

## Peran Tawakal dan Dukungan Keluarga pada Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Tekanan Akademik

Silviana

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

*e-mail:* namakusilviana@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa rantau semester enam menyikapi stres akademik melalui sikap tawakal dan dukungan keluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan melibatkan tiga mahasiswa rantau UIN Antasari Banjarmasin sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa rantau semester enam dipicu oleh tugas akhir, magang, seminar proposal, dan tekanan menyelesaikan studi. Dua subjek merasa jauh dari keluarga bukan menjadi sumber stres utama karena telah terbiasa hidup mandiri, sementara satu subjek mengaku cukup stres karena keterpisahan dengan keluarga. Kendati demikian, ketiganya menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga dan praktik tawakal kepada Allah menjadi faktor utama dalam membentuk resiliensi mahasiswa. Tawakal membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus terhadap usaha maksimal tanpa terlalu terbebani oleh hasil. Kesimpulannya, tawakal dan dukungan keluarga berperan penting dalam memperkuat ketahanan mahasiswa rantau dalam menghadapi tekanan akademik.

**Kata Kunci:** stres akademik, mahasiswa rantau, resiliensi, tawakal, dukungan keluarga

<b>Artikel Diterima:</b> 7 Agustus 2024	<b>Artikel Direvisi:</b> 23 Agustus 2024	<b>Artikel Disetujui:</b> 17 September 2025	<b>Publikasi Online:</b> 8 Oktober 2025
--	---	--	--

## *The Role of Tawakal and Family Support for Out-of-Town Students in Facing Academic Pressure*

### *Abstract*

*This study aims to describe how sixth semester out-of-town students deal with academic stress through attitudes of tawakal and family support. The research method used is qualitative involving three out-of-town students of UIN Antasari Banjarmasin as subjects. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis techniques. The results of the study indicate that academic stress in sixth semester out-of-town students is triggered by final assignments, internships, proposal seminars, and pressure to complete studies. Two subjects felt that being away from family was not the main source of stress because they were used to living independently, while one subject admitted that he was quite stressed because of separation from family. All three showed that emotional support from family and the practice of tawakal to Allah were the main factors in shaping student resilience. Tawakal helps reduce anxiety and increases focus on maximum effort without being too burdened by results. In conclusion, tawakal and family support play an important role in strengthening the resilience of out-of-town students in dealing with academic pressure.*

**Keywords:** academic stress, migrant students, resilience, trust, family support

<b>First Received:</b> August 7, 2024	<b>Revised:</b> August 23, 2024	<b>Accepted:</b> September 17, 2025	<b>Published:</b> October 8, 2025
--	------------------------------------	--	--------------------------------------

## Pendahuluan

Mahasiswa rantau adalah individu yang menempuh pendidikan di tempat yang jauh dari daerah asalnya. Kondisi ini seringkali menimbulkan tantangan emosional, seperti rasa kesepian dan tekanan adaptasi yang dapat berdampak pada kondisi psikologis, termasuk stres akademik. Berdasarkan pengalaman, bagi mahasiswa rantau yang telah memasuki semester enam, tantangannya tidak lagi sekadar menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tetapi lebih pada beban akademik yang semakin berat, tekanan penyelesaian studi, serta kerinduan untuk segera pulang dan berkumpul kembali dengan keluarga.

Tekanan akademik yang terus berdatangan tanpa diatasi dengan baik maka akan menjadi pemicu stres, seperti kurangnya manajemen waktu, takut akan kegagalan, adanya tekanan untuk selalu berprestasi, merasa rendah diri terhadap pencapaian orang lain dan timbulnya kecemasan tanpa sebab. Faktor-faktor tersebut lah yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Stres akademik dapat muncul ketika seseorang merasa tertekan oleh berbagai tuntutan dari dunia perkuliahan. Menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017 dalam Wulandari et al., 2023), stres akademik dipengaruhi oleh cara seseorang memaknai atau menanggapi situasi-situasi yang dianggap tidak menyenangkan di lingkungan akademik. Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam kondisi tekanan seperti itu, tidak semua mahasiswa mampu bertahan dengan kondisi psikologis yang stabil. Kemampuan untuk tetap tegar dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan ini dikenal sebagai resiliensi.

Resiliensi dalam dunia pendidikan disebut sebagai resiliensi akademik. Ini merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatur pendidikannya dan tetap berusaha meraih kesuksesan sampai lulus, meskipun menghadapi berbagai kesulitan dalam tugas-

tugas kuliah (Cassidy, 2016). Dalam perkuliahan, resiliensi akademik berarti kemampuan untuk tetap kuat dan mampu mengatasi tantangan, tekanan, dan masalah yang muncul di lingkungan kampus. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan. Justru dengan mampu menghadapi kesulitan dan tantangan dengan baik, mahasiswa dapat mengembangkan potensi dan meningkatkan kemampuannya (Fitriani et al., 2024).

Pada penelitian Septiani dan Nurindah (2016) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi dapat mengatasi stres dengan memanfaatkan berbagai kemampuan yang mereka miliki. Sementara itu, studi dari Ismail et al. (2024) menyatakan bahwa resiliensi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rasa percaya diri (efikasi diri), kemampuan mengelola emosi, dan sikap optimis. Selain itu, dukungan dari keluarga dan teman juga berperan penting.

Soemiarti & Runnals, (2001 dalam Fitriani et al., 2024), mengungkapkan bahwa salah satu faktor penting lainnya adalah spiritualitas, yaitu kekuatan dari dalam diri yang berhubungan dengan nilai-nilai agama dan pengalaman pribadi untuk menemukan ketenangan batin agar mampu menghadapi berbagai masalah dalam hidup. Bentuk spritualitas ini salah satunya adalah tawakal kepada Allah .

Menurut Al-Jauziyyah (dalam Nashori, 2024), tawakal adalah bentuk ibadah hati di mana seseorang menyerahkan sepenuhnya segala urusannya kepada Allah SWT. Tawakal berarti percaya sepenuhnya kepada-Nya, hanya mencari perlindungan dari-Nya, dan menerima dengan ikhlas apa pun yang terjadi, dengan keyakinan bahwa Allah akan mencukupi kebutuhannya. Meski begitu, tawakal tetap harus disertai dengan usaha dan

ikhtiar yang sungguh-sungguh untuk meraih apa yang diinginkan.

Pada penelitian Nursadrina dan Andriani (2020) di dunia psikologi, tawakal atau sikap berserah diri dikaitkan dengan cara seseorang menghadapi stres, yang disebut strategi coping. Saat seseorang mengalami tekanan dan memilih mendekat kepada agama, biasanya ia lebih mampu menerima masalah yang sedang dihadapi. Ini sesuai dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya sikap menerima (*acceptance*), yang berkaitan dengan berserah diri kepada Tuhan. Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch (2000 dalam Fitriani et al., 2024), berserah diri merupakan salah satu bentuk strategi coping, di mana seseorang menyerahkan keinginannya dan percaya pada keputusan Tuhan dalam mengatasi masalahnya.

Tawakal berperan sebagai cara menghadapi masalah secara psikologis dan spiritual, yang bukan hanya membantu seseorang menerima kesulitan, tetapi juga mendorong mereka untuk tetap bertindak. Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa yang bertawakal akan tetap berusaha keras menyelesaikan tugas-tugasnya, sambil meyakini bahwa hasil akhir ada di tangan Allah. Keyakinan ini membuat mereka tidak terlalu khawatir akan kegagalan, sehingga lebih bisa fokus belajar tanpa terbebani tekanan dari luar. Nursadrina dan Andriani (2020) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa muslim yang menerapkan tawakal dalam kehidupan sehari-hari cenderung mengalami stres lebih rendah dan merasa lebih puas dengan hidup mereka. Karena itu, tawakal bukan hanya menenangkan hati, tetapi juga menjadi dasar penting dalam membentuk ketahanan diri di bidang akademik.

Selain faktor spiritual seperti tawakal, dukungan keluarga juga memainkan peran penting dalam membangun resiliensi

mahasiswa rantau. Meskipun secara fisik terpisah, keberadaan simbolik keluarga melalui dukungan emosional dan motivasi diyakini membantu mahasiswa bertahan dalam tekanan akademik. Hal ini juga senada dengan penelitian Sa'adiyah (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga bisa membuat mahasiswa tetap termotivasi menyelesaikan banyak tugas, serta membantu mereka menjadi lebih kuat dalam menghadapi berbagai situasi sulit

Walaupun stres akademik sering menjadi kendala, sebagai mahasiswa rantau yang memiliki resiliensi tinggi berpotensi untuk mampu mengubah tantangan menjadi peluang berkembang. Hal ini didukung oleh Saputra et al. (2022) yang menyebutkan bahwa dengan bertawakal kepada Allah membuat pelajar menjadi resiliensi dalam pembelajaran daring. Siswa yang memiliki keimanan kepada Allah dan rutin beribadah cenderung memiliki ketenangan batin, yang membantu mereka menjadi lebih tangguh dalam menghadapi pembelajaran daring.

Berdasarkan uraian diatas, mahasiswa rantau yang berada di semester enam sedang menghadapi tantangan yang berbeda di masa awal kuliah. Berdasarkan pengalaman, bagi mahasiswa rantau yang telah memasuki semester enam, tantangannya tidak lagi sekadar menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tetapi juga pada beban akademik yang semakin berat, tekanan penyelesaian studi, serta kerinduan untuk segera pulang dan berkumpul kembali dengan keluarga.

Dengan demikian, tekanan akademik pada semester ini lebih kompleks seperti lebih banyak beban akademik yang harus diselesaikan dan munculnya rasa ingin cepat pulang ke kampung halamannya. Dalam situasi ini, kemampuan untuk tetap bertahan secara emosional dan akademik sangat dibutuhkan. Resiliensi akademik menjadi modal penting agar mahasiswa mampu menyelesaikan studinya dengan baik meskipun diliputi

tekanan tersebut. Salah satu aspek yang diyakini dapat memperkuat resiliensi ini adalah tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah yang tidak hanya menenangkan batin, tetapi juga mendorong semangat untuk tetap berusaha.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran mahasiswa semester akhir yang menerapkan tawakal dan dukungan keluarga dalam menghadapi stres akademik.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir semester enam yang dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik untuk menyelesaikan studi. Selain itu, peneliti juga memilih mahasiswa yang merantau atau jauh dari keluarga untuk dijadikan subjek pada penelitian ini. Pemilihan subjek ini dilakukan dengan hasil observasi peneliti. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 3 orang, yakni mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin dengan inisial AND, JR, dan H.

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara semi terstruktur. Dalam metode ini, pewawancara menentukan topik utama yang akan dieksplorasi, kemudian mengarahkan subjek selama wawancara dengan keterampilan yang baik untuk meminimalkan kemungkinan penyimpangan. Wawancara dilakukan dengan bertemu langsung di tempat yang telah disepakati bersama. Durasi wawancara dilakukan kurang lebih 15-20 menit dalam sekali pertemuan. Untuk memperoleh data wawancara dengan baik, peneliti juga melakukan perekaman dengan menggunakan aplikasi *recording* pada *smarthphone*.

Teknik analisis yang digunakan peneliti adalah analisis tematik, yakni teknik dimana peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola utama dalam data, sehingga menghasilkan penjelasan yang lebih terstruktur dan mendalam mengenai pengalaman subjek penelitian.

Dalam analisis tematik, peneliti perlu benar-benar mengenal dan memahami data sebelum melanjutkan ke tahap selanjutnya. Seperti dalam penelitian ini, peneliti harus membaca dengan teliti hasil transkrip wawancara semi terstruktur dari para subjek. Peneliti juga mendengarkan kembali rekaman wawancara untuk lebih memahami isi dan konteks pembicaraan. Langkah ini penting agar peneliti bisa mengenali pokok-pokok penting atau hal-hal utama yang muncul dari percakapan dengan subjek penelitian (Heriyanto, 2018)

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil**

Berdasarkan hasil analisis tematik yang di dapatkan dari data wawancara, maka peneliti menemukan tiga tema utama, yaitu (1) Stres akademik semester enam, (2) Dukungan keluarga dan maknanya dalam resiliensi, dan (3) Makna tawakal, berikut penjelasannya.

#### **Tema 1 : Stres Akademik Di Semester Enam**

Tuntutan akademik setiap individu itu pastinya berbeda, meskipun mereka sama-sama menempuh kuliah di kampus, kita tidak bisa menyamakan setiap beban yang dideritanya. Hal ini digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik dan dampaknya terhadap mahasiswa. Tema ini mengungkap bagaimana mahasiswa merespons tekanan tersebut, baik secara emosional maupun perilaku.

*“Jauh dari keluarga cukup membuat aku stres juga disini, karena biasanya*

*apa-apa aku dirumah sambil dibantu ya tapi karena jauh aku merasa semua harus aku rasain dan pikirin sendiri.*

*Dampaknya yang aku rasain pastinya lebih ke pusing ya, rasanya kepala ku sakit aja, mungkin karena terlalu aku pikirin. Kalo dampak emosionalnya itu lebih ke khawatir, cemas, takut, gak bisa menyelesaikan tugas sesuai apa yang aku mau.” (Subjek 1 : N)*

*“Aku merasa semester ini kaya kejar-kejaran antara kuliah, magang, seminar proposal, dan Kuliah Kerja Lapangan.*

*Dampak yang aku rasain dari itu semua malah lebih ke gampang marah, kaya kesel dan sedih ada juga.” (Subjek 2 : JR)*

*“Yang aku rasain semester ini lebih ke tuntutan akademik yang semakin kompleks sih. Tapi ya ini memang tugasnya para penuntut ilmu dan dengan ini kita bisa mendapatkan gelar sarjana.*

*Biasanya aku kalo lagi stres tu dampaknya lebih ke membuat aku diam sejenak dan memilih sendiri untuk menenangkan pikiranku” (Subjek 3 : H)*

Berdasarkan kutipan pendukung diatas, dapat kita simpulkan bahwa mahasiswa semester enam sedang mengalami stres akademik. Yang mana masing-masing insividu memiliki penyebab stres akademik yang berbeda. Terdapat individu yang merasa jauh dari keluarga menjadi pemicu stresnya selama di tanah rantau, dan ada pula yang sedang dihadapkan dengan dunia magang, seminar proposal, dan Kuliah Kerja Lapangan. Dampak dari stres itu pun sangat beragam, seperti mudah marah, cemas, khawatir, mengasingkan diri, dan sebagainya.

## **Tema 2 : Dukungan Keluarga Dan Maknanya Dalam Resiliensi**

Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk daya tahan psikologis mahasiswa rantau. Meskipun terpisah jarak, kehadiran simbolik keluarga melalui pesan motivasi dan kepercayaan yang diberikan kepada anak menjadi sumber kekuatan yang memperkuat semangat mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

*“Aku biasanya mendapatkan dukungan berupa semangat, nasehat, dan finansial.*

*Menurut ku jauh dari orang tua itu ada plus minusnya, aku merasa lebih mandiri seperti membuat keputusan sendiri mikirin apa-apa sendiri dan sebagainya. Kalo merasa terbebani mungkin adalah saat-saat tertentu yang aku ngerasa pusing banget, kaya susah ya ternyata jauh dari orang tua, tapi ya mau ga mau di jalanin karena sudah proses kedewasaan juga.*

*Nah, salah satu yang buat aku semangat untuk kuliah ya keluarga ku. Mereka sudah memfasilitasi aku disini, makanya aku memiliki tanggung jawab untuk tetap menyelesaikan. Disisi lain juga aku punya prinsip bahwa jika aku berani memulai, aku harus menyelesaikannya.*

*Sampai dititik sekarang pun bukan hanya kebetulan, tapi itu berkat usaha-usaha aku sebelumnya. Jadi aku tidak boleh menyerah begitu aja, aku harus mampu menyelesaikan. Meskipun dalam prosesnya itu pasti buat capek, tapi aku percaya bahwa Allah tidak pernah membebani hambanya diluar kapasitasnya.” (Subjek 1 : AND)*

*“Syukurnya orang tuaku mengerti apa yang aku rasain sekarang, jadi ga yang terlalu memberi tuntutan seperti dulu.*

*Dukungan yang biasanya aku dapatkan itu ya seperti memberi semangat, selalu bilang kerjakan saja semampunya dan tidak lupa menyuruh aku istirahat jika itu sudah berat.*

*Semangatku menyelesaikan kuliah ini ya karna orang tua aku, mereka mengusahakan apapun itu sebaik mungkin jadi aku juga akan mempersembahkan yang terbaik untuk mereka. Jadi aku tidak ingin menyerah sih, dan gabisa menyerah karena aku sudah sejauh ini melangkah.” (Subjek 2 : JR)*

*“Dukungan yang biasanya aku dapatkan dari keluarga selama aku merantau itu adalah doa mama, nasehat dan finansial.*

*Seterpuruk apapun aku, aku akan mengusahakan agar tetap bisa bangkit dan tidak menyerah. Karena aku mikirnya lebih pada keluarga sudah bersedia membiayai kuliah, jadi aku harus bener-bener juga kuliahnya. Terus kuliah ini juga kan pilihanku, jadi aku mesti tanggung jawab atas pilihanku sendiri untuk menyelesaikan yang telah dimulai. ” (Subjek 3 : H)*

Berdasarkan kutipan pendukung diatas, dapat kita simpulkan bahwa dukungan dari orang tua sangat berpengaruh terhadap semangat mahasiswa dalam menyelesaikan kuliahnya. Dukungan-dukkungan tersebutlah yang menjadi penyangga emosi dan memperkuat proses resiliensi masing-masing individu.

### **Tema 3 : Makna Tawakal**

Tawakal dimaknai oleh mahasiswa sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Dalam dunia akademik, tawakal bisa dijadikan sebagai strategi coping yang mengarahkan setiap

individu untuk tetap berusaha tanpa adanya rasa takut yang berlebihan dalam kegagalan.

*“Tawakal secara umum itu kaya kita berserah diri kepada Allah setelah kita berusaha. Nah jika dalam konteks akademik, biasanya kalo aku lagi stres karena tuntutan akademik, aku tu tetep berusaha semampu ku tapi setelah itu hasilnya aku serahin ke allah.*

*Dengan bertawakal ini aku merasakan cukup tenang, tapi ya wajar ya manusia. Terkadang aku berpikir saat ngerjain tugas tu lebih ke cemas, sudah pas atau belum dan sebagainya tapi aku mikir lagi kan semua ga harus sempurna jadi yang penting aku sudah berusaha yang terbaik, entah apapun itu hasilnya aku serahin semuanya ke Allah. Makanya aku lebih merasa tenang disini, karena aku ga terlalu berfikir negatif lagi atas apa yang telah aku kerjakan.*

*Aku merasa kalo sudah diserahkan ke Allah itu kaya yaudah Allah pasti ngasih yang terbaik ke hambanya. Karena semua yang aku pikir baik, belum tentu baik juga menurut allah. Yang penting aku sudah berusaha.*

*Makanya aku merasa dengan bertawakal buat aku bisa lebih berusaha bangkit dan menjadikan hal-hal sebelumnya yang aku serahkan ke allah menjadi pelajaran juga buataku sendiri untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.” (Subjek 1 : AND)*

*Tawakal itu berserah diri kepada Allah, yang mana setelah aku menerapkan ini di kehidupanku aku menjadi lebih tenang. Soalnya aku percaya pada kalimat, sebaik-baiknya kita menyusun rencana, pasti rencana Allah itu yang lebih baik dan terbaik.*

*Jadi yaudah kerjakan aja semampu kita dan semaksimal mungkin, hasilnya seperti apa terserah yang maha kuasa, kan kita tidak tau kehidupan kita kedepannya bakal seperti apa, yang harus kita lakukan hanyalah berjuang semaksimal mungkin.*

*Maka dari itu, Aku selalu berusaha atas apapun itu karena aku yakin sama Allah, yakin atas kuasa Allah karena rencanaNya pasti memberikan sesuatu yang sangat baik jadi aku harus menggapai itu.” (Subjek 2 : JR)*

*“Tawakal itu kan menyerahkan semuanya ke Allah, misal dalam konteks akademik ya berarti sebagaimana hasilnya nanti, ya segitu berarti. Apapun hasilnya tetap dibarengi sama usaha, soalnya kalo ga usaha ya percuma.” (Subjek 3 : H)*

Berdasarkan kutipan pendukung diatas, dapat kita simpulkan bahwa tawakal dalam perspektif mahasiswa yang peneliti wawancarai sangatlah dalam. Mereka percaya bahwa Tuhan yang punya kuasa atas segalanya, tugas seorang hamba hanyalah berusaha semaksimal mungkin.

Dengan begitu menandakan bahwa ketika mahasiswa merasakan stres karena sebuah tuntutan akademiknya, saat ia terus berusaha dan bertawakal kepada Allah serta mendapat dukungan positif dari pihak keluarga, maka hasil akhirnya akan membuat mereka lebih resiliensi atau semangat untuk bangkit itu lebih tinggi.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester enam yang merantau mengalami stres akademik yang disebabkan oleh meningkatnya tuntutan akademik, seperti tugas akhir, magang, seminar proposal, dan persiapan Kuliah Kerja Nyata. Beban yang mereka derita tidak hanya berdampak pada

aspek kognitif saja, namun juga mempengaruhi kondisi emosional dan fisiknya, seperti cemas, sakit kepala, sedih dan mudah marah.

Hal ini selaras dengan pernyataan Barseli et al. (2017) yang menyatakan bahwa stres akademik itu dipicu oleh berbagai tekanan, seperti tuntutan untuk berprestasi, ketidakpercayaan diri, dan manajemen waktu. Mufatihah et al. (2025) juga menyebutkan bahwa Stres akademik bisa berdampak pada berbagai hal dalam diri seseorang, baik itu pada kondisi mental maupun kesehatan fisiknya.

Meskipun mahasiswa semester enam dihadapkan dengan tuntutan akademik yang semakin berat, namun mereka tidak gampang menyerah begitu saja. Salah satu faktor yang mendukung daya tahan mahasiswa ialah dukungan dari keluarga. Dukungan yang diberikan dalam penelitian ini berupa emosional yang berbentuk nasehat, semangat, keyakinan dari orang tua mampu memberi pengaruh besar terhadap motivasi dan ketahanan diri mahasiswa.

Menurut Malecki dan Demaray (2002), dukungan sosial adalah bagaimana seseorang memandang sikap peduli dan bantuan dari orang-orang di sekitarnya, seperti orang tua, guru, teman sekelas, sahabat, atau orang lain yang dianggap penting. Dukungan yang baik ini bisa membantu menjaga kesehatan mental pelajar dan mencegah mereka mengalami hal-hal negatif.

Dukungan dari keluarga bisa membantu mahasiswa menjadi lebih resilien dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa bisa lebih semangat dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan dalam perkuliahan (Sanger & Sigar, 2024).

Hal ini juga senada dengan penelitian Sa'adiyah (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga bisa membuat mahasiswa tetap termotivasi menyelesaikan

banyak tugas, serta membantu mereka menjadi lebih kuat dalam menghadapi berbagai situasi sulit. Dengan begitu, dukungan ini menjadi sangat berarti khususnya bagi mahasiswa yang hidup jauh dari orang tua atau mahasiswa rantau.

Dalam beberapa kasus, status sebagai mahasiswa rantau turut menjadi faktor penting yang memengaruhi dinamika stres dan resiliensi. Mahasiswa rantau menghadapi beban ganda, tidak hanya dari tekanan akademik yang meningkat di semester akhir, tetapi juga dari kondisi psikologis akibat keterpisahan fisik dan emosional dari keluarga. Senada dengan penelitian Fauziyyah et al. (2021) mahasiswa yang menetap di rantau dan juga jauh dari orang tua ataupun keluarga dekat cenderung akan menghadapi tekanan psikologis. Kendati demikian, tekanan tersebut dapat menjadi peluang untuk membentuk ketahanan mahasiswa rantau, terutama jika mereka mampu memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses pendewasaan.

Namun, dalam penelitian ini terdapat satu subjek yang merasa cukup terbebani ketika jauh dengan keluarganya, sehingga ini menjadi salah satu pemicu stres. Sedangkan dua subjek lainnya telah terbiasa karena merasa sudah lama menetap di perantauan. Hal ini berarti, jauh dari keluarga bukan menjadi pemicu stres antar kedua subjek.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sun et al. (2016) yang menunjukkan bahwa jauh dari keluarga dapat meningkatkan resiko stres. Disisi lain, Sovic (2008) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang telah lama hidup jauh dari keluarga cenderung mengembangkan strategi coping yang lebih matang, sehingga mampu beradaptasi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman dan kemampuan adaptasi individu memengaruhi seberapa besar pengaruh jarak dengan keluarga terhadap tingkat stres yang dialami.

Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa selama kuliah juga dipengaruhi oleh perjalanan spiritualnya, seperti bersikap tawakal kepada Allah. Ketiga subjek pada penelitian ini mengaku merasakan ketenangan hati setelah bertawakal kepada Allah. Bahkan ada yang mengungkapkan bahwa setelah bertawakal, mereka semakin semangat untuk menjadi pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya dan mengurangi pikiran negatif.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa orang yang berserah diri kepada Allah biasanya memiliki kondisi mental yang lebih sehat. Saat seseorang merasa cukup dan percaya sepenuhnya kepada Allah, hatinya jadi lebih tenang. Orang yang bertawakal cenderung tidak mudah khawatir karena ia meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi sudah menjadi kehendak Allah SWT (Sartika & Kurniawan, 2015 dalam Faruqi et al., 2022).

Tawakal memberikan dampak baik jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Rasa tenang yang muncul saat seseorang bertawakal bisa membuatnya lebih siap menghadapi berbagai kesulitan. Inilah yang membuat seseorang jadi lebih tangguh. Sejalan dengan pendapat Yu dan Zhang (2007 dalam Putri & Uyun, 2017), orang yang tangguh biasanya mampu menghadapi tekanan dengan tenang dan berpikir hati-hati sebelum mengambil keputusan. Memperkuat keimanan dengan tawakal membantu mahasiswa bertahan dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi berbagai hambatan saat menyelesaikan studi (Ihsani et al., 2024)

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa rantau semester enam tidak hanya terbentuk dari faktor internal seperti kemampuan mengelola emosi dan motivasi pribadi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan spiritual. Dukungan keluarga berperan penting sebagai sistem sosial yang membantu

mahasiswa merasa tidak sendiri dalam menghadapi beban akademik. Sementara itu, aspek spiritual seperti tawakal menjadi pilar dalam menjaga ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan membangun sikap optimis terhadap hasil dari setiap usaha yang telah dilakukan.

Ketiga subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketika mereka mengalami tekanan akademik, tawakal membantu mereka untuk tetap fokus pada proses tanpa terlalu terbebani oleh hasil.

### Simpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa rantau semester enam menghadapi stres akademik, dipicu oleh tuntutan akademik yang meningkat seperti jauh dari keluarga dan tekanan menyelesaikan studi. Namun, resiliensi mereka terbentuk melalui dukungan keluarga dan praktik tawakal. Dukungan keluarga (emosional, finansial, dan motivasi) menjadi penyangga emosional, sementara tawakal sebagai *strategi coping* spiritual membantu mengurangi kecemasan dan memfokuskan diri pada usaha maksimal tanpa terbebani hasil.

### Daftar Pustaka

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Faruqi, A., Saputra, A. M., & Saputri, L. I. (2022). Tawakal Kepada Allah Dan Implikasinya Terhadap Resiliensi. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 2(3), 12–17.
- <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol2.iss3.art2>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Fitriani, A., Shafa Talitha, A., Aulia Riady, S., & Nashori, F. (2024). Resiliensi Akademik dalam Setting Blended Learning di Yogyakarta. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Ihsani, C. V., Sudirman, D., Ramdani, Z., & Dinulloh, A. F. (2024). The Tendency of Hopelessness in Final Students: The Role of Tawakal and Peer Attachment as Muslim Students. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.15575/jpib.v7i1.29796>
- Ismail, N., Munadiyah, S., & Prihatini. (2024). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11176–11184.
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Edu Research : Jurnal Penelitian Pendidikan*, 6(1), 573–580.
- Nashori, F. (2024). *Tawakal Perspektif Psikologi Islam*. Rajagrafindo Persada.

- Nursadrina, A. N., & Andriani, D. (2020). Gambaran Coping Strategies pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Perspective*, 2(1), 01–11. <https://doi.org/10.47679/jopp.021.062001>
- Putri, A. S., & Uyun, Q. (2017). Hubungan Tawakal dan Resiliensi pada Santri Remaja Penghafal Al Quran di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 77–87.
- Sa'adiah, R. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Resiliensi Akademik dalam Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau* [Skripsi]. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sanger, A. Y., & Sigar, D. (2024). Dukungan Keluarga dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Nutrix Journal*, 8(2).
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik pada Pembelajaran Online. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 01–10. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15832>
- Sartika, A., & Kurniawan, I. N. (2015). Skala Tawakal Kepada Allah: Pengembangan Ukuran-Ukuran Psikologis Surrender To God Dalam Perspektif Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol20.iss2.art3>
- Septiani, T., & Fitria Nurindah. (2016). Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59–76.
- Sovic, S. (2008). Coping with stress: the perspective of international students. *Art, Design & Communication in Higher Education*, 6(3), 145–158. [https://doi.org/10.1386/adch.6.3.145\\_1](https://doi.org/10.1386/adch.6.3.145_1)
- Sun, J., Hagedorn, L. S., & Zhang, Y. (Leaf). (2016). Homesickness at College: Its Impact on Academic Performance and Retention. *Journal of College Student Development*, 57(8), 943–957. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0092>
- Wulandari, M., Tetteng, B., & Mansyur, A. Y. (2023). Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(2), 32. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.44461>