

Seni Sabar dan Syukur: Mekanisme Coping Ruhiologi dalam Menghadapi Kesulitan Akademik

Cintami Athma Fazira¹, Iskandar Iskandar², Suci Nora Julina Putri³

UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi^{1,2}

STKIP Al Azhar Diniyyah Jambi³

e-mail: cintamifazira@gmail.com¹, iskandar@uinjambi.ac.id², snorajulinaputri@gmail.com³

Corresponding Author: cintamifazira@gmail.com

Received: July 11 2026; Revised: July 23 2026; Accepted: July 23 2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, memetakan, dan mensintesis temuan-temuan empiris mengenai peran sabar dan syukur sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi kesulitan akademik melalui perspektif ruhiologi. Penelitian menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Sebanyak 20 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis melalui thematic synthesis untuk mengidentifikasi tema, pola hubungan, serta kesenjangan konseptual dalam penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama yang mendominasi literatur, yaitu *coping*, sabar, syukur, *religious coping*, dan dimensi ruhiologis. Sintesis tematik memperlihatkan bahwa sabar berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu menjaga stabilitas psikologis ketika menghadapi tekanan akademik, sedangkan syukur berperan sebagai mekanisme reinterpretasi kognitif yang mentransformasikan pengalaman negatif menjadi lebih bermakna. *Religious coping* berfungsi sebagai konteks spiritual yang memperkuat kedua mekanisme tersebut melalui internalisasi nilai-nilai keagamaan. Integrasi sabar dan syukur menghasilkan *coping* ruhiologis, yaitu mekanisme *coping* yang tidak hanya berorientasi pada adaptasi terhadap stres, tetapi juga pada transformasi makna dan pengembangan kesejahteraan psikospiritual mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa sintesis literatur yang komprehensif serta menawarkan model konseptual *coping* psikospiritual berbasis ruhiologi sebagai landasan bagi penelitian empiris dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis spiritualitas di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Coping* Ruhiologis; Sabar; Syukur; Stres Akademik

Abstract: This study aims to identify, map, and synthesize empirical findings on the roles of patience (*sabr*) and gratitude (*shukr*) as coping mechanisms for dealing with academic difficulties from a Ruhiology perspective. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted following the PRISMA 2020 guidelines. A total of 20 eligible scientific articles were analyzed using thematic synthesis to identify major themes, conceptual patterns, and research gaps. The findings revealed five dominant themes: coping, patience, gratitude, religious coping, and Ruhiological dimensions. The synthesis indicates that patience functions as an emotional regulation mechanism that helps maintain psychological stability under academic pressure, whereas gratitude serves as a cognitive reinterpretation mechanism that transforms negative experiences into meaningful ones. Religious coping strengthens both mechanisms through the internalization of spiritual and religious values. The integration of patience and gratitude forms Ruhiological coping, a coping mechanism that not only facilitates adaptation to academic stress but also promotes meaning transformation and students' psychospiritual well-being. This study contributes a comprehensive literature synthesis and proposes a conceptual model of Ruhiological psychospiritual coping that may serve as a theoretical foundation for future empirical research and the development of spiritually based guidance and counseling services in higher education.

Keywords: Spiritual Coping; Patience; Gratitude; Academic Stress

How to Cite: Fazira, C. A., Iskandar, I., & Putri S. N. J. (2026). Seni Sabar dan Syukur: Mekanisme Coping Ruhiologi dalam Menghadapi Kesulitan Akademik. *Psychotherapy, Counseling and Educational Journal*, 3(1), 1-19.



Copyright © 2026 (Cintami Athma Fazira, Iskandar Iskandar, Suci Nora Julina Putri)

Pendahuluan

Stres akademik menjadi fenomena global yang kian rumit dan diperbincangkan serius dalam lanskap pendidikan tinggi modern. Tuntutan akademik yang terus meningkat, tekanan untuk tampil sempurna, serta persaingan tanpa henti telah mendorong mahasiswa masuk ke dalam kubangan tekanan psikologis yang nyata dan berlangsung cukup lama. Berbagai studi empiris membuktikan bahwa stres akademik tidak hanya menyerang sisi emosional, tapi juga jadi biang munculnya burnout, kecemasan kronis, bahkan penurunan performa belajar secara keseluruhan (Sari & Sutarto, 2023; Sujadi, 2022). Kondisi ini terbukti berkorelasi dengan merosotnya kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh, termasuk kepuasan hidup dan kesehatan mental (Wahyuni et al., 2022). Kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan makna hidup menjadi faktor penting yang membantu proses adaptasi terhadap tekanan yang dihadapi. Individu yang memiliki pemaknaan hidup yang positif cenderung menunjukkan perkembangan personal dan sosial yang lebih baik, sehingga lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan akademik (Putri et al., 2024). Stres akademik tidak dapat dipahami hanya sebagai reaksi sesaat, melainkan sebagai kondisi yang memerlukan pendekatan penanganan yang komprehensif, termasuk penguatan aspek psikologis dan eksistensial mahasiswa (Wulandari et al., 2026).

Mekanisme *coping* terhadap tekanan hidup selama ini paling sering dijelaskan lewat kerangka psikologi klasik, terutama teori yang dirumuskan Lazarus dan Folkman. Kerangka tersebut memilah *coping* ke dalam dua jalur utama yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, masing-masing berorientasi pada pemecahan masalah dan pengelolaan emosi (Lazarus & Folkman, 1984). Meskipun kontribusinya tidak bisa diabaikan begitu saja, pendekatan ini terasa terlalu menyederhanakan persoalan karena lebih bertumpu pada aspek fungsional dan psikologis semata. Dimensi makna, tujuan eksistensial, serta relasi transendental manusia dengan Tuhannya nyaris tidak mendapat tempat di sana. Penelitian justru memperlihatkan bahwa dimensi spiritual memainkan peran sangat krusial dalam menopang kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi yang tidak bisa dijelaskan tuntas oleh pendekatan *coping* konvensional (Lídia Graça & Tânia Brandão, 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan lain yang lebih utuh dan mampu merangkul aspek psikologis sekaligus spiritual.

Sebagai respons terhadap keterbatasan tersebut, konsep *religious coping* berkembang dengan menempatkan agama sebagai sumber daya psikospiritual yang berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam membantu individu menghadapi tekanan, memaknai kesulitan, serta membangun ketahanan psikologis dan spiritual. Pendekatan ini berargumen bahwa praktik keagamaan, keyakinan spiritual, dan kedekatan dengan Tuhan sanggup menghadirkan makna, harapan, serta kekuatan batin di tengah kerasnya hidup (Upenieks & Krause, 2024). Beragam penelitian membuktikan *coping* religius memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, pengelolaan emosi, dan kapasitas resiliensi seseorang (Lídia Graça & Tânia Brandão, 2024). *Coping* religius juga terbukti efektif meredakan stres akademik dan membangun ketahanan mahasiswa menghadapi beban studi yang berat (Cholili & al., 2024; Sari & Sutarto, 2023). Sebagian besar penelitian masih memotret *coping* religius secara terlalu umum tanpa benar-benar menggali nilai-nilai spiritual spesifik yang tersimpan dalam ajaran agama. Ini menandakan bahwa meskipun konsepnya sudah berkembang, *coping* religius masih butuh penguatan konseptual yang lebih tajam dan operasional. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami mekanisme *coping* religius secara lebih mendalam adalah perspektif ruhiologi yang

menempatkan dimensi spiritual sebagai inti dari pengalaman dan adaptasi manusia. (Iskandar; Aletmi; Mufdil Tuhri, 2022).

Perspektif ruhiologi dalam konteks ini menawarkan pendekatan yang lebih integratif dengan mendudukan dimensi spiritual sebagai inti dari pemahaman pengalaman manusia. Pendekatan integratif tersebut memiliki kesamaan orientasi dengan berbagai intervensi psikososial kontemporer yang berupaya meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme nonfarmakologis. Terapi seni mampu meningkatkan kepuasan hidup melalui proses ekspresi emosi dan penguatan kesejahteraan psikologis (Putri et al, 2026). Ruhiologi memandang bahwa stres bukan semata gejala psikologis, melainkan bagian dari proses pembentukan makna dan pendewasaan spiritual individu (Iskandar, 2025a). Pendekatan ini menekankan bahwa pengalaman kesulitan justru bisa menjadi ladang untuk mempererat hubungan manusia dengan Tuhannya sekaligus meningkatkan kualitas spiritualitas. Temuan empiris menunjukkan bahwa dimensi spiritual seperti rasa syukur terbukti memiliki hubungan negatif dengan burnout akademik dan berkontribusi mendorong keterlibatan belajar mahasiswa yang lebih aktif (Pratiwi et al., 2023; Yukhymenko-Lescroart, 2022). Dalam ajaran Islam, sabar dan syukur berdiri sebagai dua pilar utama dalam mengarungi dinamika kehidupan, sebagaimana diabadikan dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 dan QS. Ibrahim ayat 7.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: *"Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar"* (Surah Al-Baqarah Ayat 153, 2026)

QS. Al-Baqarah ayat 153 yang menyatakan bahwa pertolongan Ilahi hadir melalui kesabaran dan shalat. Ayat ini tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga mengandung dimensi psikologis berupa regulasi emosi dan ketahanan diri dalam menghadapi tekanan.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya *"Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu"* (QS. Ibrahim: 7)(Surah Ibrahim Ayat 7, n.d.).

QS. Ibrahim ayat 7 menyatakan bahwa rasa syukur akan membawa tambahan nikmat, yang secara psikologis dapat dipahami sebagai mekanisme *positive reappraisal* atau reinterpretasi makna secara positif. Hal ini juga diperkuat oleh hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa seorang mukmin berada dalam kebaikan baik dalam kondisi senang melalui syukur maupun dalam kondisi sulit melalui sabar (Muslim, n.d.-a).

عَنْ صُهَيْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَخَذِهِ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Suhaib-radiyallāhu'anhu- meriwayatkan, Rasulullah bersabda, "Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Sungguh, seluruh urusannya adalah kebaikan. Hal ini tidaklah didapati kecuali pada seorang mukmin. Ketika mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya. Ketika ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu adalah kebaikan baginya." (Muslim, n.d.-b).

Hadis Nabi juga menegaskan bahwa seluruh keadaan seorang mukmin adalah baik, baik dalam kondisi senang maupun sulit. Konsep ini menunjukkan bahwa sabar dan syukur tidak hanya bersifat normatif, tetapi memiliki potensi sebagai mekanisme *coping* yang transformatif. Dengan demikian, sabar dan syukur dapat dipahami sebagai mekanisme *coping* yang bersifat komprehensif, mencakup dimensi emosional, kognitif, dan spiritual.

Kajian yang secara khusus mengintegrasikan sabar dan syukur sebagai mekanisme *coping* dalam konteks tekanan akademik masih terbatas. Mayoritas penelitian masih berfokus pada religiusitas secara umum atau aspek spiritual tertentu saja seperti gratitude atau *coping* religius, tanpa menyatukannya dalam satu kerangka konseptual yang utuh (Pratiwi et al., 2023; Wahyuni et al., 2022). Berbagai praktik spiritual seperti shalat, dzikir, tilawah Al-Qur'an, serta penghayatan mendalam terhadap sikap sabar dan tawakal terbukti berfungsi sebagai mekanisme koping yang cukup ampuh dalam meredam stres akademik sekaligus membangun ketahanan mental mahasiswa, dan ini dikaji melalui pendekatan kualitatif yang berpijak pada pengalaman subjektif individu (Habibah & Khadijah, 2025).

Kajian mengenai *coping* dalam menghadapi stres akademik telah berkembang secara signifikan dan menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan berbagai strategi yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, religius, dan spiritual untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks. Literatur yang ada memperlihatkan dominasi tema-tema seperti problem-focused *coping*, emotion-focused *coping*, *religious coping*, resiliensi, dan spiritualitas sebagai faktor protektif terhadap tekanan akademik. Sebagian besar penelitian masih berlandaskan teori *coping* Lazarus dan Folkman, teori resiliensi, serta berbagai pendekatan psychological well-being, sementara kajian yang mengintegrasikan perspektif psikologi Islam dan ruhiologi masih relatif terbatas. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa sabar dan syukur berkontribusi positif terhadap regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, ketahanan mental, serta kemampuan individu dalam menghadapi stres. Temuan-temuan tersebut masih tersebar dalam berbagai konteks penelitian dengan pendekatan teoritis dan metodologis yang beragam. Sebagian studi memandang spiritualitas sebagai sumber daya psikologis yang mendukung adaptasi individu, sedangkan penelitian lain menempatkannya sebagai mekanisme pemaknaan pengalaman dan penguatan religiusitas. Perbedaan perspektif tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dimensi spiritual dan proses *coping* belum dipahami secara komprehensif serta masih menyisakan berbagai inkonsistensi konseptual maupun empiris.

Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan untuk menyatukan berbagai temuan penelitian yang selama ini berkembang secara terpisah sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai posisi dan kontribusi sabar serta syukur dalam *coping* terhadap stres akademik mahasiswa (Ramdani et al., 2024). Hingga saat ini literatur yang mengkaji secara komprehensif perkembangan penelitian, kecenderungan teoritis, tema-tema dominan, serta sintesis temuan empiris mengenai hubungan antara sabar, syukur, coping, dan stres akademik dalam perspektif ruhiologi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi, memetakan, dan mensintesis literatur yang relevan guna menjelaskan peran sabar dan syukur dalam regulasi emosi, pemaknaan pengalaman, serta proses *coping* mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik. Melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR), penelitian ini diharapkan dapat menyajikan pemetaan literatur yang komprehensif, mengintegrasikan berbagai perspektif teoritis yang masih terfragmentasi, mengidentifikasi kesenjangan konseptual dan metodologis dalam penelitian

terdahulu, serta memberikan landasan konseptual dan rekomendasi ilmiah bagi pengembangan penelitian empiris mengenai *coping*, spiritualitas, dan kesehatan mental mahasiswa pada masa mendatang.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan mengidentifikasi, memetakan, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai temuan empiris mengenai sabar, syukur, mekanisme *coping*, stres akademik, dan Ruhiologi dalam konteks kesulitan akademik mahasiswa. Penelitian kepustakaan menjadikan berbagai sumber tertulis sebagai sumber utama data untuk memperoleh informasi yang relevan dengan fokus penelitian (Iskandar, 2013). Pendekatan SLR dipilih karena mampu menghasilkan sintesis literatur yang sistematis, transparan, dan dapat direplikasi, sehingga lebih menyeluruh dibandingkan *narrative review* yang cenderung bersifat deskriptif dan subjektif (Page et al., 2021). Proses telaah literatur mengacu pada pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) melalui tahapan *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *included*. Pada tahap identifikasi, seluruh artikel yang diperoleh dari basis data dikumpulkan dan didokumentasikan. Tahap *screening* dilakukan dengan menyeleksi judul, abstrak, serta kata kunci untuk menilai kesesuaian awal dengan fokus penelitian. Tahap *eligibility* dilakukan melalui pembacaan teks lengkap guna memastikan relevansi konseptual dan metodologis. Tahap *inclusion* menghasilkan kumpulan artikel final yang memenuhi seluruh kriteria yang telah ditetapkan dan layak dianalisis secara mendalam. Sumber data diperoleh dari basis data bereputasi yang meliputi Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, serta Garuda/Sinta untuk menjangkau literatur nasional dan internasional yang relevan dengan menggunakan kombinasi kata kunci *coping AND gratitude*, *religious coping AND patience*, *spiritual coping AND academic stress*, serta integrasi istilah “ruhiologi”. Kriteria inklusi meliputi artikel *peer-reviewed* yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2026, memiliki relevansi dengan *coping*, spiritualitas, dan ruhiologi, serta tersedia dalam bahasa Indonesia maupun Inggris, sementara artikel non-akademik, duplikasi, dan studi yang tidak relevan dieliminasi. Proses seleksi dilakukan melalui identifikasi, penghapusan duplikasi, penyaringan judul dan abstrak, telaah *full text*, hingga penetapan artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Kemudian data diekstraksi meliputi penulis, tahun, negara, sampel, dan temuan utama. Analisis data dilakukan dengan *Thematic Synthesis* melalui tahapan pembacaan mendalam, *open coding*, pengelompokan kode menjadi tema, penyusunan *descriptive themes* dan *analytical themes*, sehingga diperoleh sintesis konseptual mengenai peran sabar dan syukur dalam regulasi emosi, pemaknaan pengalaman, *religious coping*, *academic coping*, dan Ruhiologi

Hasil

1. Karakteristik Studi

Karakteristik studi dalam penelitian ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai struktur dan kualitas literatur yang dianalisis dalam kerangka *Systematic Literature Review* (SLR). Sebanyak 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis berdasarkan aspek metodologis, distribusi geografis, subjek penelitian, serta rentang waktu publikasi. Analisis ini penting untuk memastikan bahwa sintesis yang dilakukan memiliki dasar empiris yang kuat dan representatif terhadap fenomena yang dikaji.

Tabel 1 Karakteristik Studi (*Study Characteristics*)

No.	Penulis & Tahun	Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Utama
1.	(Fuertes, 2024)	Mahasiswa	<i>Gratitude & well-being</i>	Penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kemampuan individu dalam menemukan makna hidup. Mahasiswa yang memiliki tingkat syukur lebih tinggi cenderung menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil ketika menghadapi tekanan akademik.
2.	(Graça & Brandão, 2024)	Mahasiswa	<i>Religious coping</i>	<i>Religious coping</i> berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis melalui praktik keagamaan yang membantu individu mengelola stres, memperkuat harapan, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan akademik.
3.	(Colyer & Kewley, 2025)	Mahasiswa	<i>Gratitude & adversity</i>	Syukur dipahami sebagai strategi psikologis yang membantu mahasiswa memaknai pengalaman sulit secara lebih positif, sehingga mampu meningkatkan ketahanan diri dan mendorong proses adaptasi ketika menghadapi berbagai bentuk kesulitan.
4.	(Batool, 2025)	Mahasiswa	<i>Gratitude & coping</i>	Tingkat syukur yang tinggi berkorelasi dengan penggunaan strategi <i>coping</i> yang lebih adaptif, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan, mengurangi respons emosional negatif, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.
5.	(Ubaidah, 2025)	Mahasiswa	Syukur Islami	Syukur dalam perspektif Islam berperan sebagai bentuk penerimaan terhadap ketetapan Allah yang memberikan ketenangan batin, meningkatkan kesadaran spiritual, serta memperkuat kemampuan individu menghadapi berbagai ujian kehidupan akademik.
6.	(Ramdani et al., 2024)	Mahasiswa Muslim	Sabar & <i>coping</i>	Konsep sabar dipahami sebagai mekanisme <i>coping</i> religius yang membantu individu mengendalikan emosi, meningkatkan ketahanan mental, dan mempertahankan perilaku positif ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan kehidupan lainnya.
7.	(Wahdah, 2025)	Mahasiswa	Spiritual <i>coping</i>	Spiritual <i>coping</i> terbukti berhubungan dengan penurunan tingkat stres akademik melalui peningkatan ketenangan batin, optimisme, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.
8.	(Layyinah et al., 2026)	Mahasiswa	<i>Gratitude journaling</i>	Intervensi <i>gratitude journaling</i> secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik, meningkatkan emosi positif, serta membantu mahasiswa mengembangkan cara pandang yang lebih konstruktif terhadap berbagai tuntutan akademik.

No.	Penulis & Tahun	Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Utama
9.	(Ningsih, 2025)	Mahasiswa	<i>Gratitude coping</i>	Syukur berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan <i>coping</i> dengan memperkuat regulasi emosi, memperluas cara pandang positif, dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.
10.	(Nisrina Farida Ramadhanti; Najwa Rizki Amalia; Surawan, 2025)	Mahasiswa	<i>Religious coping</i>	Religious <i>coping</i> berhubungan dengan penurunan burnout akademik melalui peningkatan ketahanan psikologis, kemampuan mengelola stres, dan pemanfaatan praktik keagamaan sebagai sumber dukungan emosional.
11.	(Pascoe et al., 2020)	Mahasiswa	Stres akademik	Stres akademik memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental, kesehatan fisik, serta performa akademik mahasiswa. Tingginya tekanan akademik meningkatkan risiko kecemasan, depresi, kelelahan, dan penurunan prestasi belajar.
12.	(Son et al., 2020)	Mahasiswa	<i>Mental health</i>	Pandemi COVID-19 meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental mahasiswa akibat perubahan sistem pembelajaran, ketidakpastian akademik, serta keterbatasan interaksi sosial.
13.	(Odrizola-gonzález et al., 2020)	Mahasiswa	<i>Stress impact</i>	Mahasiswa mengalami dampak psikologis yang signifikan selama pandemi, ditandai dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan stres yang memengaruhi kesejahteraan serta aktivitas akademik mereka.
14.	(Afdilaha et al., 2021)	Mahasiswa	Dampak pandemi	Gangguan proses pembelajaran selama pandemi berdampak pada meningkatnya stres akademik, penurunan motivasi belajar, gangguan kesejahteraan psikologis, serta perubahan perilaku belajar mahasiswa di berbagai negara.
15.	(Pohan et al., 2022)	Umum	Makna spiritual	Proses <i>coping</i> dipengaruhi oleh kemampuan individu membangun makna spiritual terhadap pengalaman hidup sehingga tekanan yang dialami dapat dipahami sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri.
16.	(Syafii et al., 2024)	Muslim	Sabar Islami	Sabar dipahami sebagai proses pengendalian emosi, penguatan keimanan, dan kemampuan bertahan dalam menghadapi ujian kehidupan sehingga mendukung terbentuknya respons yang lebih adaptif terhadap tekanan.
17.	(Nuriya et al., 2023)	Umum	Sabar Qurani	Konsep sabar dalam Al-Qur'an dipandang sebagai strategi mental-spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis, meningkatkan pengendalian diri, dan

No.	Penulis & Tahun	Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Utama
				membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup secara konstruktif.
18.	(Jans-Beken et al., 2020)	Umum	<i>Gratitude</i>	Hasil <i>systematic literature review</i> menunjukkan bahwa syukur secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, hubungan sosial, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.
19.	(Ribeiro & al., 2021)	Umum	<i>Religious coping</i>	Religious <i>coping</i> terbukti membantu menurunkan tingkat <i>psychological distress</i> , meningkatkan resiliensi, serta memberikan dukungan emosional melalui keyakinan dan praktik keagamaan yang dimiliki individu.
20.	(Iskandar, 2022)	Mahasiswa	<i>Coping</i> Islami	<i>Coping</i> Islami dipahami sebagai integrasi nilai-nilai sabar dan syukur yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui penguatan spiritual, pengendalian emosi, serta pemaknaan positif terhadap pengalaman yang dihadapi.

Seluruh studi yang dianalisis dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa sebagai subjek utama, yang menunjukkan konsistensi fokus penelitian pada populasi yang rentan terhadap tekanan akademik. Mahasiswa sebagai kelompok transisi memiliki tuntutan akademik, sosial, dan personal yang kompleks, sehingga membutuhkan strategi *coping* yang adaptif dan berkelanjutan (Kritikou & Giovazolias, 2022). Hal ini menjadikan mahasiswa sebagai subjek yang relevan dalam mengkaji integrasi antara *coping* psikologis dan spiritual.

Dari segi temporal, artikel yang dianalisis berada dalam rentang tahun 2020 hingga 2026, yang mencerminkan perkembangan terbaru dalam kajian *coping*. Periode ini ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa dan peran spiritualitas dalam menghadapi krisis. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga kontekstual terhadap dinamika kontemporer.

Secara keseluruhan karakteristik studi menunjukkan variasi pendekatan metodologis, konteks penelitian, serta fokus kajian mengenai stres akademik, mekanisme *coping*, spiritualitas, sabar, dan syukur. Keragaman tersebut memberikan dasar yang memadai untuk mengidentifikasi perkembangan penelitian, memetakan kecenderungan tema, teori, dan metode yang digunakan, serta mensintesis berbagai temuan empiris yang selama ini masih tersebar. Hasil pemetaan ini memungkinkan pengintegrasian perspektif psikologi, *religious coping*, dan Ruhiologi sekaligus mengidentifikasi kesenjangan konseptual maupun metodologis yang masih terbuka dalam kajian mengenai peran sabar dan syukur sebagai mekanisme coping dalam menghadapi kesulitan akademik.

2. Hasil Coding Tematik

Analisis tematik dalam penelitian ini dilakukan terhadap 20 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi untuk mengidentifikasi pola konseptual yang muncul secara konsisten dalam kajian *coping*. Proses analisis dilakukan melalui tahapan pengkodean terbuka, kategorisasi, dan sintesis tema, sehingga menghasilkan lima tema utama, yaitu sabar, syukur, *coping*, *religious coping*, dan dimensi

ruhiologis yang bersifat implisit. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi pola lintas studi yang tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga analitik dan integratif.

Tabel 2 Hasil Coding Tematik

Tema	Jumlah Artikel	Subtema Utama
Sabar	11	Regulasi emosi, ketahanan diri
Syukur	12	Reframing kognitif, makna positif
<i>Coping</i>	20	Adaptasi stres, <i>resilience</i>
<i>Religious Coping</i>	10	Doa, ibadah, tawakal
Ruhiologi	9	Transformasi makna, kesadaran spiritual

Hasil analisis menunjukkan bahwa konsep *coping* muncul secara konsisten dalam seluruh artikel sebagai tema fundamental yang mendasari kajian mengenai stres akademik mahasiswa, sehingga menegaskan bahwa *coping* merupakan kerangka utama dalam memahami respons individu terhadap berbagai tekanan akademik yang dihadapi selama proses pendidikan tinggi (Pascoe et al., 2020; Son et al., 2020). Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses yang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter, kemampuan berpikir kritis, serta kesiapan peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pengalaman menghadapi kesulitan selama proses belajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan potensi manusia secara utuh (Jakob et al., 2024). Tema sabar ditemukan dalam lebih dari separuh artikel yang dianalisis dan secara konsisten dikaitkan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif serta mempertahankan ketahanan psikologis dalam situasi penuh tekanan. Syukur muncul sebagai tema dominan yang berfokus pada proses reinterpretasi kognitif terhadap pengalaman negatif. Tema *religious coping* ditemukan dalam setengah dari artikel yang dianalisis, yang menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti doa, ibadah, dan tawakal menjadi sumber penting dalam menghadapi tekanan akademik. Dimensi ruhiologis tidak muncul secara eksplisit dalam literatur yang dianalisis, tetapi dapat diidentifikasi secara implisit melalui pola-pola seperti transformasi makna, kesadaran spiritual, dan integrasi antara emosi dan nilai religius.

Secara keseluruhan, hasil *coding* tematik menunjukkan bahwa berbagai penelitian telah memandang *coping* terhadap kesulitan akademik melalui beragam perspektif psikologis dan spiritual. Temuan ini memberikan dasar untuk mengidentifikasi perkembangan penelitian, memetakan kecenderungan tema, teori, dan metode, mensintesis temuan empiris yang masih tersebar, serta mengidentifikasi kesenjangan konseptual dan metodologis dalam kajian mengenai peran sabar dan syukur sebagai mekanisme coping dalam perspektif Ruhiologi.

3. Sintesis Tema (*Theme Synthesis*)

Sintesis tematik dalam penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan berbagai temuan yang telah diidentifikasi pada tahap *coding* ke dalam suatu kerangka konseptual yang lebih utuh, sistematis, dan analitik sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika *coping* dalam menghadapi stres akademik. Melalui proses sintesis tersebut, penelitian menunjukkan tema-tema tersebut saling berinteraksi dan membentuk suatu mekanisme *coping* yang multidimensional, adaptif, serta dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan spiritual dalam kehidupan akademik mahasiswa.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa sabar dan syukur membentuk mekanisme *coping* yang saling melengkapi dalam menghadapi tekanan akademik (Dilla & Susanti, 2022; Sabri, 2022). Sabar berperan sebagai mekanisme regulasi yang berfungsi dalam menstabilkan respons emosional individu ketika berhadapan dengan situasi stress (Iskandar, Aletmi, 2019). Pada konteks ini, sabar memungkinkan individu untuk menahan reaksi impulsif, mengelola kecemasan, serta mempertahankan ketahanan psikologis dalam kondisi yang penuh tekanan (Nuriya et al., 2023; Syafii et al., 2024). Sabar dapat diposisikan sebagai fondasi awal dalam proses *coping* yang berorientasi pada stabilisasi diri.

Syukur berfungsi sebagai mekanisme transformasi yang berperan dalam mengubah cara individu memaknai pengalaman yang dihadapi. Syukur melibatkan proses kognitif yang memungkinkan individu untuk mereinterpretasi situasi negatif menjadi pengalaman yang bermakna (Fuertes, 2024; Jans-Beken et al., 2020). Melalui proses ini, individu mampu mengembangkan perspektif baru yang lebih konstruktif terhadap realitas yang dihadapi.

Integrasi antara sabar dan syukur menunjukkan adanya dua tahapan penting dalam mekanisme *coping*, yaitu tahap regulasi dan tahap transformasi. Pada tahap regulasi, individu menggunakan sabar untuk mengendalikan respons emosional terhadap stresor, sehingga mencegah terjadinya disfungsi psikologis. Pada tahap transformasi, individu menggunakan syukur untuk merekonstruksi makna pengalaman, sehingga menghasilkan respons yang lebih adaptif dan positif. Kombinasi kedua proses ini menghasilkan bentuk *coping* yang tidak hanya bersifat adaptif, tetapi juga transformatif dalam jangka panjang.

Sintesis menunjukkan bahwa *religious coping* berperan sebagai konteks yang memperkuat kedua mekanisme tersebut. Praktik keagamaan seperti doa, ibadah, dan tawakal menyediakan kerangka nilai yang mendukung munculnya sikap sabar dan syukur dalam diri individu (Graça & Brandão, 2024; Ribeiro & al., 2021). Penelitian ini menemukan bahwa kekuatan utama *coping* tidak hanya terletak pada praktik religius itu sendiri, melainkan pada internalisasi nilai-nilai spiritual yang memungkinkan individu membangun makna secara mendalam.

Pola hubungan antara sabar dan syukur mengarah pada terbentuknya dimensi yang lebih tinggi, yaitu transformasi makna yang bersifat ruhiologis. Pada konteks ini, *coping* sebagai proses yang melibatkan kesadaran spiritual dan pemaknaan eksistensial terhadap pengalaman hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengintegrasikan sabar dan syukur cenderung memiliki kemampuan untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang secara psikospiritual dalam menghadapi kesulitan akademik (Colyer & Kewley, 2025; Pohan et al., 2022).

Kemampuan mengelola emosi berkaitan dengan aspek afeksi belajar, pola pikir terhadap proses belajar, serta strategi belajar yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Keberhasilan coping tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mengendalikan emosi, tetapi juga oleh kemampuan mengarahkan tujuan dan strategi belajar secara adaptif (Putri, 2017). Kemampuan mengelola emosi juga berkaitan dengan proses metakognitif, yaitu kemampuan individu untuk menyadari, memantau, dan mengevaluasi cara berpikirnya ketika menghadapi suatu permasalahan. Melalui proses metakognitif yang baik, mahasiswa dapat memilih respons coping yang lebih adaptif dibandingkan respons yang bersifat impulsif (Putri et al., 2021).

Secara keseluruhan, sintesis tematik ini mengungkap bahwa mekanisme *coping* dalam konteks stres akademik memiliki struktur yang berlapis, dimulai dari regulasi emosi melalui sabar, dilanjutkan dengan transformasi makna melalui syukur, dan berujung pada terbentuknya kesadaran spiritual yang

lebih mendalam. Temuan ini menjadi dasar konseptual yang kuat untuk mengembangkan model *coping* berbasis ruhiologi, yang tidak hanya menekankan aspek adaptasi, tetapi juga transformasi dalam menghadapi tekanan kehidupan akademik.

Pembahasan

1. Pembahasan Teoretis (*Linking Theory*)

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme *coping* dalam konteks stres akademik melibatkan aspek spiritual yang berperan dalam membentuk makna pengalaman individu. Menurut kerangka teori *coping* yang dikembangkan oleh Richard Lazarus, *coping* dipahami sebagai proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi kapasitas dirinya (Lazarus & Folkman, 1984). Teori ini membedakan *coping* ke dalam dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, yang berfungsi dalam mengatasi sumber stres maupun respons emosional yang ditimbulkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep sabar dapat diposisikan sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang berfungsi dalam regulasi emosi. Sabar memungkinkan individu untuk mengelola kecemasan, menahan reaksi impulsif, serta mempertahankan stabilitas psikologis dalam situasi penuh tekanan (Nuriya et al., 2023; Syafii et al., 2024). Temuan penelitian ini mendukung asumsi dasar teori Lazarus bahwa individu membutuhkan strategi regulasi emosional untuk menghadapi stres. Sabar dalam konteks penelitian mengandung dimensi spiritual berupa penerimaan terhadap ketentuan Tuhan, yang tidak secara eksplisit dibahas dalam teori *coping* konvensional.

Syukur dapat dipahami sebagai bentuk *cognitive reappraisal* yang berfungsi dalam mengubah persepsi individu terhadap stresor. Syukur memungkinkan individu untuk mereinterpretasi pengalaman negatif menjadi sesuatu yang bermakna dan positif, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis (Fuertes, 2024; Jans-Beken et al., 2020). Menurut kerangka teori Lazarus, proses ini sejalan dengan konsep penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang menentukan bagaimana individu merespons suatu peristiwa. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa syukur tidak hanya beroperasi pada level kognitif, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang memperdalam makna pengalaman hidup.

Temuan penelitian ini tidak hanya memperkuat relevansi teori *coping* yang dikembangkan oleh Richard Lazarus, tetapi juga memperluas cakupan konseptualnya dengan memasukkan dimensi spiritual sebagai elemen penting dalam proses *coping* mahasiswa ketika menghadapi stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa *coping* sebagai proses yang lebih mendalam dan holistik yang melibatkan pencarian makna, penguatan nilai, serta refleksi spiritual individu terhadap pengalaman stres yang dialami. Proses *coping* dalam konteks penelitian ini dipahami sebagai bentuk transformasi makna pada pengembangan kesadaran spiritual, penerimaan diri, serta pembentukan ketahanan mental yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

Menurut konteks teori *religious coping* yang dikembangkan oleh Kenneth Pargament, agama dipandang sebagai sumber makna, kontrol, dan kenyamanan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan (Pargament, 1997). Teori ini menekankan bahwa individu menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan untuk menginterpretasikan dan mengatasi stres. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori tersebut, khususnya dalam menunjukkan bahwa praktik seperti doa, ibadah, dan tawakal

berperan dalam memperkuat mekanisme *coping* mahasiswa (Graça & Brandão, 2024; Ribeiro & al., 2021).

Pendekatan *religious coping* dalam literatur masih cenderung bersifat umum dan berfokus pada praktik eksternal, tanpa mengelaborasi secara mendalam mekanisme internal yang mendasari proses tersebut. Konsep sabar dan syukur memberikan kontribusi yang lebih spesifik dan operasional dalam menjelaskan bagaimana nilai-nilai spiritual diinternalisasi dalam diri individu. Sabar berfungsi sebagai mekanisme regulasi internal, sementara syukur berfungsi sebagai mekanisme transformasi makna, sehingga keduanya membentuk struktur *coping* yang lebih sistematis.

Integrasi antara konsep sabar dan syukur menunjukkan bahwa *coping* religius menjadi inti dari proses adaptasi yang bersifat psikospiritual dan berorientasi pada pembentukan ketahanan batin individu. Temuan ini memperluas teori *coping* religius yang dikembangkan oleh Kenneth Pargament dengan menunjukkan bahwa efektivitas *coping* religius ditentukan oleh kedalaman internalisasi nilai-nilai spiritual dalam membentuk cara individu memaknai pengalaman stres, penderitaan, dan tantangan kehidupan akademik. Dimensi spiritual dipahami sebagai pusat kesadaran manusia yang mengintegrasikan aspek emosional, moral, dan ruhani, sehingga sabar dan syukur menjadi mekanisme transformasi makna yang memperkuat stabilitas psikologis, kesadaran ketuhanan, dan kualitas kesehatan mental individu. (Iskandar, 2026a)

Secara keseluruhan, pembahasan teoretis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa temuan yang diperoleh tidak hanya mendukung relevansi teori *coping* dan *religious coping* yang telah mapan dalam kajian psikologi, tetapi juga memberikan kontribusi konseptual dalam mengembangkan perspektif *coping* yang lebih integratif, holistik, dan kontekstual. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mekanisme *coping* sebagai proses yang melibatkan dimensi spiritual, pencarian makna hidup, penguatan nilai-nilai religius, serta pembentukan ketahanan batin individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual secara simultan, penelitian ini membuka ruang bagi pengembangan model *coping* yang lebih komprehensif, yang menempatkan transformasi makna, perkembangan psikospiritual, dan peningkatan kualitas kesadaran diri sebagai bagian penting dari proses pertumbuhan individu secara menyeluruh.

2. Integrasi Konseptual *Coping* Psikospiritual Berbasis Ruhiologi

Hasil sintesis tematik dan pembahasan teoretis menunjukkan bahwa mekanisme *coping* dalam konteks stres akademik tidak dapat dipahami secara memadai hanya melalui pendekatan psikologis konvensional. Temuan penelitian ini mengarah pada kebutuhan integrasi antara dimensi psikologis dan spiritual dalam memahami proses *coping* secara lebih menyeluruh. Perspektif ruhiologi memberikan kerangka konseptual yang relevan untuk menjelaskan bagaimana individu tidak hanya beradaptasi terhadap stres, tetapi juga mentransformasikan makna pengalaman hidupnya (Iskandar, Aletmi, 2019).

Menurut perspektif ruhiologi, manusia dipandang sebagai entitas multidimensional yang tidak hanya terdiri dari aspek kognitif dan emosional, tetapi juga memiliki dimensi ruhani yang berperan sebagai pusat kesadaran dan makna (Iskandar, 2026b). *Coping* tidak hanya dipahami sebagai mekanisme adaptasi terhadap tekanan eksternal, tetapi sebagai proses transformasi makna yang melibatkan dimensi ruhani individu (Iskandar, 2022). Pendekatan ini memperluas pemahaman *coping* dari sekadar upaya mengurangi stres menjadi proses yang memungkinkan individu menemukan makna yang lebih dalam dari pengalaman yang dihadapi. Menurut kerangka ruhiologi, manusia dipahami sebagai sistem yang terdiri atas jasad, akal, qalb, nafs, dan ruh yang saling berinteraksi dalam

membentuk pengalaman hidup. Ruh menempati posisi sentral karena berfungsi sebagai sumber kesadaran terdalam yang mengarahkan seluruh potensi manusia menuju tujuan yang bermakna dan bernilai spiritual (Iskandar, 2025).

Integrasi konsep sabar dan syukur dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya merupakan mekanisme utama dalam *coping* berbasis ruhiologi. Sabar berfungsi sebagai mekanisme stabilisasi yang memungkinkan individu mengelola emosi negatif dan mempertahankan ketahanan psikologis dalam situasi penuh tekanan (Nuriya et al., 2023; Syafii et al., 2024). Syukur berfungsi sebagai mekanisme transformasi yang memungkinkan individu merekonstruksi makna pengalaman menjadi lebih positif dan bermakna (Fuertes, 2024; Jans-Beken et al., 2020). Kombinasi kedua konsep ini menghasilkan proses *coping* yang tidak hanya adaptif, tetapi juga transformatif dalam membentuk kesadaran spiritual individu.

Proses *coping* dalam kerangka ruhiologi dipahami sebagai perjalanan dari regulasi menuju transformasi. Individu yang mampu mengintegrasikan sabar dan syukur mengalami pertumbuhan psikospiritual yang lebih mendalam. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa *coping* berbasis makna memiliki dampak yang lebih kuat terhadap kesejahteraan dibandingkan *coping* yang hanya berfokus pada pengurangan gejala stress (Colyer & Kewley, 2025; Pohan et al., 2022).

Untuk memperjelas perbedaan antara pendekatan *coping* konvensional dan *coping* berbasis ruhiologi, berikut disajikan perbandingan konseptual:

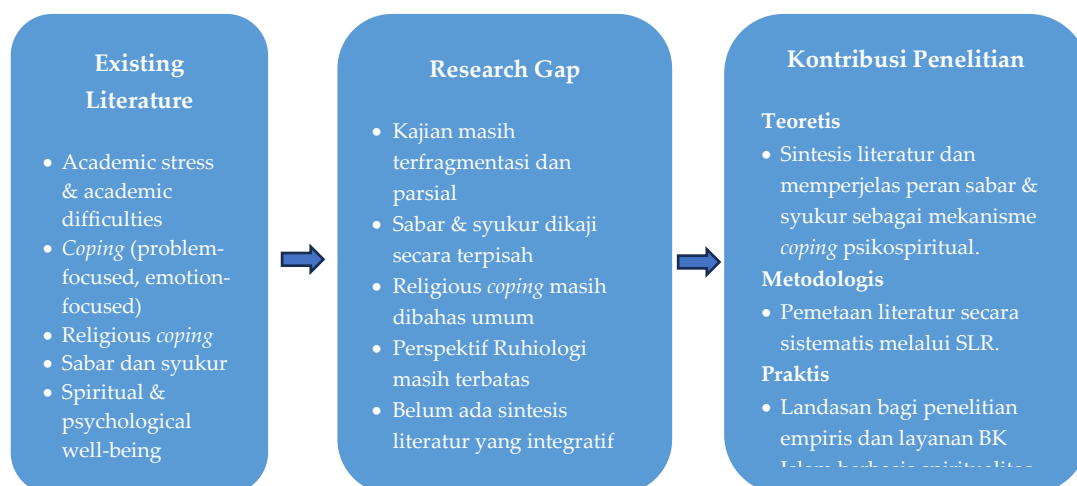
Tabel 3 Perbandingan Coping Konvensional vs Coping Ruhiologis

Aspek	<i>Coping</i> Konvensional	<i>Coping</i> Ruhiologis
Fokus	Adaptasi stres	Transformasi makna
Pendekatan	Psikologis	Psikospiritual
Mekanisme	<i>Problem-focused & emotion-focused</i>	Sabar & syukur
Tujuan	Mengurangi stres	Meningkatkan kualitas spiritual
Outcome	Kesejahteraan psikologis	Kesejahteraan psikospiritual

Coping ruhiologis memiliki karakteristik yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan konvensional. *Coping* konvensional berfokus pada pengelolaan stres sebagai respons terhadap tekanan eksternal, sedangkan *coping* ruhiologis menempatkan pengalaman stres sebagai sarana untuk mencapai transformasi makna dan peningkatan kualitas spiritual. Sabar berperan sebagai mekanisme stabilisasi yang menjaga keseimbangan emosional, sementara syukur berperan sebagai mekanisme transformasi yang mengarahkan individu pada pemaknaan yang lebih konstruktif terhadap pengalaman hidup.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyajian sintesis literatur yang komprehensif mengenai peran sabar dan syukur sebagai mekanisme *coping* dalam perspektif ruhiologi untuk menghadapi kesulitan akademik. Melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR), penelitian ini mengintegrasikan berbagai temuan empiris dan perspektif teoritis yang selama ini berkembang secara terpisah, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih sistematis mengenai hubungan antara dimensi psikologis dan spiritual dalam proses *coping*. Hasil sintesis menunjukkan bahwa *coping* dalam perspektif ruhiologi berfungsi sebagai proses transformasi diri yang mendukung regulasi emosi, pemaknaan pengalaman, penguatan spiritual, dan pencapaian kesejahteraan psikospiritual.

3. Research Gap dan Kontribusi Penelitian



Bagan 1 Research gap dan model konseptual coping psikospiritual berbasis ruhiologi.

Hasil sintesis terhadap 20 artikel menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih mengkaji *coping* dalam kerangka yang bersifat parsial, baik dari perspektif psikologis maupun spiritual secara terpisah. Studi-studi psikologi cenderung menempatkan *coping* sebagai mekanisme adaptasi terhadap stres melalui regulasi emosi dan kognisi tanpa melibatkan dimensi makna spiritual secara mendalam (Pascoe et al., 2020; Son et al., 2020). Penelitian yang mengangkat *religious coping* lebih menekankan pada praktik keagamaan seperti doa dan ibadah sebagai sumber dukungan psikologis, namun belum secara sistematis mengelaborasi mekanisme internal yang menghubungkan aspek spiritual dengan proses transformasi pengalaman individu (Graça & Brandão, 2024; Ribeiro & al., 2021; Son et al., 2020).

Temuan dalam kajian ini mengindikasikan bahwa meskipun konsep spiritualitas telah mulai diintegrasikan dalam penelitian *coping*, pendekatan yang digunakan masih bersifat deskriptif dan belum mencapai tingkat konseptual yang integrative. Spiritualitas memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan dan memediasi stres, namun tidak memberikan kerangka teoritis yang menjelaskan bagaimana proses tersebut terjadi secara sistematis (Fuertes, 2024; Pankowski & Wytrychiewicz-Pankowska, 2023). Terdapat temuan yang menunjukkan bahwa tidak semua bentuk *religious coping* berdampak positif, sehingga diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme internal yang menentukan efektivitas *coping* berbasis spiritual.

Hasil coding dan sintesis tematik dalam penelitian ini memperlihatkan adanya kecenderungan implisit menuju integrasi antara aspek psikologis dan spiritual, khususnya melalui konsep sabar dan syukur. Hingga saat ini belum terdapat sintesis literatur yang komprehensif mengintegrasikan sabar dan syukur sebagai satu kesatuan mekanisme *coping* dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Sebagian besar penelitian masih mengkaji kedua konsep tersebut secara parsial, sehingga belum mampu menjelaskan keterkaitan, fungsi komplementer, serta proses interaksi antara sabar dan syukur dalam membentuk respons adaptif individu terhadap stres. Kesenjangan konseptual ini mengindikasikan perlunya integrasi temuan empiris dan konseptual yang mampu menjelaskan peran sinergis kedua konsep tersebut dalam proses *coping* yang lebih holistik dan berkelanjutan (Jans-Beken et al., 2020; Syafii et al., 2024).

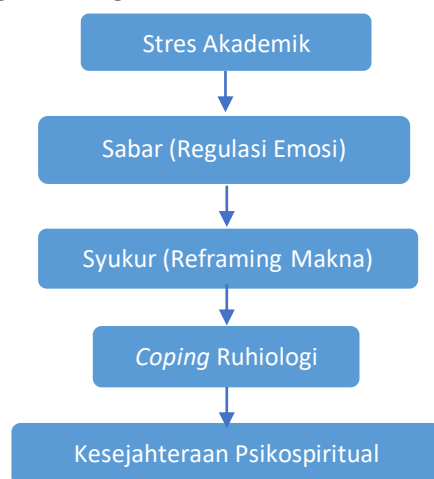
Kesenjangan utama yang diidentifikasi dalam penelitian ini terletak pada ketiadaan model konseptual yang mampu mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual dalam memahami *coping* secara komprehensif. Penelitian sebelumnya cenderung memisahkan antara aspek psikologis dan spiritual, sementara penelitian ini menyajikan sintesis konseptual berdasarkan hasil telaah literatur berbasis ruhiologi. Pendekatan ini menempatkan *coping* tidak hanya sebagai proses adaptasi terhadap stres, tetapi sebagai proses transformasi makna yang melibatkan kesadaran ruhani individu.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi konseptual *coping* psikospiritual berbasis ruhiologi yang memposisikan sabar dan syukur sebagai dua mekanisme utama dalam menghadapi kesulitan akademik, yaitu regulasi emosi dan transformasi psikospiritual. Sabar berfungsi sebagai mekanisme stabilisasi emosional, sementara syukur berfungsi sebagai mekanisme reinterpretasi makna yang menghasilkan pengalaman yang lebih konstruktif. Integrasi keduanya menghasilkan bentuk *coping* yang tidak hanya adaptif, tetapi juga transformatif, sehingga memberikan landasan konseptual bagi penelitian empiris selanjutnya yang lebih holistik.

Penelitian ini memberikan kontribusi metodologis melalui penerapan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang memungkinkan proses identifikasi, pemetaan, dan sintesis literatur dilakukan secara sistematis, transparan, dan terstruktur. Dengan mengkaji 20 artikel yang relevan, penelitian ini berhasil mengidentifikasi kecenderungan tema, mengintegrasikan berbagai perspektif teoritis mengenai sabar, syukur, *coping*, dan stres akademik, serta mengungkap kesenjangan konseptual dan metodologis yang masih memerlukan pengembangan. Temuan tersebut memberikan landasan konseptual yang lebih menyeluruh bagi penelitian empiris selanjutnya mengenai *coping* psikospiritual berbasis ruhiologi dalam konteks pendidikan tinggi.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *coping* psikospiritual dengan mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual dalam perspektif ruhiologi. Pemetaan dan integrasi berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa sabar dan syukur memiliki peran yang saling melengkapi dalam proses regulasi emosi, pemaknaan pengalaman, serta transformasi psikospiritual ketika menghadapi kesulitan akademik. Selain mengidentifikasi kecenderungan dan kesenjangan dalam penelitian terdahulu, kajian ini juga memberikan landasan konseptual bagi pengembangan penelitian empiris serta praktik bimbingan dan konseling berbasis ruhiologi dalam konteks pendidikan tinggi dan kesehatan mental.

4. Model Konseptual *Coping* Ruhiologis



Bagan 2. Model Konseptual *Coping* Ruhiologis dalam Menghadapi Stres Akademik

Model konseptual yang diusulkan menggambarkan alur mekanisme *coping* berbasis ruhiologi yang dimulai dari stres akademik sebagai stimulus utama. Proses *coping* diawali dengan sabar sebagai mekanisme regulasi emosi, kemudian dilanjutkan dengan syukur sebagai proses transformasi makna, Integrasi keduanya menghasilkan bentuk *coping* yang lebih menyeluruh, yaitu *coping* ruhiologis yang menghasilkan kesejahteraan psikospiritual.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan disimpulkan bahwa mekanisme *coping* dalam menghadapi kesulitan akademik tidak hanya beroperasi pada level adaptasi psikologis, tetapi berkembang menjadi proses transformasi makna yang melibatkan dimensi spiritual. Sabar dan syukur merupakan dua mekanisme inti yang menyatu dalam membentuk *coping* berbasis ruhiologi, sabar berfungsi sebagai regulasi emosi yang menstabilkan respons individu terhadap tekanan, sementara syukur berperan sebagai reinterpretasi kognitif yang mentransformasikan pengalaman negatif menjadi lebih bermakna. Integrasi keduanya menghasilkan *coping* ruhiologis yang tidak hanya efektif dalam menurunkan stres akademik, tetapi juga mendorong terbentuknya kesejahteraan psikospiritual yang lebih menyeluruh. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis melalui penyajian integrasi konseptual mengenai *coping* psikospiritual berbasis ruhiologi yang menempatkan sabar dan syukur sebagai mekanisme penting dalam menghadapi kesulitan akademik. Penelitian ini juga memberikan landasan konseptual bagi pengembangan penelitian empiris selanjutnya. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis nilai sabar dan syukur dalam perspektif ruhiologi guna mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikospiritual mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Daftar Pustaka

- Afdilaha, I. H., Sudirmana, M. Y., Kurniawana, N. A., Saputrab, R., Julina, S. N., Putri, Hidayaha, K. K., & Dinia, R. R. (2021). Unveiling the Profound Significance of Gurindam XII in the Quest for the Meaning of Life. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 9(3).
- Batool, M. (2025). *Dialogue Social Science Review (DSSR) Among University Students Dialogue Social Science Review (DSSR)*. 3(7), 874–885.
- Cholili, A. H., & al., et. (2024). The effectiveness of religious coping training in reducing academic stress in new students. *Fenomena*, 23(2), 237–248.
<https://doi.org/10.35719/fenomena.v23i2.607>
- Colyer, V., & Kewley, S. (2025). *Gratitude and Hope of Adversity : An Phenomenological Analysis of the Meaning of Strength-Based Approaches for Survivors of Sexual Violence and Those Who Supported Them During the COVID-19 Pandemic*. 8(1), 28–48.
<https://doi.org/10.1177/25166069241306545>
- Dilla, I. F., & Susanti, R. (2022). Sabar dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 131–139. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.17382>
- Fuertes, A. (2024). *Students in Higher Education Explore the Practice of Gratitude as Spirituality and Its Impact on Well-Being*.
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-

-
- being, and life satisfaction among university students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3). <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Habibah, A. N., & Khadijah. (2025). Koping Religius sebagai Solusi Stres Akademik Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UINSA. *Jurnal Pendidikan Integratif*, 6(2).
- Iskandar, Aletmi, dan D. S. (2019). *Pendidikan Holistik Berbasis Kecerdasan Ruhiologi di Era*. 15(02), 223–231.
- Iskandar; Aletmi; Mufdil Tuhri. (2022). *Ruhiology Quotient (RQ) a Bid Concept of National Education Faces the Industrial Revolution Era 4 . 0*. <https://doi.org/10.4108/eai.20-10-2021.2316359>
- Iskandar. (2022). Pendidikan Ruhani Berbasis Kecerdasan Ruhiologi Perspektif Pencapaian Tujuan Pendidikan Nasional. *El-Ghiroh : Jurnal Studi Keislaman*, 20(1), 1–13.
- Iskandar. (2025a). *Pentingnya Kecerdasan secara Holistik di Abad 21 beserta Penggagasnya*.
- Iskandar. (2025b). *Ruhiology Quotient (RQ): Cahaya Ruhani yang Menjadi Pusat Kecerdasan Abad 21*. Samudra Ruhiologi. <https://samudraruhiologi.com/ruhiology-quotient-rq-cahaya-ruhani-yang-menjadi-pusat-kecerdasan-abad-21/>
- Iskandar. (2026a). *Cahaya Ruhiologi dari Rahim UIN STS Jambi: Lahirnya Paradigma Baru Pendidikan Holistik Abad 21*. Samudra Ruhiologi. <https://samudraruhiologi.com/cahaya-ruhiologi-dari-uin-sts-jambi-lahirnya-paradigma-baru-pendidikan-holistik-abad-21/>
- Iskandar. (2026b). *Ruhiologi: Telaah Epistemologis, Qur’ani, dan Tantangan Pendidikan Holistik Abad ke-21*. Samudra Ruhiologi. <https://samudraruhiologi.com/ruhiologi-telaah-epistemologis-qurani-dan-tantangan-pendidikan-holistik-abad-ke-21/>
- Iskandar, I. (2013). *Metodologi penelitian pendidikan dan sosial*. Referensi.
- Jakob, J. C., Anggreni, P., Irmawati, I., Putri, S. N. J., Lestariani, N., Ekawati, M., Judijanto, L., Husain, H., Atmaja, J. R., Ayuningtyas, I. P. I., Musthofa, R. M., Jamil, M. A., Khoerunnisa, E. Y., & Mayasari, A. S. T. (2024). *PINTU GERBANG PENGETAHUAN: Pengantar Pendidikan untuk Perjalanan Pembelajaran yang Inspiratif*. Yayasan Literasi Sains Indonesia.
- Jans-Beken, L., Wong, P. T. P., & Oades, L. G. (2020). Gratitude and well-being: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Kritikou, M. K., & Giovazolias, T. G. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1057697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>
- Layyinah, H., Akbar, Z., & Suryaratri, R. D. (2026). *From Gratitude to Mental Health : Action Research Gratitude Journaling*. 7(1), 167–177.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Lídia Graça & Tânia Brandão. (2024). *Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students*. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Muslim, I. (n.d.-a). *Sahih Muslim (Hadis No. 2999)*. Diambil <https://sunnah.com/muslim:2999>
-

-
- Muslim, I. (n.d.-b). *Sahih Muslim Hadis No. 2999 tentang Sabar dan Syukur*. Diambil
<https://sunnah.com/muslim:2999>
- Ningsih, I. U. (2025). *Peran Gratitude Sebagai Strategi Coping untuk Menghadapi Fase Quarterlife Crisis Mahasiswa Universitas X di Palembang*. (4), 1–10.
- Nisrina Farida Ramadhanti; Najwa Rizki Amalia; Surawan. (2025). *Religious Coping (Rcope) dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa Generasi Z*. 17(2), 574–583.
<https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i2.4264>
- Nuriya, S., Alfain, I., Khudori, A., Muhammad, S., & Yamani, R. (2023). *The Role of Patience in Coping Mental Problems : A Quranic Perspective*. 34(2), 195–206.
- Odriozola-gonzález, P., Planchuelo-gómez, Á., Jesús, M., & Luis-garcía, R. De. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290(May), 113108.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pankowski, D., & Wytrychiewicz-Pankowska, K. (2023). Religious coping and mental health: A systematic review. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01703-5>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1997-36436-000>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pohan, R. A., Ramli, M., Atmoko, A., Negeri, U., Negeri, U., & Pohan, R. A. (2022). *Construction of spiritual meaning in the transformation of gratitude for freshmen*. 1–9.
- Pratiwi, F. Y. N., Ismanto, H. S., & Iffah, L. (2023). Academic burnout and relationship with gratitude. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 27–37.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v6i1.5898>
- Putri, Suci Nora Julina, Jafar Ahmad, M. Eval Setiawan, Bukhari Ahmad, Riza Amalia, K. B. (2026). The therapeutic power of art: How dance and drama improve life satisfaction across populations. *Advances in Integrative Medicine*, 13(2), 100661. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2026.100661>
- Putri, S. N. J. (2017). *Permainan Domikado untuk Pengenalan AKADS (Afeksi belajar , Kognisi / pemikiran , Aksi dan Akuisi , Daya tarik tujuan , dan Strategi belajar) dalam Konseling KIPAS pada Siswa SD*. 399–413.
- Putri, S. N. J., Aiman, U., Sudirman, M. Y., Kurniawan, N. A., Pambudi, P. R., & Malang, U. N. (2021). *Pengaruh Emoji dalam Media Layanan Bimbingan dan Konseling Online Terhadap Metakognitif Konseli*. 3297, 211–219.
- Putri, S. N. J., Setyosari, P., Hidayah, N., & Ramli, M. (2024). Exploring the Impact Meaning of Life on the Personal-Social Development of High School Students in Indonesia: An Exploratory Factor
-

-
- Analysis. *South Eastern European Journal of Public Health*, 25, 2308–2317.
<https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2958>
- Ramdani, Z., Gunung, S., Bandung, D., & Mardhiana, R. (2024). *Patience As A Religious Coping Mechanism In The Learning Process Among Muslim In Student In Higher*. 37(1), 100–115.
- Ribeiro, M., & al., et. (2021). Religious coping and psychological distress: A meta-analysis. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/rel0000305>
- Sabri, I. (2022). *Hubungan Rasa Syukur dan Sabar dengan Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi [Universitas Gadjah Mada]*. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/217783>
- Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111.
<https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., & Wang, X. (2020). *Effects of COVID-19 on College Students ' Mental Health in the United States : Interview Survey Study Corresponding Author : 22*, 1–14.
<https://doi.org/10.2196/21279>
- Sujadi, E. (2022). Academic stress in the final-year students: Do religiosity and religious coping matter? *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3). <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.52735>
- Surah Al-Baqarah Ayat 153*. (2026). Kementerian Agama Republik Indonesia.
<https://quran.kemenag.go.id/surah/2/153>
- Surah Ibrahim Ayat 7*. (n.d.). Kementerian Agama Republik Indonesia. Diambil
<https://quran.kemenag.go.id/surah/14/7>
- Syafii, M. H., Azhari, H., & Purnomo, H. (2024). *Manifestation of patience as a coping mechanism in Islamic psychology : a comparative analysis of sociocultural contexts of Indonesian and Egyptian students*. 21(2), 252–260.
- Ubaidah, A. (2025). *The Role of Gratitude in Enhancing Psychological Well-Being in Adolescent Development : An Integration of Psychological and Islamic Perspectives*. 2, 18–31.
- Upenieks, L., & Krause, N. M. (2024). Transcendental Awe of God and Dimensions of Well-Being: Exploring the Mediating Role of Meaning in Life. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 36(1), 5–25. <https://doi.org/10.1080/15528030.2022.2114575>
- Wahdah, N. (2025). *Spiritual Coping Strategies to Reduce Academic Stress: a Phenomenological Study of Emerging Adulthood among PAI Students*. 28(1), 245–262.
- Wahyuni, S., Hitami, M., Afandi, M., & Agustina, H. (2022). Academic stress and gratitude to promote student well-being. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 133–142.
<https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.13618>
- Wulandari, D., Maharani, L., Negeri, I., Intan, R., Info, A., & History, A. (2026). *Sintesis Mekanisme Teoretis Stres Akademik dan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling : Systematic Literature Review*. 9, 3627–3636.
- Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2022). Student academic engagement and burnout amidst COVID-19: The role of gratitude. *Journal of College Student Development*, 26(2).
<https://doi.org/10.1177/15210251221100415>
-