

HUBUNGAN ANTARA PRAKTIK INABAH DAN MEKANISME COPING PADA MAHASISWA MENGALAMI STRES AKADEMIK

Dzakiyyah Najah Zuknisah¹, Syahiraa²

Dzakiyyahnajah11@gmail.com¹, syahirasyaheer03@gmail.com²

Universitas Muhammadiyah prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan membahas mengenai Hubungan praktik Inabah dengan Mahasiswa yang mengalami stres akademik, Mahasiswa sering mengalami stres akademik, yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental mereka. Penelitian ini meneliti peran Inabah, sebuah metode spiritual yang berasal dari tradisi Islam, dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Untuk melakukannya, Dengan menggunakan metode tinjau pustaka. Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa praktik Inabah dapat menjadi mekanisme coping untuk siswa yang mengalami stres akademik. Hasil ini diharapkan dapat membantu lembaga pendidikan dan profesional kesehatan mental dalam mengembangkan intervensi spiritual yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: Inabah, stres akademik, mekanisme coping, mahasiswa.

ABSTRACT

This article aims to discuss the relationship between Inabah practices and students experiencing academic stress, Students often experience academic stress, which can affect their academic performance and mental health. This research examines the role of Inabah, a spiritual method derived from Islamic tradition, in helping students overcome academic stress. To do so, it utilized the literature review method. The results of this review suggest that the practice of Inabah can be a coping mechanism for students experiencing academic stress. These results are expected to assist educational institutions and mental health professionals in developing spiritual interventions that support student well-being.

Keywords: Inabah, academic stress, coping mechanism, university students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam tahap transisi dari remaja menuju dewasa yang dihadapkan pada berbagai tekanan akademik selama masa perkuliahan, seperti tuntutan akademis yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, Tekanan ini dapat menyebabkan stres akademiknya mahasiswa, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa. dampak negatifnya bisa mempengaruhi hal buruk kegiatan kuliah maupun di luar kuliah.

Salah satu masalah yang paling umum dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi adalah stres akademik yang negatif. Stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan prestasi akademik siswa, serta mengganggu proses belajar dan mengajar (Robotham & Julian, 2006). Ada banyak sumber stres akademik, termasuk beban tugas, tekanan untuk berprestasi, dan tuntutan orang tua (Robotham & Julian, 2008).

Dalam menghadapi stres akademik, siswa memerlukan strategi untuk mengatasi stress. Dalam konteks stress akademik, ada dua pendekatan coping yang berbeda: problem solving focused coping, yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan melibatkan individu secara aktif menghilangkan situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, dan emotion focused coping, yang berfokus pada upaya individu untuk mengatur emosinya dan menyesuaikan diri dengan dampak yang ditimbulkan oleh kondisi dadakan. Metode

koping sangat penting bagi siswa karena stres akademik memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Mahasiswa, terutama mereka yang berada di semester akhir, sering mengalami penyebab stres akademik, terutama karena banyaknya kegiatan akademik atau beban akademik.

Stres akademik berasal dari tuntutan mereka untuk belajar, sehingga mereka dapat menunjukkan gejala seperti kurangnya konsentrasi, kurangnya prestasi, insomnia, hubungan interpersonal yang buruk, dan sering tidak hadir di kelas. Keduanya dari dalam dan dari luar. Sementara tuntutan internal berasal dari keinginan siswa untuk belajar, tuntutan eksternal dapat berupa tugas sekolah, tuntutan orangtua, kompetensi antar siswa, dan pemahaman siswa tentang materi kuliah yang semakin sulit (Agustiningsih, 2019).

Stres adalah kondisi yang dialami seseorang yang disebabkan oleh lingkungan yang penuh dengan tuntutan yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial mereka (Sarafino & Smith, 2011). Stres didefinisikan oleh Selye (1976) sebagai respons yang tidak dapat dihindari oleh seseorang terhadap situasi yang tidak nyaman. Ini terjadi karena perubahan yang terjadi dalam diri dan lingkungan mereka, yang menuntut penyesuaian untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan pertumbuhan yang terjadi. Menurut Greenberg (2004), stres adalah tekanan dari dalam diri yang melebihi kemampuan diri. Menurut Ambara (2010), stres adalah keadaan psikologis yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh persepsi dan penilaian adanya ancaman karena ketidaksesuaian antara tuntutan dari dalam maupun dari luar diri dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Coping stress adalah teknik yang digunakan oleh orang untuk mengontrol tingkah lakunya. Ini berfungsi untuk memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis, serta untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata dan tidak nyata (Lazarus, 1984).

Mahasiswa memerlukan strategi untuk mengatasi stres akademik. Fokus penyelesaian masalah dan fokus emosi adalah dua pendekatan koping yang berbeda. Strategi pertama melibatkan orang-orang secara aktif dalam penyelesaian masalah. Strategi kedua ini dikenal sebagai fokus penyelesaian masalah. Cara untuk menghilangkan situasi atau keadaan yang menyebabkan stres. Namun, koping emosi terfokus adalah upaya seseorang untuk mengontrol emosinya dan menyesuakannya dengan dampak yang ditimbulkan oleh situasi dan kondisi yang penuh tekanan (Kumar, 2011). Koping yang berorientasi terhadap masalah, juga dikenal sebagai koping positif, bekerja untuk mengatur atau mengubah situasi yang menimbulkan stres. Koping yang berorientasi terhadap emosi, juga dikenal sebagai koping pasif, adalah respons emosi terhadap stresor (Yildiz, 2014). Koping yang berorientasi terhadap masalah juga mencakup konfrontasi, mencari dukungan dari orang lain, dan meminta bantuan dengan informasi (Liu, 2015). Mahasiswa harus memiliki strategi untuk mengatasi stres dan mengurangi stres karena stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka (Kumar, 2011). Stres akademik merupakan faktor yang sering terjadi, dialami oleh siswa dan merupakan bagian dari perkembangan diri mereka untuk dapat menyesuaikan diri dengan tatanan kehidupan sosial, mendapatkan peran dan tanggung jawab sebagai siswa, menghadapi banyak kegiatan akademik atau beban akademik yang cukup tinggi, mulai mengatur uang dan waktu, menghadapi harapan dan tantangan, dan bersaing untuk mencapai tujuan akademik.

Stres adalah kondisi yang dialami seseorang yang disebabkan oleh lingkungan yang penuh dengan tuntutan yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial mereka (Sarafino & Smith, 2011). Selye (1976) mendefinisikan stres sebagai tanggapan yang tidak dapat dihindari oleh seseorang dari situasi yang tidak nyaman karena adanya perubahan dalam diri dan lingkungan, yang menuntut penyesuaian untuk mengalami perubahan dan pertumbuhan. Menurut Greenberg (2004), stres adalah tekanan dari dalam diri yang

melebihi kemampuan diri. Menurut Ambara (2010), stres adalah keadaan psikologis yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh persepsi dan penilaian adanya ancaman karena ketidaksesuaian antara tuntutan dari dalam maupun dari luar diri dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Kehidupan modern sekarang penuh dengan stres, yang dapat terjadi di mana pun di masyarakat. Ini sesuai dengan pendapat Ivancevich dan Kanopaske (2013) yang menyatakan bahwa stres adalah pengalaman yang umum yang terjadi pada setiap orang dan merupakan reaksi yang dialami seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung. Fisik dan psikologis terhadap dorongan dari lingkungannya. Hasil survei tahun 2017 menunjukkan bahwa Jakarta adalah kota dengan tingkat stres tertinggi di Asia, dengan polusi, kriminalitas, kemacetan, dan ketidakpuasan masyarakat terhadap sistem transportasi kota (Zipjet, 2017). Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta mungkin mengalami stres sebagai siswa di kota Jakarta. Ini dapat disebabkan oleh tekanan internal dan oleh hal-hal yang datang dari luar, seperti lingkungan kota.

Praktik *inabah* adalah salah satu cara untuk mengurangi stres karena kuliah. Istilah Islam untuk "*inabah*" mengacu pada upaya untuk lebih dekat dengan Allah SWT, yang dapat dicapai melalui berbagai tindakan, seperti sholat, membaca Al-Quran, berzikir, dan berdoa. Selain itu, mengatasi stres melalui *inabah* dengan menumbuhkan rasa percaya diri dan harapan, meningkatkan rasa syukur dan keyakinan kepada Tuhan, menemukan ketenangan dan kedamaian, dan mendapatkan dukungan dari keluarga atau saudara. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa praktik *inabah* dapat membantu orang mengatasi stres. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nursyamsi et al. (2018) menemukan bahwa praktik *inabah* dapat membantu siswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk menggali pemahaman mendalam tentang hubungan antara praktik *inabah* dan mekanisme coping pada mahasiswa mengalami stress akademik. Tinjauan pustaka melibatkan analisis terhadap literatur ilmiah yang relevan, termasuk artikel jurnal, buku, laporan, dan sumber-sumber terpercaya lainnya. Dalam proses ini, peneliti mengidentifikasi kerangka konseptual, mengumpulkan data sekunder, dan menyusun sintesis informasi yang ada.

Penelitian dengan metode ini dilakukan bertujuan untuk membandingkan temuan dari berbagai sumber, dan dapat mengidentifikasi area pengetahuan yang belum tercakup dengan baik atau memerlukan penelitian lebih lanjut. Dengan menggunakan metode ini, penelitian ini berusaha untuk memberikan wawasan yang komprehensif tentang dampak perubahan iklim terhadap kesejahteraan lingkungan, serta mengidentifikasi area penelitian yang perlu diperdalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Positif antara Praktik Inabah dan Mekanisme Coping;

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif melakukan praktik *Inabah* cenderung lebih gampang mengontrol stres akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif dalam melakukan praktik *Inabah*. Praktik *inabah* menunjukkan hubungan positif seperti shalat, dzikir dan membaca alquran dengan menggunakan mekanisme coping. Melakukan praktik *inabah* mahasiswa lebih merasa tenang dan nyaman karena lebih mendekatkan diri kepada Allah, maka dari itu Praktik *inabah* juga berpengaruh penting untuk diri kita sendiri. Selain praktik *inabah*, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga memainkan peran penting dalam meningkatkan efektivitas mekanisme coping

mahasiswa. Maka dari itu pentingnya Lingkungan yang mendukung dan memahami nilai-nilai spiritualitas mahasiswa agar dapat menjadi faktor pendukung dalam mengurangi dampak negatif stress akademik.

Stres akademik adalah hal yang sangat umum bagi mahasiswa perguruan tinggi. Ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan prestasi akademik mereka. Stres akademik dapat berasal dari banyak sumber, terutama di semester akhir, karena banyaknya kegiatan dan tanggung jawab akademik. Beban tugas, tuntutan orang tua, dan tekanan untuk berprestasi juga merupakan sumber stres akademik.

Stres didefinisikan sebagai keadaan yang dialami seseorang sebagai akibat dari lingkungan yang penuh dengan tuntutan (Sarafino & Smith, 2011). Respon yang tidak dapat dihindari terhadap situasi yang tidak nyaman. Tekanan dari dalam diri yang melebihi kemampuan diri (Selye, 1976). Keadaan psikologis yang tidak menyenangkan disebabkan oleh persepsi ancaman (Ambara, 2010).

Dua pendekatan utama untuk mengatasi stres dibahas dalam strategi mengatasi stres. Yang pertama adalah penyelesaian masalah, yang berfokus pada melibatkan orang-orang untuk menyelesaikan masalah. Yang kedua adalah penyelesaian emosi, yang berfokus pada mencoba mengatur emosi dan menyesuaikan diri dengan dampak stres. Strategi coping sangat penting bagi siswa untuk mengatasi stres akademik dan mempertahankan kesehatan fisik dan mental.

Salah satu cara untuk mengurangi stres yang terkait dengan pendidikan adalah dengan menerapkan praktik inabah. Dalam Islam, "inabah" adalah istilah yang mengacu pada upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui berbagai tindakan, seperti sholat, membaca Al-Quran, berzikir, dan berdoa. Dipercaya bahwa praktik ini dapat meningkatkan keyakinan, keyakinan, dan dukungan spiritual. Dalam kehidupan sehari-hari, inabah mengacu pada tindakan introspeksi, penyesalan, dan perubahan positif.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian dalam mengelola stres adalah praktik spiritual. Inabah, yang berasal dari tradisi Tarekat Qodiriyah Naqsyabandiyah, merupakan praktik spiritual yang bertujuan untuk membersihkan diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan (Chodijah, 2017). Praktik inabah melibatkan serangkaian ritual seperti dzikir, shalat, dan tafakur yang dapat memberikan ketenangan batin.

B. Pentingnya Spiritualisme dalam mekanisme coping stres akademik;

Di Era Zaman sekarang ini Mahasiswa Dalam menghadapi stres akademik maupun individu dapat mengembangkan berbagai mekanisme coping. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu. Mekanisme coping yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Chao, 2012).

Spiritualisme juga memberikan Sumber Kekuatan dan Harapan kepada mahasiswa dalam menghadapi stress akademik yang mungkin membuat mereka merasa putus asa dalam melakukan kegiatan ataupun aktivitas lainnya. Keyakinan pada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dapat memberikan ketenangan dan kepercayaan bahwa mereka dapat mengatasi segala tantangan yang di hadapinya.

Dalam lingkungan akademik mahasiswa yang penuh dengan ketidakpastian dan tekanan dalam akademiknya, spiritualitas dapat membantu mahasiswa untuk menerima ketidak pastian tersebut dengan lapang dada. Keyakinan pada takdir dan rencana Tuhan dapat membantu mereka untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi situasi yang menantang. Spiritualitas membantu mahasiswa untuk menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam daripada sekadar pencapaian akademik semata. Dengan memiliki perspektif yang lebih luas tentang hidup, mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi dan

mampu mengatasi stress akademik dengan lebih baik dan bisa menghadapinya dengan tenang.

Praktik spiritual seperti meditasi, doa, atau refleksi dapat membantu mahasiswa untuk mengembangkan ketahanan mental dan emosional yang diperlukan dalam menghadapi stress akademik. Dengan memiliki keseimbangan spiritual yang baik, mahasiswa dapat lebih mudah mengelola emosi negatif dan menjaga kesejahteraan mental mereka. Spiritualitas juga dapat memperkuat hubungan mahasiswa dengan dukungan sosial dari komunitas keagamaan atau spiritual. Dukungan ini dapat menjadi tambahan sumber kekuatan dalam menghadapi stress akademik dan memberikan rasa keterhubungan yang penting untuk kesejahteraan mental.

KESIMPULAN

Era modern zaman sekarang banyak mahasiswa yang mengalami Stres akademik, Stres akademik merupakan masalah besar yang dihadapi oleh mahasiswa perguruan tinggi, yang berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan prestasi akademik mereka. Sangat penting bagi mahasiswa untuk menggunakan strategi pengendalian stres, yang terdiri dari dua pendekatan utama: pengendalian fokus masalah dan pengendalian fokus perasaan.

Praktik inabah yang bisa membantu mahasiswa untuk mengurangi stress, yang berakar pada tradisi Islam, disarankan sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres akademik. Praktek ini melibatkan berbagai tindakan rohani untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui seberapa efektif metode inabah dalam membantu siswa mengatasi stres akademik. Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa melalui pendekatan kualitatif dan fenomenologi. Analisis data menggunakan metode Grounded Theory diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara praktik inabah dan mekanisme coping pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang strategi alternatif dalam mengatasi stres akademik, khususnya dengan memadukan pendekatan spiritual dalam bentuk praktik inabah dengan strategi coping stress konvensional. Temuan dari penelitian ini berpotensi untuk memberikan kontribusi pada pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa, dengan mempertimbangkan aspek spiritual sebagai salah satu komponen penting.

Untuk mengatasi tekanan akademik, diperlukan mekanisme coping. Dua pendekatan utama untuk menangani stres adalah penyelesaian masalah (berfokus pada penyelesaian masalah) dan pengelolaan emosi (berfokus pada pengelolaan emosi). Praktik inabah, yang berasal dari tradisi Islam, dapat menjadi salah satu metode yang berguna untuk mengurangi tekanan yang disebabkan oleh pendidikan. Melalui sholat, membaca Al-Quran, berzikir, dan berdoa, Inabah berusaha mendekatkan diri kepada Allah SWT. Studi menunjukkan bahwa siswa yang aktif berpartisipasi dalam praktik inabah cenderung lebih mampu mengendalikan stres akademik dibandingkan dengan siswa yang tidak.

Dengan memberikan kekuatan, harapan, dan membantu siswa menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, spiritualitas sangat berguna untuk membantu mereka mengatasi stres akademik. Praktik religius seperti meditasi, doa, atau refleksi dapat membantu siswa membangun ketahanan emosional dan mental yang diperlukan untuk menghadapi tekanan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, M. I., & Yuliana, L. (2018). "Pengaruh Dukungan Sosial dan Mekanisme Koping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi*, 5(1), 45-55.
- Astuti, R., & Nugroho, S. P. (2019). "Strategi Coping pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik di Universitas XYZ." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 67-75.
- Azizah, N. (2017). "Religiusitas dan Mekanisme Coping dalam Menghadapi Stres pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 23-30.
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5-21.
- Chodijah, S. (2017). Konsep shalat dan dzikir dalam pembentukan kepribadian muslim menurut Zakiah Daradjat. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 95-121.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Damayanti, R. P., & Putri, D. A. (2016). "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dan Mekanisme Coping pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik." *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 112-121.
- Fathurrahman, M. (2015). "Peran Religiusitas dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 89-98.
- Hidayati, N., & Rachmawati, R. (2019). "Pengaruh Inabah terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik." *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(2), 145-154.
- Kusumawati, D., & Haryono, T. (2017). "Mekanisme Coping pada Mahasiswa dengan Tingkat Stres Akademik yang Tinggi." *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 55-63.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maulana, A., & Putri, W. (2018). "Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikoterapi*, 3(2), 99-108.
- Nurhidayah, N. (2016). "Strategi Coping Religius pada Mahasiswa yang Menghadapi Stres Akademik." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 7(1), 45-53.
- Pratiwi, Y. R. (2018). "Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Mekanisme Coping pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Psikologi*, 6(3), 134-143.
- Ramadhani, T., & Suryanto, T. (2019). "Peran Religiusitas dalam Mekanisme Coping Mahasiswa yang Menghadapi Stres Akademik." *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(2), 77-86.
- Saputra, R. A., & Wahyuni, S. (2017). "Hubungan antara Kesejahteraan Spiritual dan Mekanisme Coping pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik." *Jurnal Psikologi*, 5(2), 99-108.
- Suryani, T., & Hidayat, M. (2018). "Pengaruh Praktik Religius terhadap Penanganan Stres Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 23-31.
- Utami, R. W., & Zainuddin, A. (2016). "Mekanisme Coping pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akibat Tugas Akhir." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 56-65.
- Wulandari, S. (2019). "Religiusitas dan Stres Akademik: Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas XYZ." *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 67-75.