



STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Dede Al Mustaqim

Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

Email: dedealmustaqim@mail.syekhnurjati.ac.id

Abstract

Academic stress among students is a serious issue that can negatively affect various aspects, including academic performance, mental health, social relationships, and sleep patterns. This stress typically arises from high expectations related to academic achievement and excessive workload. This research aims to evaluate the effectiveness of the Alieni Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah Therapy Strategy in addressing academic stress among students. The research methodology employed is qualitative with a case study approach, involving respondents selected through purposive sampling. The primary instrument utilized is a questionnaire, and data collection adhered to research ethics. Data analysis was conducted using content analysis techniques. The results of the research indicate that the Alieni Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah Therapy can be applied as a relevant therapeutic strategy for managing academic stress among students. This therapy integrates spiritual elements with the goal of strengthening and deepening individuals' connection with God. By applying the principles of uzlah and dzikir, students can effectively cope with academic stress. The research findings affirm that the Alieni Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah Therapy is effective in addressing academic stress among students.

Keywords: *academic stress, alienasi ilahiyah uzlah, religious therapy, Ibnu Athaillah*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi di era kontemporer saat ini telah menjadi sebuah persaingan yang semakin ketat. Semakin banyak mahasiswa yang berlomba-lomba untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi agar dapat bersaing di dunia kerja yang kompetitif (Isopahkala-Bouret et al., 2023; Rudolf et al., 2023). Namun, upaya pencapaian prestasi tersebut seringkali tidak lepas dari stres akademik yang dapat

berdampak buruk pada kesejahteraan mahasiswa. Stres akademik menjadi salah satu fenomena yang semakin umum terjadi di kalangan mahasiswa. Hal ini tidak hanya berlaku untuk mereka yang baru memasuki perguruan tinggi, tetapi juga bagi mereka yang sudah berada di semester-semester lebih tinggi. Fenomena ini muncul sebagai akibat dari berbagai tekanan yang datang dari berbagai sumber. Salah satu tekanan utama yang dihadapi oleh mahasiswa adalah tekanan untuk mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi (Febriyanti et al., 2023; Setiawati et al., 2023; Suarja et al., 2023). Di tengah kompetisi yang ketat, mahasiswa sering merasa terdorong untuk selalu mendapatkan nilai tinggi dalam setiap mata kuliah yang mereka ambil. Tekanan ini bisa menjadi sangat membebani dan mengarah pada stres akademik. Selain itu, tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu singkat juga menjadi sumber stres. Mahasiswa sering kali harus menghadapi tenggat waktu yang ketat untuk menyelesaikan tugas, proyek, dan makalah. Hal ini dapat menciptakan perasaan cemas dan terburu-buru yang berkontribusi pada stres akademik.

Menghadapi ujian-ujian yang menentukan juga merupakan salah satu aspek yang memicu stres akademik (Andini et al., 2023; Çınar-Tanrıverdi et al., 2023). Hasil ujian sering kali memiliki dampak besar pada nilai akhir mahasiswa, dan rasa takut akan kegagalan dalam ujian dapat memicu tingkat stres yang tinggi. Selain tekanan eksternal, mahasiswa juga sering menghadapi tekanan internal. Mereka memiliki ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri dan berharap untuk mencapai kesuksesan akademik. Namun, ketika mereka merasa tidak mampu mencapai standar yang telah mereka tetapkan, hal ini dapat menghasilkan perasaan tidak mampu dan stres yang lebih tinggi. Selain aspek psikologis, stres akademik juga dapat berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa. Gejala-gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan seringkali muncul sebagai reaksi terhadap stres akademik yang berkepanjangan.

Menurut tinjauan literatur menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengganggu proses belajar mengajar dengan menghambat kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi dan belajar dengan efektif (Alqifari et al., 2023; Bela et al., 2023; Fiqih et al., 2023; Gumasing et al., 2023; Saudale et al., 2023). Hal ini berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka dan dapat mengancam kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Lebih serius lagi, stres akademik dapat berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, dan bahkan kelelahan mental. Mahasiswa yang mengalami stres akademik yang berkepanjangan mungkin memerlukan dukungan kesehatan mental untuk mengatasi masalah ini. Dalam konteks pendidikan tinggi saat ini, penting untuk memahami dampak stres akademik pada mahasiswa dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengurangi stres ini. Upaya seperti memberikan dukungan akademik, pelatihan manajemen waktu, dan layanan

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

kesehatan mental dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan menjaga kesejahteraan mereka. Selain itu, universitas dan lembaga pendidikan tinggi juga perlu mempertimbangkan kebijakan yang mendukung lingkungan belajar yang sehat dan berkelanjutan bagi mahasiswa agar mereka dapat meraih prestasi akademik tanpa mengorbankan kesejahteraan mereka.

Salah satu pendekatan yang menarik untuk mengatasi stres akademik adalah dengan menerapkan strategi terapi aliansi Ilahiyah uzlah yang berasal dari ajaran Ibnu Athaillah, seorang tokoh sufi terkenal (Fauzi, 2022; HARAHAAP, 2023; Jannah et al., 2021; Lutviani, 2023; Najahah, 2021; Zulfian et al., 2021). Konsep uzlah ini mengajarkan pentingnya mengalihkan perhatian dari urusan dunia yang sementara menuju pencapaian spiritual yang lebih tinggi. Strategi ini menekankan hubungan manusia dengan Tuhan dan bagaimana memperkuat ikatan batin dengan-Nya, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian dalam menghadapi segala tekanan kehidupan.

Namun, meskipun konsep uzlah telah terbukti efektif dalam mengatasi stres dalam konteks spiritual, belum ada penelitian yang cukup untuk menjelaskan potensi penerapannya dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggali lebih dalam potensi strategi terapi aliansi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah dalam membantu mahasiswa mengelola dan mengatasi stres akademik yang mereka hadapi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih holistik dalam mengatasi masalah stres akademik yang semakin meresahkan bagi mahasiswa.

Stres akademik pada mahasiswa merupakan masalah yang sering terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa, serta memengaruhi kinerja akademik mereka. Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yaitu Penelitian oleh Rahmadiani et al., (2023) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari orang tua, dan masalah keuangan. Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih buruk (Rahmadiani et al., 2023). Penelitian oleh Ibrahim (2023) menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki nilai yang lebih rendah dan lebih sulit untuk berkonsentrasi saat belajar (Ibrahim, 2023).

Penelitian oleh Wanty Khaira (2023) menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi kesejahteraan fisik mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki masalah

kesehatan fisik, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan (Khaira, 2023). Penelitian oleh Trilia et al., (2023) menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi kesejahteraan sosial mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan mengalami penurunan motivasi (Trilia et al., 2023). Penelitian oleh Gabrillia Sugestia (2023) menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami masalah kecemasan dan depresi (Gabrillia Sugestia, 2023)

Setelah melakukan tinjauan literatur terkait stres akademik pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi berbagai aspek kesejahteraan mahasiswa, seperti kesehatan mental, kinerja akademik, kesejahteraan fisik, kesejahteraan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Namun, dari kelima penelitian yang telah dilakukan, tidak ada yang membahas strategi untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas strategi terapi aliansi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Terapi aliansi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah merupakan terapi yang berbasis pada ajaran Islam dan telah terbukti efektif dalam mengurangi stres pada berbagai kelompok, termasuk mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengatasi masalah stres akademik pada mahasiswa dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dalam penelitian ini terdapat pertanyaan besar yaitu bagaimana strategi terapi alienasi Ilahiyah uzlah ibnu Athaillah untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa?

METODOLOGI

Dalam penelitian ini penulis menerapkan metode penelitian kualitatif sebagai landasan utama. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan studi kasus, yang memungkinkan penulis untuk merinci secara mendalam fenomena yang sedang kami teliti. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai fenomena yang sedang diteliti. Pendekatan studi kasus digunakan untuk mempelajari fenomena yang kompleks dan spesifik, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai fenomena tersebut.

Dalam penelitian ini penulis melibatkan sebanyak 11 responden sebagai subjek kajian. Dari jumlah tersebut, terdiri dari 4 mahasiswa laki-laki dan 7 mahasiswi perempuan. Rentang usia responden berkisar antara 19 hingga 22 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

penelitian yang memenuhi kriteria tertentu. Dalam hal ini, subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria mahasiswa yang mengalami stres akademik dan pernah menerapkan strategi terapi aliansi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner tersebut dirancang khusus untuk menggali informasi terkait dengan penerapan strategi terapi aliansi Ilahiyah

uzlah Ibnu Athaillah dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Kuesioner tersebut terdiri dari beberapa pertanyaan terbuka dan tertutup yang dirancang untuk menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman responden dalam menerapkan strategi terapi aliansi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang terlibat dalam penelitian. Responden diarahkan untuk mengisi kuesioner secara mandiri. Setelah pengisian selesai, data kuesioner dikumpulkan oleh penulis untuk tahap analisis selanjutnya. Pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, yaitu menjaga kerahasiaan identitas responden dan memperoleh persetujuan dari responden sebelum dilakukan pengumpulan data.

Analisa Data

Data yang terkumpul dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan metode analisis kualitatif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil dari data yang terkumpul, dan interpretasi dilakukan untuk menghasilkan temuan-temuan yang relevan dengan tujuan utama penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi, yaitu teknik analisis yang digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari data yang terkumpul. Hasil analisis data digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai strategi terapi aliansi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah serta efektivitasnya dalam mengatasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Melalui penerapan metode penelitian kualitatif dan pendekatan studi kasus ini, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam dan komprehensif mengenai strategi terapi aliansi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah serta efektivitasnya dalam mengatasi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik terkait dengan pengelolaan stres akademik pada mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Stres akademik adalah kondisi di mana mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berat melebihi batas kemampuan diri sendiri, sehingga menimbulkan efek negatif. Stres akademik merupakan kombinasi dari situasi stres dan tuntutan terkait akademik yang melampaui batas. Secara umum, stres akademik adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidup yang membebani kehidupan seseorang dan tidak. Stres akademik dapat disebabkan oleh ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik, beban akademik yang tinggi, dan pertengkaran atau konflik yang terjadi dalam pertemanan di lingkungan kampus.

Konsep uzlah, yang berasal dari bahasa Arab "Azala", memiliki makna yang mendalam pada konteks keislaman. Uzlah merujuk pada tindakan atau upaya seorang individu untuk menjauhkan diri dari lingkungan sosial dan dunia sehari-hari dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam Islam, uzlah sering kali diasosiasikan dengan ibadah intensif, introspeksi spiritual, dan refleksi mendalam. Uzlah Ibnu Athaillah, seorang sufi terkenal dalam sejarah Islam, menggambarkan gagasan ini dengan indah dalam karyanya "Hikam," di mana dia menganjurkan bahwa dengan menjauh dari keramaian dan distraksi dunia, individu dapat mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri dan Tuhan.

Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah adalah teori spiritual yang berasal dari Ibnu Athaillah al-Iskandariyah, seorang sufi terkenal. Teori ini mendasarkan diri pada ide pentingnya mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan melalui pengasingan diri (uzlah) dan meditasi (zikir). Dalam pandangan ini, pengasingan diri berarti menghindari gangguan dunia dan memusatkan perhatian pada pencarian kebenaran serta kedekatan dengan Tuhan. Konsep utama dalam teori Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah adalah pengasingan diri. Pengasingan diri merupakan suatu strategi yang dapat membantu individu untuk menghindari gangguan dan godaan dunia yang dapat menyebabkan stres. Alienasi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah mengajarkan bahwa dengan mengisolasi diri dari dunia yang sementara, seseorang dapat lebih fokus pada pencarian spiritual dan pertumbuhan keagamaan.

Selain pengasingan diri, zikir juga merupakan elemen kunci dalam teori Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah. Zikir merupakan praktik meditasi dan refleksi yang bertujuan untuk memperkuat hubungan individu dengan Tuhan. Melalui zikir, seseorang dapat mengalami kedekatan spiritual dan menghilangkan stres serta kecemasan yang mungkin mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks stres akademik yang sering dialami oleh mahasiswa, teori Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah dapat diterapkan sebagai strategi terapi yang

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

relevan. Stres akademik sering kali disebabkan oleh tekanan belajar, tuntutan akademik yang tinggi, dan perasaan cemas terkait hasil akademik. Dengan menerapkan prinsip-prinsip uzlah dan zikir, mahasiswa dapat mengatasi stres akademik ini. Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah adalah suatu pendekatan yang mendalam dalam konteks spiritualitas Islam. Dalam praktiknya, terapi ini menggabungkan sejumlah elemen spiritual yang bertujuan untuk memperkuat dan memperdalam hubungan individu dengan Tuhan. Berikut adalah beberapa cara praktik terapi ini:

1. **Zikir:** zikir adalah praktik yang penting dalam terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah. Melalui zikir, individu mengingat Allah dengan mengulang-ulang kalimat-kalimat tertentu. Praktik ini memiliki argumen yang kuat, karena zikir membantu individu untuk memusatkan perhatian mereka pada Tuhan. Dengan mengulang nama-Nya, individu menciptakan hubungan yang lebih kuat dengan Sang Pencipta dan mencapai keadaan yang lebih tenang dan damai.
2. **Meditasi:** Meditasi adalah praktik lain yang digunakan dalam terapi ini. Meditasi membantu individu untuk memusatkan pikiran mereka dan mencapai keadaan yang lebih tenang dan fokus. Argumentasi di balik praktik meditasi dalam terapi Alienasi Ilahiyah adalah bahwa melalui meditasi, individu dapat mencapai keadaan yang lebih dekat dengan Tuhan. Dalam keheningan batin, hubungan spiritual dapat diperkuat.
3. **Refleksi Diri:** Refleksi diri adalah praktik yang mencerminkan pada diri sendiri, mengevaluasi tindakan, dan mengidentifikasi cara untuk memperbaiki diri. Dalam terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah, refleksi diri digunakan sebagai alat untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan. Ini karena melalui refleksi diri, individu dapat mengenali ketidaksempurnaan mereka dan berusaha untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya.
4. **Membaca Kitab Suci:** Membaca kitab suci seperti Al-Quran atau kitab-kitab tasawuf adalah bagian integral dari terapi ini. Argumentasi di sini adalah bahwa melalui membaca kitab suci, individu dapat memperkuat hubungan dengan Tuhan dan juga memperdalam pemahaman mereka tentang agama. Kitab suci mengandung ajaran-ajaran yang memandu individu dalam mencari kedekatan dengan Tuhan.
5. **Mengikuti Kajian Agama:** Mengikuti kajian agama atau berdiskusi dengan para ulama atau ahli agama juga merupakan komponen penting dalam terapi Alienasi Ilahiyah. Ini memberikan kesempatan bagi individu untuk memperdalam pemahaman mereka tentang agama dan memperkuat hubungan dengan Tuhan melalui pengetahuan yang lebih mendalam.

Dalam keseluruhan, terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah menyediakan metode yang mendalam dan bermakna bagi individu untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Setiap praktik yang digunakan dalam terapi ini memiliki landasan argumentatif yang kuat, karena masing-masing praktik ini berkontribusi pada kesadaran spiritual dan penguatan ikatan dengan Sang Pencipta. Melalui praktik-praktik ini, individu dapat mencapai ketenangan, pemahaman yang lebih dalam tentang agama, dan kesejahteraan spiritual yang meningkat secara keseluruhan. Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah merupakan suatu pendekatan terapeutik yang memiliki akar dalam tasawuf Islam. Terapi ini didasarkan pada sejumlah prinsip dasar yang mengintegrasikan ajaran agamadengan pemahaman psikologis untuk membantu individu memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan mengatasi berbagai masalah psikologis dan emosional, termasuk stres akademik yang sering dialami oleh mahasiswa. Prinsip-prinsip dasar ini memainkan peran kunci dalam proses terapeutik, memberikan fondasi kuat yang mendukung pemulihan spiritual dan psikologis.

Salah satu prinsip dasar yang sangat penting dalam terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah adalah "Tawakal," yang mengajarkan keyakinan bahwa segala sesuatu dalam hidup ini terjadi atas kehendak Allah. Dalam konteks terapi, prinsip tawakal ini digunakan untuk membantu individu memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dengan memahami bahwa segala yang terjadi dalam hidup mereka adalah bagian dari rencana-Nya. Hal ini dapat membantu mereka meredakan stres akademik dengan mengurangi kecemasan terkait hasil akademis mereka. Selanjutnya, prinsip "Ikhlas" menekankan pentingnya melakukan segala sesuatu dengan niat yang tulus dan ikhlas hanya untuk Allah. Dalam terapi, ini dapat membantu individu mencapai keadaan yang lebih tenang dan damai, karena mereka belajar untuk fokus pada tujuan spiritual yang lebih tinggi daripada pencapaian materi. Ikhlas juga dapat membantu mengurangi persaingan dan tekanan yang sering kali mengakibatkan stres dalam lingkungan akademik.

Sabar adalah prinsip lain yang relevan dalam mengatasi stres akademik dan masalah psikologis lainnya. Sabar mengajarkan individu untuk menerima segala sesuatu dengan lapang dada, termasuk cobaan dan ujian dalam hidup. Dalam terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah, sabar digunakan untuk membantu individu menghadapi tantangan akademik dengan ketenangan dan ketabahan. Ini memungkinkan mereka untuk mengatasi rasa frustrasi dan kecemasan yang mungkin muncul selama masa studi mereka. Prinsip "Tafakkur" menyarankan individu untuk merenung dan memikirkan kebesaran Allah dan segala ciptaan-Nya. Dalam konteks terapi, tafakur membantu individu memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dengan mendalami pemahaman mereka tentang-Nya. Hal ini dapat menciptakan rasa keterhubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

membawa ketenangan dalam pikiran dan jiwa individu. Terakhir, prinsip "Muhasabah" mendorong individu untuk melakukan introspeksi diri dan memeriksa perbuatan serta niat mereka. Dalam terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah, muhasabah digunakan untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah pribadi mereka. Ini menjadi langkah pertama dalam proses perbaikan diri dan memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan.

Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah menawarkan solusi berdasarkan pengalaman dan ajaran Ibnu Athaillah al-Iskandariyah. Melalui praktik pengasingan diri, mahasiswa dapat menciptakan lingkungan yang lebih tenang dan terlindungi dari gangguan luar yang dapat memicu stres akademik. Zikir, sebagai bagian integral dari teori Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah, membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan. Praktik zikir membimbing mereka untuk merenungkan makna hidup, memperdalam iman, dan mengalami ketenangan batin, yang dapat mengurangi dampak stres akademik. Beberapa manfaat dari menerapkan terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah secara teratur adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kesadaran spiritual: Terapi ini membantu individu dalam meningkatkan kesadaran diri dan keberadaan Tuhan. Melalui refleksi dan meditasi yang mendalam, individu dapat merenungkan makna hidup dan hubungan mereka dengan Yang Maha Kuasa.
2. Meningkatkan pemahaman tentang ajaran Islam yang sejati: Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah juga dapat memperdalam pemahaman individu tentang ajaran Islam yang sejati. Dengan mendekati diri kepada Tuhan, individu dapat lebih memahami nilai-nilai agama dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mengurangi stres dan kecemasan: Salah satu manfaat utama dari terapi ini adalah kemampuannya untuk mengurangi stres dan kecemasan. Dengan fokus pada aspek spiritual dan nilai-nilai yang positif, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh kepercayaan.
4. Meningkatkan kualitas hidup: Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah membantu individu mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan mendekati diri kepada Tuhan. Ini dapat berdampak positif pada kualitas hidup secara keseluruhan, membantu individu merasa lebih bahagia dan bermakna.
5. Meningkatkan kesehatan mental dan fisik: Terapi ini juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan fisik. Ketika seseorang merasa lebih tenang, damai, dan bebas dari stres yang berlebihan, kesehatan mental mereka meningkat. Kesejahteraan spiritual juga dapat

berdampak positif pada kesehatan fisik, karena stres yang berkurang dapat mengurangi risiko penyakit fisik.

Terapi ini dapat membantu mahasiswa mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali muncul selamamasa studi, meningkatkan kualitas hidup mereka, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. Dengan demikian, terapi ini dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik mereka dengan lebih baik dan mencapai kesuksesan dalam pendidikan mereka.

Implementasi strategi terapi berbasis Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah dalam mengatasi stres akademik memerlukan pemahaman mendalam tentang ajaran dan praktiknya. Penelitian yang memadai tentang efektivitasnya perlu dilakukan untuk mengukur dampak positif dari pendekatan ini pada kesejahteraan mahasiswa. Penerapan teori ini dalam lingkungan pendidikan tinggi juga mengharuskan pendekatan yang holistik. Selain praktik uzlah dan zikir, dukungan sosial, konseling, dan bimbingan spiritual juga dapat menjadi bagian penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah menawarkan pandangan yang berakar dalam spiritualitas Islam. Oleh karena itu, penting untuk memahami nilai-nilai keagamaan dan budaya mahasiswa yang mungkin berbeda, sehingga penerapan strategi terapi ini dapat dilakukan dengan sensitif dan efektif.

Dengan demikian teori Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah memiliki potensi besar sebagai strategi terapi dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Penggunaan pengasingan diri dan zikir sebagai alat untuk mencapai kedamaian batin dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dapat membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Namun, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan pemahaman yang mendalam tentang aplikabilitas dan efektivitasnya dalam konteks khusus mahasiswa.

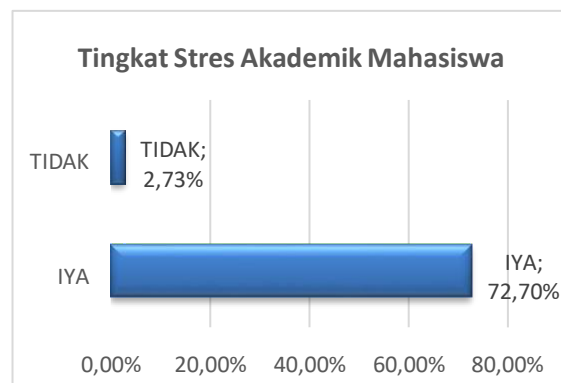
DISKUSI

Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah didasarkan pada prinsip-prinsip dasar dalam tasawuf Islam, seperti tawakal, ikhlas, sabar, tafakur, dan muhasabah. Terapi ini memiliki tujuan utama, yaitu memperkuat hubungan individu dengan Tuhan dan membantu mereka mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk stres akademik. Dalam bagian ini, penulis akan membahas hasil observasi mengenai dampak dari stres akademik terhadap kehidupan mahasiswa. Selain itu, penulis juga akan mengevaluasi efektivitas Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, data yang

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

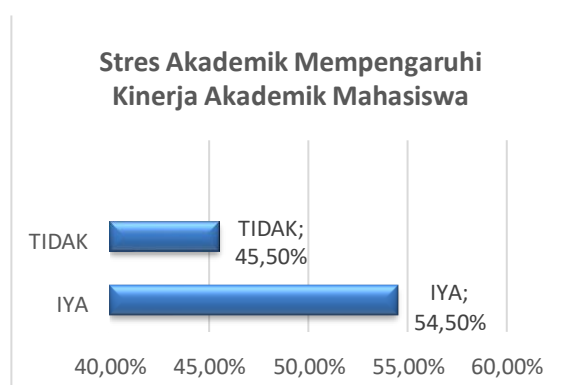
diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 72,7% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik, sementara hanya 2,73% yang tidak merasakan stres akademik sama sekali. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan isu yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa. Terdapat beberapa faktor utama yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa. Pertama, ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi akademik menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Tekanan untuk mencapai hasil yang gemilang, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar, dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi. Kedua, beban tugas yang berlebihan juga merupakan salah satu pemicu stres akademik. Mahasiswa secara berulang dihadapkan pada jadwal perkuliahan yang padat, tugas-tugas yang menumpuk, dan ujian-ujian yang terjadwal rapat. Kombinasi dari semua ini dapat mengarah pada perasaan kewalahan dan stres yang berkepanjangan. Selain itu, proyek kelompok juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Kerja sama dalam kelompok sering kali memerlukan koordinasi yang baik dari seluruh anggota kelompok, dan ketidakseimbangan dalam kontribusi anggota dapat menjadi salah satu pemicu ketegangan dan stres dalam proyek tersebut.



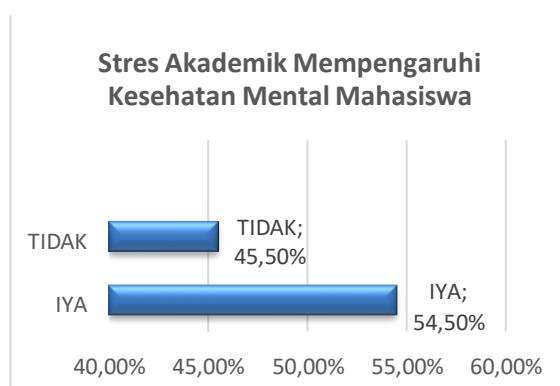
Mahasiswa sering merasa tertekan oleh harapan orang tua mereka untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Ketidakmampuan memenuhi harapan ini dapat memicu stres yang berkepanjangan. Selanjutnya, pola perubahan dalam cara belajar juga bisa berkontribusi pada stres akademik. Mahasiswa sering kali harus beradaptasi dengan metode belajar yang berbeda-beda di lingkungan akademiknya. Hal ini dapat menciptakan ketidaknyamanan dan ketegangan. Terakhir, konflik atau pertengkaran yang terjadi dalam pertemanan di lingkungan kampus juga dapat menyebabkan stres akademik. Ketidakharmonisan dalam hubungan sosial dapat mengganggu konsentrasi dan fokus belajar mahasiswa, sehingga berpotensi mengganggu prestasi akademik mereka. Dengan demikian, stres akademik merupakan masalah serius yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan performa mahasiswa.

Stres akademik pada mahasiswa dapat berdampak pada kinerja akademik.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa 54,50% kinerja akademik terpengaruh apabila mahasiswa mengalami stres akademik, sedangkan 45,50% tidak terpengaruh. Stres akademik dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa karena dapat menyebabkan perasaan gelisah, cemas, sedih, sakit kepala, dan lain-lain. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi dan fokus mahasiswa dalam belajar, sehingga mempengaruhi kinerja akademiknya.



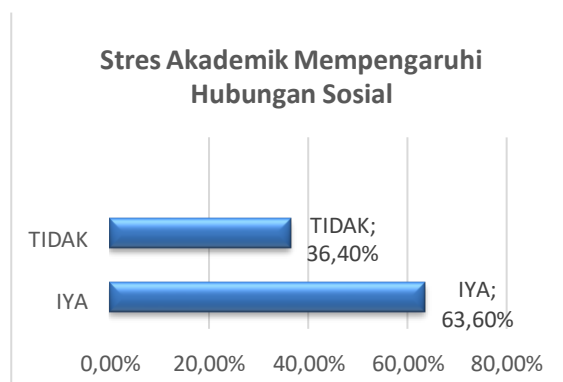
Selain itu, stres akademik juga dapat menyebabkan prokrastinasi, yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan yang harus dilakukan. Prokrastinasi ini dapat memperburuk stres akademik yang dialami mahasiswa dan mempengaruhi kinerja akademiknya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola stres akademik dengan baik agar tidak mempengaruhi kinerja akademiknya. Mahasiswa dapat melakukan beberapa cara untuk mengelola stres akademik, seperti berolahraga, meditasi, tidur yang cukup, dan mengatur waktu dengan baik. Dengan mengelola stres akademik dengan baik, mahasiswa dapat meningkatkan kinerja akademiknya dan meraih kesuksesan dalam studinya.



Studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya. Data menunjukkan

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

bahwa sebesar 54,50% mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental karena stres akademik, sedangkan sebesar 45,50% tidak mengalami gangguan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, seperti menurunkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan gejala kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan risiko perilaku berisiko seperti kecanduan dan perilaku bunuh diri. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswa dan memberikan dukungan yang memadai untuk mengatasi stres akademik.

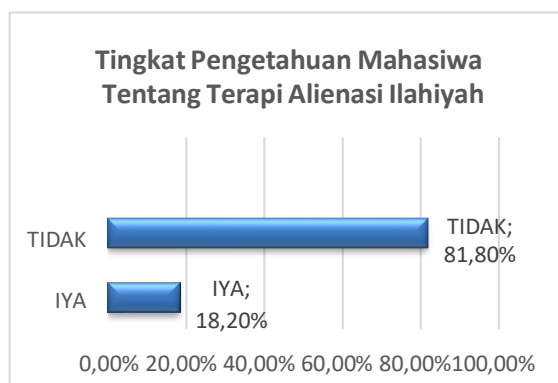


Salah satu cara untuk mengatasi stres akademik adalah dengan menggunakan strategi STRESS, yaitu *Study Skills*, *Tempo-Time Management*, *Rest*, *Eating and Exercise*, *Self Talk* dan *Social Support*. Selain itu, penting juga bagi mahasiswa untuk melakukan selfdisclosure dan mencari dukungan dari orang terdekat untuk mengurangi tingkat stres. Promosi kesehatan mental juga perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, tampak jelas bahwa tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki potensi besar untuk memengaruhi kualitas hubungan sosial mereka. Penelitian ini mencakup sampel yang signifikan, dengan 63,6% dari mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik melaporkan adanya dampak negatif pada interaksi sosial mereka, sementara 36,4% sisanya tidak merasakan pengaruh serupa. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres akademik ini antara lain adalah beban tugas pembelajaran yang hampir setiap hari dan tingkat dukungansosial yang diterima dari lingkungan sekitar. Pentingnya faktor-faktor ini dalam memahami dampak stres akademik pada hubungan sosial tidak bisa diabaikan. Beban tugas pembelajaran yang terlalu berat dapat mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan, cemas, dan bahkan kelelahan. Hal ini dapat berdampak pada kualitas komunikasi dan interaksi sosial mereka karena mereka mungkin menjadi kurang responsif atau lebih *irritable*. Dukungan sosial dari teman-teman, keluarga, dan rekan

sejawat dapat membantu mahasiswa mengatasi stres ini dengan memberikan dukungan emosional, nasihat, atau bahkan peluang untuk bersantai bersama.

Selain itu, temuan penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar pula dampaknya pada interaksi sosial. Ini berarti bahwa stres akademik yang berkepanjangan dan intens dapat menjadi penghalang serius dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Ketika mahasiswa terlalu terfokus pada tekanan akademik mereka, mereka mungkin mengalihkan perhatian dari hubungan sosialnya, mengakibatkan isolasi sosial atau ketidakmampuan untuk menikmati interaksi sosial. Oleh karena itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, termasuk teman-teman, keluarga, dan fakultas, memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berbicara tentang stres mereka, menawarkan saran yang konstruktif, atau bahkan memfasilitasi akses ke sumber daya dukungan mental dan emosional dapat membantu mengurangi beban stres akademik. Dengan demikian, ini tidak hanya dapat membantu mahasiswa meraih kesuksesan akademik yang lebih baik, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mempertahankan dan memperbaiki hubungan sosial yang penting dalam kehidupan mereka. Kesimpulannya, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya memperhatikan dan mengelola stres akademik dalam upaya untuk menjaga kesejahteraan mental dan hubungan sosial yang sehat di kalangan mahasiswa.

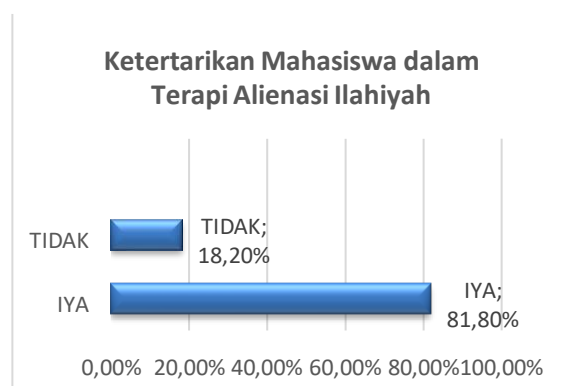


Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa stres akademik sangat mempengaruhi segala aspek dan dapat membawa dampak yang buruk bagi kehidupan mahasiswa seperti mempengaruhi kinerja akademik, mempengaruhi Kesehatan mental, mempengaruhi produktivitas mahasiswa, dan bahkan mempengaruhi hubungan sosial. Maka dengan demikian stress akademik mahasiswa harus segera ditangani. Dalam hal ini penulis akan menguji ke efektivitas terapi spiritual alienasi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah untuk menangani stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

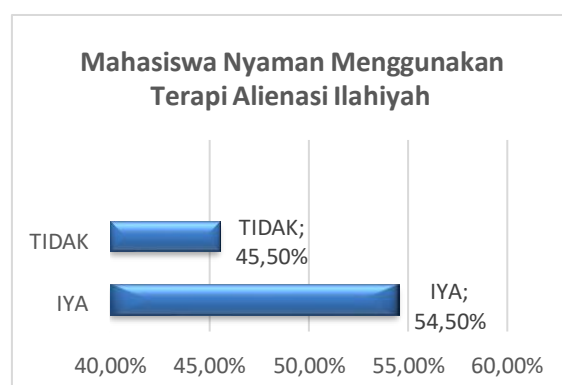
Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah adalah sebuah terapi spiritual yang bertujuan untuk memperkuat hubungan antara manusia dengan Tuhan. Terapi ini didasarkan pada konsep Uzlah Ibnu Athaillah, yaitu konsep tentang mengasingkan diri dari dunia untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Terapi ini melibatkan praktik-praktik seperti zikir, tafakur, dan meditasi yang dilakukan secara teratur untuk mencapai keadaan spiritual yang lebih baik. Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah diyakini dapat membantu mengatasi berbagai masalah, termasuk stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis, terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah dapat dianggap sebagai sebuah alternatif yang berpotensi efektif dalam mengatasi masalah stres akademik yang sering dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan data yang signifikan yang dapat mendukung pandangan ini. Data hasil observasi menunjukkan bahwa sebesar 81,80% dari sampel mahasiswa yang diteliti belum memiliki pengetahuan mengenai konsep terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah dalam konteks penanganan stres akademik. Sebaliknya, hanya sebesar 18,20% dari sampel tersebut yang sudah memiliki pengetahuan mengenai terapi ini. Hasil ini menyoroti bahwa mayoritas mahasiswa masih belum mengenal terapi ini sebagai salah satu opsi untuk mengatasi stres akademik.



Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat minat yang signifikan dari mahasiswa untuk menjadikan terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah sebagai alternatif untuk mengatasi stres akademik yang mereka hadapi. Dalam survei yang dilakukan, sebesar 81,80% dari mahasiswa yang berpartisipasi menunjukkan minat untuk menggunakan terapi ini sebagai sarana penanganan stres akademik mereka, sementara hanya sekitar 18,20% mahasiswa yang tidak menunjukkan minat serupa. Adanya minat yang kuat ini menggambarkan bahwa mahasiswa sangat terbuka terhadap konsep dan praktik terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres akademik.

Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan minat ini termasuk keinginan untuk menemukan solusi yang holistik dan berkelanjutan untuk mengelola stres akademik, serta potensi manfaat psikologis dan spiritual yang dapat diperoleh dari terapi ini. Selain itu, minat yang tinggi dari mahasiswa juga dapat mengindikasikan bahwa mereka secara aktif mencari alternatif yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan yang datang bersama dengan pendidikan tinggi, terutama dalam konteks persaingan akademik yang ketat dan tekanan yang mungkin timbul dari tuntutan akademik. Oleh karena itu, temuan ini memberikan dukungan empiris untuk potensi efektivitas terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah sebagai salah satu pilihan terapeutik dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Meningkatnya minat dari mahasiswa menyoroti pentingnya penyediaan informasi dan akses yang lebih luas terhadap terapi ini dalam upaya mendukung kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa. Penelitian lebih lanjut dan implementasi program-program pendidikan yang relevan dapat menjadi langkah-langkah selanjutnya untuk memahami lebih dalam potensi manfaat terapi ini dalam mengatasi stres akademik.



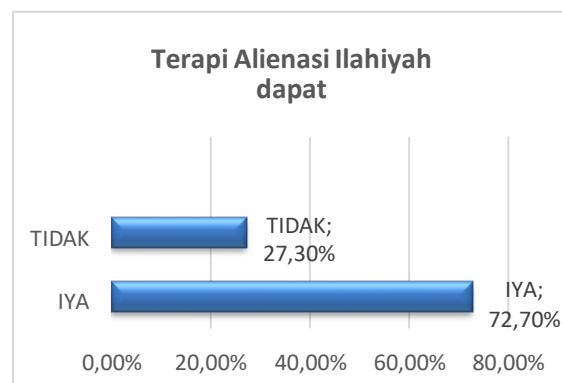
Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan terhadap efektivitas terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah dalam mengatasi stres akademik yang mereka alami. Dari sampel yang diteliti, sekitar 63,60% mahasiswa mempercayai bahwa terapi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi stres akademik mereka, sementara sekitar 36,40% mahasiswa tidak mempercayainya. Percaya atau tidaknya mahasiswa terhadap efektivitas terapi ini mungkin didasarkan pada berbagai faktor, termasuk latar belakang budaya, pengalaman pribadi, serta pemahaman mereka tentang konsep-konsep yang mendasari terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah. Terapi ini diyakini dapat membantu mengatasi stres akademik pada mahasiswa dengan cara memperkuat hubungan antara manusia dengan Tuhan melalui praktik-praktik seperti *dzikir* (zikir), *tafakkur* (introspeksi), dan meditasi. Konsep ini berakar pada pemahaman Uzlah Ibnu

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Athailah, yang menekankan pentingnya mengasingkan diri dari dunia yang sibuk untuk mendekati diri kepada Tuhan dan mendapatkan ketenangan batin.

Dalam konteks stres akademik, terapi ini dapat memberikan sarana untuk mahasiswa merenungkan makna studi mereka, mengatasi ketegangan, dan menemukan dukungan spiritual dalam menghadapi tantangan akademik. Pentingnya pemahaman tentang konsep-konsep yang mendasari terapi ini adalah kunci dalam mendorong mahasiswa untuk mempercayai efektivitasnya. Oleh karena itu, upaya untuk memberikan edukasi dan informasi yang lebih baik tentang terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah dan konsep Uzlah Ibnu Athaillah kepada mahasiswa dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka dan potensi manfaatnya dalam mengatasi stres akademik.

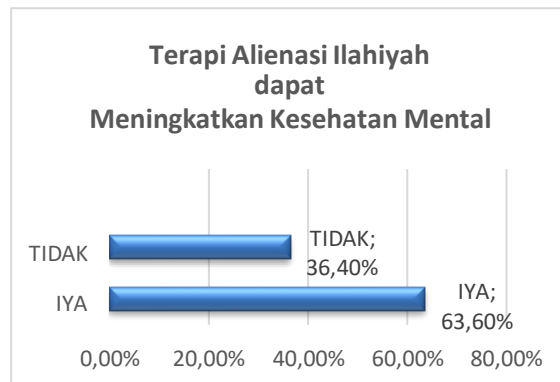
Hasil temuan menunjukkan bahwa sekitar 54,50% mahasiswa merasa nyaman menggunakan terapi Alienasi Ilahiyah dalam mengatasi stres akademik, sementara sekitar 45,50% mahasiswa tidak merasa nyaman dengan terapi ini. Data ini menggambarkan bahwa ada perbedaan pendapat di antara mahasiswa terkait kenyamanan dalam menggunakan terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah sebagai solusi untuk mengurangi stres akademik mereka. Alasan di balik perasaan kenyamanan atau ketidaknyamanan ini dapat bervariasi dari individu ke individu. Beberapa mahasiswa mungkin merasa bahwa terapi ini cocok dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadi mereka, sementara yang lain mungkin memiliki keraguan atau pertimbangan tertentu terkait efektivitas atau relevansi terapi ini dalam konteks mereka.



Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan, terapi alienasi Ilahiyah telah terbukti secara signifikan dapat meningkatkan hubungan sosial di kalangan mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 72,70% dari mahasiswa yang menjalani terapi alienasi Ilahiyah mengalami peningkatan yang nyata dalam hubungan sosial mereka, sementara sebanyak 27,30% dari partisipan penelitian tidak mengalami perbaikan yang sama. Terapi alienasi Ilahiyah, yang mencakup praktik-praktik

seperti meditasi, refleksi diri, dan eksplorasi nilai-nilai spiritual, telah terbukti memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis individu. Hal ini dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, yang sering kali dapat menghambat kemampuan mereka untuk menjalin hubungan sosial yang baik. Selain itu, terapi alienasi Ilahiyah juga dapat meningkatkan rasa empati, kepedulian, dan pemahaman terhadap orang lain. Ini mungkin karena terapi ini sering kali mengajarkan individu untuk lebih memahami nilai-nilai kehidupan, kedamaian, dan hubungan antar manusia. Sebagai hasilnya, mahasiswa yang menjalani terapi alienasi Ilahiyah.

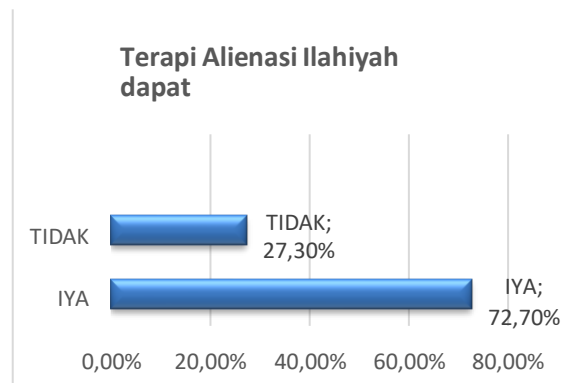
cenderung lebih terbuka terhadap orang lain, lebih mudah berkomunikasi, dan lebih mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang bagaimana terapi alienasi Ilahiyah dapat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa yang mengalami stres akademik, dan menekankan pentingnya pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual dan psikologis dalam perawatan mereka. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mempertimbangkan integrasi terapi alienasi Ilahiyah dalam program dukungan mahasiswa mereka guna meningkatkan hubungan sosial dan kesejahteraan secara keseluruhan.



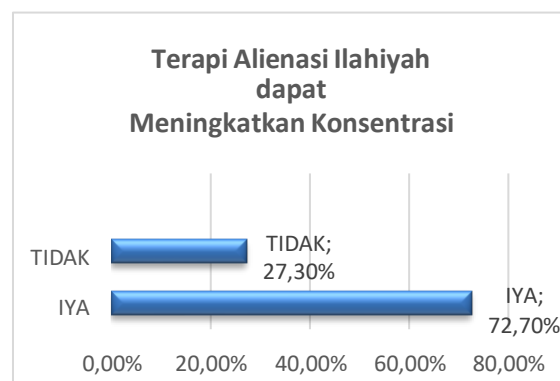
Berdasarkan hasil temuan penelitian, terapi alienasi Ilahiyah telah menjadi sebuah pendekatan yang muncul dalam dunia kesehatan mental dan pendidikan tinggi. Studi ini memberikan bukti yang kuat bahwa terapi alienasi Ilahiyah memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik. Dalam konteks ini, terapi alienasi Ilahiyah merujuk pada pendekatan holistik yang melibatkan dimensi spiritual dalam upaya pemulihan dan kesejahteraan mental. Data dari penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 63,60% partisipan yang menjalani terapi alienasi Ilahiyah mengalami peningkatan kesehatan mental yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan manfaat yang nyata dalam mengatasi stres

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

akademik yang sering kali menjadi beban berat bagi mahasiswa. Penurunan kesehatan mental yang sering diakibatkan oleh tekanan akademik dapat mengganggu produktivitas, kebahagiaan, dan kualitas hidup mahasiswa. Namun, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebanyak 36,40% partisipan tidak mengalami peningkatan kesehatan mental yang signifikan setelah menjalani terapi alienasi Ilahiyah.



Ini menunjukkan bahwa pendekatan ini mungkin tidak cocok atau kurang efektif untuk semua individu. Faktor-faktor seperti kepercayaan personal, latar belakang budaya, dan preferensi individu dapat memengaruhi respons terhadap terapi ini. Dengan demikian bahwa terapi alienasi Ilahiyah memiliki potensi untuk menjadi alat yang berharga dalam mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Namun, perlu penelitian lebih lanjut dan pendekatan yang lebih personal untuk memahami siapa yang dapat mendapatkan manfaat paling optimal dari terapi ini. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas terapi alienasi Ilahiyah, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih efisien dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dimasa depan.



Berdasarkan hasil temuan penelitian, terapi alienasi Ilahiyah telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik. Studi ini mengungkapkan bahwa sebanyak 72,70% dari

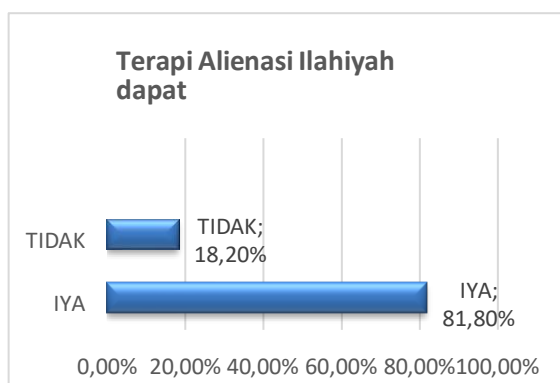
partisipan penelitian mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas tidur mereka setelah menjalani terapi ini. Stres akademik adalah masalah serius yang sering dialami oleh mahasiswa, yang dapat mengganggu pola tidur mereka dan berdampak negatif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penemuan ini memberikan harapan baru dalam mengatasi masalah ini dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebesar 27,30% dari partisipan penelitian tidak mengalami peningkatan dalam kualitas tidur mereka setelah menjalani terapi alienasi Ilahiyah.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua individu merespons terapi ini dengan cara yang sama, dan mungkin diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi respons individu terhadap terapi ini. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya terapi alienasi Ilahiyah sebagai salah satu pilihan yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Meskipun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami mekanisme dan faktor-faktor yang terlibat dalam terapi ini, temuan ini memberikan kontribusi penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa yang mengalami masalah tidur akibat stres akademik.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terapi alienasi Ilahiyah memiliki potensi untuk signifikan meningkatkan konsentrasi mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik. Dari data yang dikumpulkan, sekitar 72,70% dari partisipan penelitian mengalami peningkatan yang nyata dalam tingkat konsentrasi mereka setelah menjalani terapi ini. Stres akademik adalah tantangan serius yang sering mengganggu kemampuan mahasiswa untuk fokus dan berkonsentrasi dalam belajar dan tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, temuan ini menawarkan solusi yang menjanjikan dalam membantu mahasiswa mengatasi hambatan ini dan meningkatkan produktivitas mereka di lingkungan pendidikan. Namun, penelitian juga mengungkapkan bahwa sekitar 27,30% dari partisipan penelitian tidak mengalami peningkatan yang signifikan dalam tingkat konsentrasi mereka setelah menjalani terapi alienasi Ilahiyah. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap terapi ini dapat bervariasi di antara individu, dan penelitian lebih lanjut mungkin diperlukan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi respons yang beragam ini. Hasil penelitian ini membawa dampak positif yang besar dalam upaya membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam belajar. Meskipun perlu penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami mekanisme di balik efektivitas terapi ini dan mengidentifikasi kelompok mahasiswa yang paling mungkin mendapatkan manfaat, temuan ini

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

memberikan landasan penting bagi perbaikan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa.



Hasil penelitian ini memberikan eviden bahwa terapi alienasi Ilahiyah memiliki dampak positif yang signifikan terhadap produktivitas mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik. Data menunjukkan bahwa sekitar 81,80% dari partisipan penelitian mengalami peningkatan produktivitas yang nyata setelah menjalani terapi ini. Stres akademik sering kali dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk bekerja secara efisien dan produktif. Oleh karena itu, temuan ini sangat penting dalam upaya membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan kinerja mereka dalam lingkungan pendidikan. Walaupun hasil ini sangat positif, penelitian juga mengungkapkan bahwa sekitar 18,20% dari partisipan penelitian tidak mengalami peningkatan yang signifikan dalam produktivitas mereka setelah menjalani terapi alienasi Ilahiyah. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap terapi ini bisa berbeda-beda antara individu, dan perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang mungkin memengaruhi hasil yang beragam ini. Dalam keseluruhan, temuan ini memberikan kontribusi besar dalam pemahaman kita tentang efektivitas terapi alienasi Ilahiyah sebagai alat yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan meningkatkan produktivitas mereka. Hal ini juga menunjukkan pentingnya terus menerus mengembangkan pendekatan yang dapat membantu mahasiswa yang mengalami stres akademik, sehingga mereka dapat mencapai potensi akademik mereka dengan lebih baik. Berdasarkan keterangan di atas menunjukkan bahwa strategi alienasi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah terbukti efektif untuk menangani stres akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa merupakan permasalahan serius yang dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan mental, hubungan sosial, dan waktu tidur. Stres akademik disebabkan oleh ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi akademik dan beban tugas yang berlebihan. Terapi Alienasi Ilahiyah Uzlah Ibnu Athaillah dapat diterapkan

sebagai strategi terapi yang relevan untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Terapi ini menggabungkan sejumlah elemen spiritual yang bertujuan untuk memperkuat dan memperdalam hubungan individu dengan Tuhan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip uzlah dan zikir, mahasiswa dapat mengatasi stres akademik. Penelitian menunjukkan bahwa terapi alienasi Ilahiyah uzlah Ibnu Athaillah terbukti efektif untuk menangani stres akademik mahasiswa.

REFERENSI

- Purnomo, F. (2023). Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Gemar Tidur Larut Malam. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 407-422.
- Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272-282.
- Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1), 37-48.
- Karabacak-Çelik, A. (2023). Psychological need satisfaction and academic stress in college students: mediator role of grit and academic self-efficacy. *European Journal of Psychology of Education*, 38(1), 131-160.
- Fauzi, M. I. F. (2022). Konsep Pemikiran Pendidikan Sufisme Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari Studi Kitab Al-Hikam. *Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora (JISPENDIORA)*, 1(1), 82-93.
- Isnaini, N. F. (2023). Analisis Pengaruh Dimensi Fraud Pentagon terhadap Kecurangan Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi dengan Religiusitas sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Kendali Akuntansi*, 1(4), 14-25.
- Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6, 755-765.
- Gabrillia Sugestia, N. B. A. (2023). PENGARUH TIPE KEPERIBADIAN EKSTROVERT DAN INTROVERT TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 106-113.
- Castro, F. M. F. (2023). Determining ergonomic appraisal factors affecting the learning motivation and academic performance of students during online classes. *Sustainability*, 15(3), 1970.
- HARAHAP, W. R. (2023). *Sahabat Dalam Pemikiran Ibnu Athaillah As-Sakandari*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ibrahim, I. (2023). Sumber Stres Akademik Mahasiswa Penjas Yang Menulis Skripsi Di Universitas Bengkulu. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 18-26.

STRATEGI TERAPI ALIENASI ILAHIYAH UZLAH IBNU ATHAILLAH UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

- Tholen, G. (2023). Relative employability: Applying the insights of positional competition and conflict theories within the current higher education landscape. In *Rethinking Graduate Employability in Context: Discourse, Policy and Practice* (pp. 51–72). Springer.
- Waqfin, M. S. I. (2021). Konsep pendidikan sufistik menurut ibnu athaillah as-sakandari dalam kitab al-hikam al-athaiyyah dan relevansinya terhadap psikologi pendidikan islam. *JoEMS (Journal of Education and Management Studies)*, 4(1), 59–66.
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *FITRAH*, 5(1), 123–135.
- Lutviani, S. N. (2023). Konsep Syukur Perspektif Ibnu Athaillah (Studi Analisis dalam Kitab alHikam). *Gunung Djati Conference Series*, 24, 214–225.
- Najahah, N. A. A. (2021). *Kecerdasan spiritual dalam kitab Al-Hikam karangan Syaikh Ibnu Athaillah As-Sakandary*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Leonardi, T. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal Fusion*, 3(07), 727–738.
- Lee, J. (2023). School climate, academic performance, and adolescent well-being in Korea: The roles of competition and cooperation. *Child Indicators Research*, 16(3), 917–940.
- Handoyo, N. E. (2023). Hubungan Pembelajaran Daring dengan Tingkat Stres Akademik Saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 11(1), 11–23.
- Suwidhagdo, D. (2023). Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 19–26.
- Pribadi, I. (2023). Hubungan antara Self Efficacy Terhadap Academic Burnout University. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 285–293.
- Trilia, Ayu Dekawaty, I. Y. (2023). Psychological Impact for Students in Carrying Out Online Learning During the Covid 19 Pademic: Literature Review. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 162–172.
- Saputra, H. (2021). Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athaillah Al-Sakandari. *Jurnal Pemikiran Islam*, 1(1), 74–88.