dan membuat keputusan, serta sebagai ukuran untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Di samping itu, spiritualitas dianggap memiliki peranan penting dalam kesehatan mental. Ketika seseorang menjalin hubungan yang baik dengan Tuhan, mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres dan berbagai tantangan yang dihadapi dalam hidup (Irmansyah, 2020).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, dimana pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan analisis berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan pendekatan konseling Islam dan stres akademik. Data yang terkumpul kemudian dikaji secara mendalam dan sistematis untuk mengidentifikasi konsep-konsep penting dalam pendekatan konseling Islam yang relevan dengan pengelolaan stres akademik, serta menganalisis efektivitas penerapan pendekatan tersebut dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

3. Hasil

Pendekatan Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa

Pendekatan konseling berfungsi sebagai pondasi utama dalam praktek layanan konseling. Pendekatan ini dianggap sangat krusial karena pemahaman yang

baik secara teori dapat membantu dalam menentukan arah proses kegiatan konseling. Biasanya, pendekatan konseling didasarkan pada pemikiran-pemikiran tertentu seperti perspektif filosofis, psikologis, teologis, serta sufistik yang dalam konteks Islam dikenal dengan istilah tasawuf, ini juga berlaku untuk konseling dalam konteks Islam (Mukhlas & Sofiani, 2021).

Sebagai seorang konselor harus benar-benar memahami dengan baik materi yang mengandung pelajaran berharga bagi klien. Paling terpenting adalah kemampuan untuk mengambil pelajaran dan teladan positif dari kehidupan Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya. Materi ini harus diambil dari sumber-sumber utama ajaran Islam yaitu Alquran, Al Hadits, serta perilaku nabi dan sahabat-sahabatnya. Selain itu, pendapat atau ijtihad dari para ulama muslim juga menjadi rujukan yang relevan bagi seorang konselor (Mukhlas & Sofiani, 2021). Dalam praktik konseling, terdapat berbagai pendekatan yang dapat diterapkan oleh konselor untuk mendukung pengembangan potensi. Oleh karena itu, konseling bukan sekedar proses memberikan bantuan, melainkan juga melibatkan penggunaan beberapa pendekatan untuk menjalin hubungan yang kolaboratif dan efektif (Dian Fidya & Masril, 2024).

Pendekatan spiritual dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu mereka menghadapi tantangan yang muncul selama masa perkuliahan. Mahasiswa sering kali mengalami stres akibat tuntutan akademik yang tinggi. Tuntutan yang dimaksud di sini adalah tuntutan akademik, seperti tugas kuliah yang bervariasi dari dosen yang berbeda, serta keharusan untuk berbicara di depan umum atau melakukan presentasi, hal yang mungkin tidak pernah dialami saat masih di bangku sekolah. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada standar akademik yang tinggi. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk melakukan relaksasi melalui zikir guna mengurangi stres yang mereka alami (Munjirin, 2020). Dalam situasi seperti ini, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan yang signifikan bagi mereka. Dengan mengandalkan keyakinan dan praktik spiritual, seperti doa, manajemen waktu dan refleksi, mahasiswa dapat menemukan ketenangan serta harapan di tengah berbagai kesulitan yang dihadapi.

Pendekatan spiritual untuk mengatasi stres akademik mahasiswa mengintegrasikan elemen keagamaan dan spiritualitas guna mendukung mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama perkuliahan. Ada beberapa cara yang dapat diterapkan dalam pendekatan ini. Pertama, membangun kebiasaan spiritual melalui praktik doa dan dzikir secara rutin dapat memberikan ketenangan batin. Mahasiswa dapat diajarkan untuk mengucapkan doa sebelum ujian atau saat mereka merasa tertekan, yang dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan terhubung dengan Tuhan (Mukhlas & Sofiani, 2021).

Kedua, manajemen waktu yang berlandaskan nilai spiritualitas merupakan cara untuk mengatur prioritas dalam hidup dan aktivitas sehari-hari mahasiswa sesuai dengan prinsip-prinsip atau nilai-nilai spiritual yang mereka pegang. Pendekatan ini membantu mahasiswa menemukan makna dalam setiap tindakan yang mereka lakukan, sehingga mereka tidak merasa terlalu terbebani oleh tekanan akademik. Nilai spiritualitas berfungsi sebagai pedoman hidup yang memungkinkan seseorang untuk menentukan apa yang benar-benar penting. Dalam konteks mahasiswa, hal ini berarti memahami bahwa kegiatan akademik tidak hanya berkaitan dengan pencapaian nilai, tetapi juga tentang membangun karakter, melayani orang lain, dan mendekatkan diri kepada Tuhan atau mencari makna hidup yang lebih mendalam.

Untuk menerapkan manajemen waktu yang berlandaskan nilai spiritualitas, mahasiswa bisa memulai dengan merefleksikan tujuan hidup mereka. Proses ini melibatkan pertanyaan-pertanyaan mendalam kepada diri sendiri mengenai alasan utama mereka menempuh pendidikan dan capaian yang diharapkan di masa depan. Dengan menyadari bahwa pendidikan adalah bagian dari perjalanan hidup yang lebih luas, mahasiswa dapat menemukan motivasi untuk belajar bukan hanya demi nilai, tetapi juga untuk menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain.

Penerapan prinsip psikologi modern dalam pendekatan konseling Islam tetap mempertimbangkan berbagai teknik psikologi kontemporer, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Teknik ini diintegrasikan dengan konsep “muhasabah” (introspeksi diri), yang berfungsi untuk menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif sesuai dengan ajaran Islam. Selain itu, mindfulness

dikombinasikan dengan dzikir atau meditasi Islam, memungkinkan individu untuk lebih menyadari momen saat ini sambil mengingat Allah. Seringkali, masalah psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor mental, tetapi juga oleh hubungan yang renggang dengan Allah serta kurangnya pemahaman terhadap ajaran Islam. Pendekatan ini berusaha untuk memperbaiki kedua aspek tersebut (Teti, 2023).

Konseling individu yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual telah terbukti menjadi salah satu metode yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. Dalam proses ini, konselor tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membimbing mahasiswa untuk memahami dan memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan. Dengan cara ini, mahasiswa dapat merasa lebih terhubung dan memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan tertekan (Dian Fidya & Masril, 2024).

Pendekatan konseling Islam menawarkan solusi yang komprehensif dengan menggabungkan nilai-nilai spiritual dan prinsip-prinsip psikologi modern. Mukhlis dan Sofiani (2021) menjelaskan bahwa aktivitas seperti dzikir, doa, dan refleksi spiritual dapat menjadi alat yang efektif bagi mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi untuk meredakan stres, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah. Dalam praktiknya, konselor dapat membantu mahasiswa memahami bahwa kegagalan akademik merupakan bagian dari ujian hidup yang dapat diatasi melalui usaha, doa, dan tawakal. Selain itu, pendekatan ini juga mencakup teknik-teknik praktis, seperti manajemen waktu dan reframing, yang dapat membantu mahasiswa menemukan solusi yang lebih konstruktif.

Membantu mahasiswa yang merasa mengalami kegagalan akademik adalah suatu langkah penting dalam mengembangkan kesadaran spiritual. Dengan pendekatan ini, para mahasiswa diajak untuk mengubah persepsi mereka mengenai kegagalan dan mengasah kemampuan dalam menghadapi serta mengatasi stres, tekanan, maupun masalah secara efektif, baik secara emosional, psikologis, maupun perilaku. Metode yang digunakan meliputi dzikir, doa, dan meditasi.

Pendekatan konseling Islam ini juga berperan penting dalam menumbuhkan semangat mahasiswa, dengan mengingatkan mereka bahwa kegagalan merupakan bagian dari perjalanan hidup dan ujian dari Allah. Para konselor membantu mahasiswa untuk menerima kegagalan dengan tawakal, sambil mengajarkan bahwa usaha dan doa harus berjalan seiring. Selain itu, konselor juga memberikan motivasi, mendengarkan keluhan mahasiswa dengan empati, dan membantu mereka menemukan solusi praktis, seperti cara mengelola waktu dan prioritas yang lebih baik.

Strategi Konseling Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa

Setiap individu pasti pernah mengalami stres, yang bisa berasal dari berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal maupun internal. Pada umumnya, stres muncul akibat beban yang harus dihadapi. Mahasiswa juga tidak luput dari pengalaman ini, mengingat banyaknya tanggung jawab yang mereka hadapi, termasuk tugas kuliah yang perlu diselesaikan (Pokhrel, 2024).

Beberapa strategi yang dapat diterapkan dalam proses konseling dimulai dengan membangun hubungan empati antara konselor dan klien. Langkah ini penting untuk memberikan mahasiswa rasa aman dan terlindungi, serta membuat mereka merasa didengarkan dan dipahami. Empati menjadi landasan utama yang memungkinkan siswa untuk mengungkapkan masalah yang mereka hadapi dengan lebih terbuka. Selanjutnya, terdapat pula teknik penanganan yang berfokus pada emosi, yang bertujuan membantu mahasiswa mengatasi emosi negatif yang muncul akibat stres akademik. Teknik ini mencakup berbagai strategi, seperti perenungan, pengalihan perhatian, dan menghindari hal-hal yang bersifat negative (Jasmine, 2014).

Adapun strategi konseling individual untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa yang juga melibatkan beberapa pendekatan seperti, Teknik relaksasi yang mencakup latihan pernapasan, meditasi, dan relaksasi otot progresif dapat sangat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan konsentrasi. Selain itu, teknik-teknik ini juga mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sangat penting untuk meluangkan waktu beristirahat guna mengisi ulang energi,

agar kita lebih siap dalam menghadapi berbagai tugas akademik. Salah satu metode yang bisa dicoba adalah teknik pomodoro, di mana kita belajar selama 25 menit kemudian mengambil istirahat selama 5 menit untuk menjaga focus (Fuadi et al., 2023).

Strategi lain yang dapat diterapkan adalah manajemen waktu yang efektif. Membuat jadwal harian atau mingguan yang mencakup semua tugas dan tenggat waktu akan sangat membantu. Selain itu, pemanfaatan aplikasi atau agenda untuk memantau kemajuan dan mengingatkan tentang deadline juga dapat menjadi solusi yang baik. Jangan lupa untuk memprioritaskan tugas yang paling penting dan mendesak agar terhindar dari perasaan kewalahan (Fuadi et al., 2023).

Mengatasi stres akademik pada mahasiswa memerlukan pendekatan yang menyeluruh, terutama yang menggabungkan prinsip-prinsip konseling Islam dengan strategi psikologis modern. Pendekatan konseling Islam yang mengintegrasikan unsur spiritual dan psikologis ini mengaitkan nilai-nilai dari Al-Qur'an dan Hadis dengan teknik-teknik psikologi terkini. Dengan cara ini, dihasilkan suatu pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan individu dengan Tuhan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan motivasi akademik mahasiswa.

Untuk memperkuat hubungan dengan Allah, mahasiswa diajak untuk meningkatkan spirituality mereka melalui praktik-praktik seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Aktivitas-aktivitas ini berfungsi untuk menenangkan pikiran sekaligus memberikan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi beragam tantangan akademik.

Strategi konseling Islam yang diterapkan untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa dilakukan dengan pendekatan yang sederhana namun sangat efektif. Pertama-tama, mahasiswa diajak untuk memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah melalui praktik doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Aktivitas ini tidak hanya menenangkan hati, tetapi juga memberikan keyakinan akan pertolongan Allah dalam menghadapi berbagai permasalahan yang mereka hadapi.

Selanjutnya, konselor berperan penting dalam membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Dengan cara ini, mahasiswa dapat melihat tantangan akademik dari perspektif yang lebih konstruktif. Selain itu, mereka diajarkan untuk mengelola waktu dengan bijak, sehingga dapat menciptakan keseimbangan antara belajar, beribadah, beristirahat, dan beraktivitas santai.

Konselor juga menekankan pentingnya sikap sabar dan bersyukur. Mahasiswa diingatkan untuk tetap sabar di tengah kesulitan dan untuk bersyukur atas setiap pencapaian, sekecil apapun itu. Terakhir, sebagai sumber inspirasi, mahasiswa diperkenalkan dengan kisah-kisah nabi dan tokoh Islami yang telah melewati ujian berat, menunjukkan bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Dengan berbagai strategi ini, mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang, terorganisir, dan percaya kepada Allah.

4. Penutup

Pendekatan konseling Islam merupakan metode yang menyeluruh dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Dengan menggabungkan prinsip psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek mental, tetapi juga memperkuat hubungan mahasiswa dengan Tuhan. Beberapa strategi utama dalam konseling ini mencakup peningkatan praktik ibadah seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, pembentukan pola pikir yang lebih positif, serta penerapan manajemen waktu yang lebih terstruktur.

Selain intervensi psikologis yang bersifat individual dan keluarga, pendekatan konseling Islam juga memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik dan emosional. Nilai-nilai fundamental dalam konseling Islam, seperti kesabaran (*ṣabr*) dan rasa syukur (*shukr*), terbukti berkontribusi dalam membentuk sikap mental yang lebih tenang, reflektif, dan sistematis dalam menyikapi tuntutan akademik. Melalui internalisasi nilai-nilai tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres akademik secara lebih adaptif tanpa harus terjebak dalam tekanan emosional yang berkepanjangan.

Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam menekan tingkat stres akademik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional, ketenangan batin, serta peningkatan motivasi belajar. Konseling Islam membantu individu memaknai setiap pengalaman hidup, termasuk tekanan dan kegagalan akademik, sebagai bagian dari proses pembelajaran dan penguatan spiritual. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya diarahkan untuk mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga untuk membangun keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, dan spiritual dalam kehidupannya.

Secara keseluruhan, konseling Islam dapat dipandang sebagai metode yang relevan dan efisien dalam menjaga keseimbangan akademik serta spiritual mahasiswa. Pendekatan ini sekaligus berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dalam jangka panjang, karena mampu membentuk pribadi yang lebih resilien, bermakna, dan memiliki orientasi hidup yang sehat, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Daftar Pustaka

- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/198/209>
- Dian Fidya, & Masril. (2024). Pendekatan Realistik Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1086–1100. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5814>
- Fuadi, A., Suprapti, F., Pranawukir, I., Islam Negeri Antasari Banjarmasin, U., Yani NoKm, J. A., Bunga, K., Banjarmasin Timur, K., Banjarmasin, K., Selatan, K., Sint, S., Jakarta Selatan, K., Khusus Ibukota Jakarta, D., Agama Islam Nusantara Batanghari, I., Gajah Mada, J., Bulian, M., Hari, B., & Batang Hari, K. (2023). Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(01), 2987–2995.
- Hadi, A. (2021). Konsep dan Praktik Konseling Islam. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal*

- Pendidikan Islam*, 4(2), 1-14. <https://doi.org/10.34005/tahdzib.v4i2.1618>
- Haryanto, S. (2023). Urgensi Kecerdasan Spiritual dalam Pencegahan Stres Pendekatan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 8000-8008. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5904>
- Irmansyah. (2020). Nilai dan Spiritual dalam Bimbingan Konseling. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 197-214.
- Jasmine, K. (2014). *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 6, 219-232.
- Mukhlas, M., & Sofiani, I. K. (2021). Landasan Teori Konseling Islam. *Kaisa: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 25-37. <https://doi.org/10.56633/kaisa.viii.192>
- Munjirin, A. (2020). *Ahmad Munjirin 160303003*.
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEAENH. *Ayαη*, 15(1), 37-48.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Teti, A. (2023). Integrasi Ilmu Psikologi dalam Kegiatan Pemasaran UMKM di Desa Jatimulya. *Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 3683-3692.
- Universitas, P., & Surakarta, S. (n.d.). *Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta Korespondensi penulis : dhianrp@gmail.com Abstrak*. 16(1), 14-20.