

Shalat sebagai Mekanisme Coping: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Rantau Muslim

Hanifa Nur Rahmah¹, M. Aldi Yanto², Dahlia³, Sheila Hariry⁴

^{1,2,3}Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi, Indonesia

*e-mail: hanifanrh@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa rantau Muslim kerap menghadapi berbagai tekanan psikososial selama proses adaptasi di lingkungan baru, mulai dari stres akademik hingga rasa kesepian. Shalat menjadi salah satu mekanisme coping religius yang berperan penting dalam membantu mereka mengelola tekanan tersebut secara spiritual, emosional, dan sosial. Penelitian ini bertujuan menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa rantau Muslim dalam menjadikan shalat sebagai strategi coping utama selama perkuliahan. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis digunakan dalam studi ini, dengan partisipan berjumlah 15 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, catatan reflektif harian, dan observasi terbatas, lalu dianalisis menggunakan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat memiliki fungsi multidimensi: sebagai sumber ketenangan emosional, penguat makna hidup dan spiritualitas, jembatan dukungan sosial, pengelola stres akademik dan homesickness, serta sarana penguatan resiliensi. Temuan ini menegaskan bahwa shalat bukan sekadar ibadah ritual, melainkan mekanisme coping yang efektif dan holistik. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan kesehatan mental berbasis spiritual di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: mahasiswa rantau, coping religius, shalat, kesehatan mental, studi fenomenologis

Artikel Diterima: 29 Juni 2025	Artikel Direvisi: 16 Juli 2025	Artikel Disetujui: 3 Oktober 2025	Publikasi Online: 11 Oktober 2025
--	--	---	---

Shalat as a Coping Mechanism: A Phenomenological Study on Muslim Migrant Students

Abstract

Muslim migrant students often face various psychosocial pressures during their adaptation to new environments, ranging from academic stress to feelings of loneliness. Shalat (Islamic prayer) emerges as a key religious coping mechanism that helps them manage these challenges across spiritual, emotional, and social domains. This study aims to deeply explore the subjective experiences of Muslim migrant students in utilizing shalat as a primary coping strategy throughout their academic life. A qualitative approach with a phenomenological design was employed, involving 15 participants selected through purposive sampling. Data were collected via in-depth interviews, daily reflective journals, and limited observations, and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings reveal that shalat serves multiple functions: as a source of emotional calmness, a reinforcer of life meaning and spirituality, a bridge for social support, a buffer against academic stress and homesickness, and a means of strengthening resilience. These results affirm that shalat is not merely a ritual act of worship but a holistic and effective coping mechanism. This study contributes to the development of spiritually integrated mental health services within higher education settings

Keywords: migrant students, religious coping, shalat, mental health, phenomenological study

First Received: June 29, 2025	Revised: July 16, 2025	Accepted: October 3, 2025	Published: October 11, 2025
---	----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

Pendahuluan

Mahasiswa rantau merupakan kelompok yang rentan menghadapi tantangan psikososial dan akademik yang kompleks selama proses adaptasi di lingkungan baru. Perpindahan dari daerah asal ke kota atau wilayah lain untuk menempuh pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan perubahan budaya, lingkungan sosial, hingga sistem akademik yang berbeda (Syafi'i & Sadewo, 2023). Dalam proses adaptasi tersebut, mahasiswa rantau kerap dihadapkan pada tekanan berupa stres akulturatif, homesickness, perasaan kesepian, hingga kecemasan menghadapi tuntutan akademik (Sari, Haryati, 2023; Anugrah et al., 2024). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa rantau cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lokal, terutama pada masa-masa awal perkuliahan, akibat tuntutan untuk mandiri, membangun jejaring sosial baru, dan menyesuaikan diri dengan budaya serta bahasa yang berbeda (Pratiwi, 2016; Syafi'i & Sadewo, 2023; Anugrah et al., 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, bahkan memicu gangguan kecemasan dan depresi (Anugrah et al., 2024).

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa rantau memerlukan strategi coping yang efektif agar mampu menyesuaikan diri dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. *Coping mechanism* atau mekanisme koping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki (Lazarus & Folkman dalam Harrington, 2013). Secara umum, strategi koping terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* yang berupaya menyelesaikan sumber

masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* yang bertujuan mengelola respons emosional terhadap stres (Harrington, 2013; Syafi'i & Sadewo, 2023). Mahasiswa rantau kerap mengombinasikan kedua strategi ini, misalnya dengan mencari solusi praktis atas masalah akademik, membangun relasi baru, serta melakukan aktivitas yang dapat menenangkan diri seperti berolahraga atau menyalurkan hobi (Syafi'i & Sadewo, 2023; Pratiwi, 2016). Namun, dalam konteks mahasiswa Muslim, mekanisme koping tidak hanya terbatas pada pendekatan psikologis umum, melainkan juga melibatkan dimensi spiritual dan religius.

Coping religius merupakan penggunaan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup (Ramadhani, 2025). Berbagai penelitian menegaskan bahwa mahasiswa Muslim seringkali mengandalkan aktivitas keagamaan seperti shalat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an sebagai strategi utama untuk mengelola stres, kecemasan, maupun homesickness (Ramadhani, 2025; Anugrah et al., 2024). Nilai-nilai Islam seperti tawakal, kesabaran, dan ikhtiar menjadi landasan penting dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa (Sari, Haryati, 2023). Praktik ibadah diyakini dapat menenangkan batin, memperkuat harapan, serta membantu individu memaknai pengalaman sulit sebagai bagian dari ujian dan proses pendewasaan (Ramadhani, 2025; Sari, Haryati, 2023).

Shalat, sebagai ibadah utama dalam Islam, menempati posisi sentral dalam mekanisme koping religius mahasiswa Muslim. Selain sebagai kewajiban spiritual, shalat terbukti memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Penelitian oleh Anugrah et al. (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat secara khushyuk dapat menghasilkan efek relaksasi yang serupa dengan meditasi, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan ketenangan dan

optimisme. Aktivitas shalat juga mendorong refleksi diri, pengendalian emosi, dan penguatan rasa aman karena adanya keyakinan akan perlindungan dan pertolongan Allah SWT (Ramadhani, 2025). Lebih lanjut, shalat berjamaah dapat memperkuat dukungan sosial, membangun rasa kebersamaan, dan memperluas jejaring komunitas yang sangat penting bagi mahasiswa rantau (Anugrah et al., 2024).

Studi-studi empiris menegaskan bahwa shalat sebagai bentuk coping religius berdampak positif terhadap kesehatan mental dan resiliensi mahasiswa rantau. Penelitian oleh Ramadhani (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang konsisten melaksanakan shalat lima waktu merasakan manfaat berupa ketenangan, pengelolaan stres yang lebih baik, serta peningkatan kedekatan spiritual dengan Allah. Dalam konteks fenomenologis, pengalaman subjektif mahasiswa Muslim menunjukkan bahwa shalat bukan hanya rutinitas ibadah, melainkan juga menjadi ruang untuk mengekspresikan keluh kesah, mencari makna, dan memperkuat harapan di tengah tekanan hidup (Ramadhani, 2025). Penelitian lain oleh Sari & Haryati (2023) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir, di mana religiusitas memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kapasitas adaptasi dan penurunan tingkat stres.

Kajian pustaka lebih lanjut menunjukkan bahwa efektivitas shalat sebagai mekanisme coping tidak hanya terkait dengan aspek spiritual, tetapi juga berdampak pada aspek kognitif dan sosial-emosional. Shalat membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta membangun optimisme dalam menghadapi tantangan (Anugrah et al., 2024). Selain itu, keterlibatan dalam komunitas keagamaan

melalui shalat berjamaah memberikan dukungan sosial yang dapat memperkuat resiliensi dan mempercepat proses adaptasi mahasiswa rantau (Anugrah et al., 2024). Konsistensi dalam menjalankan shalat juga berperan penting dalam membentuk pola pikir positif, sikap ikhlas, dan kemampuan menerima serta menghadapi kenyataan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana (Ramadhani, 2025).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada pendekatan kuantitatif atau korelasional, sehingga pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa rantau Muslim dalam memaknai dan menggunakan shalat sebagai mekanisme coping masih terbatas (Anugrah et al., 2024).

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa rantau Muslim dalam memaknai shalat sebagai mekanisme coping. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya mengungkap esensi pengalaman spiritual yang bersifat kompleks dan kontekstual, yang tidak dapat diakses melalui metode kuantitatif (Khamdani, 2022).

Studi ini menjadi penting untuk menggali lebih jauh bagaimana mahasiswa rantau menginternalisasi pengalaman spiritual melalui shalat dalam menghadapi tekanan hidup, serta bagaimana proses tersebut membentuk ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental mereka. Dengan demikian, penelitian ini akan mengkaji secara fenomenologis pengalaman mahasiswa rantau Muslim dalam menggunakan shalat sebagai mekanisme coping, guna memberikan kontribusi

terhadap pengembangan strategi pendampingan dan layanan kesehatan mental berbasis spiritual di lingkungan pendidikan tinggi.

Fenomenologi memungkinkan peneliti memahami *lived experience* partisipan secara holistik, khususnya dalam merekonstruksi makna shalat sebagai respons terhadap tekanan psikososial selama adaptasi di lingkungan baru (Antika, 2023). Desain ini selaras dengan tujuan penelitian untuk mengonstruksi pemahaman mendalam tentang dinamika psikospiritual dalam konteks keagamaan.

Partisipan dan Teknik Pemilihan

Partisipan penelitian terdiri atas 15 mahasiswa Muslim aktif yang menempuh pendidikan di luar provinsi asal, dengan kriteria inklusi: (1) status mahasiswa aktif di perguruan tinggi negeri/swasta; (2) domisili perantauan; (3) konsistensi menjalankan shalat lima waktu; dan (4) kesediaan berpartisipasi sukarela. Teknik purposive sampling diterapkan untuk memilih partisipan berdasarkan relevansi pengalaman dengan fokus penelitian (Mutiarawati & Lestari, 2024). Pemilihan jumlah partisipan mengacu pada prinsip data saturation, di mana pengumpulan data dihentikan ketika wawancara tidak lagi menghasilkan tema baru (Romadona, 2024). Proses ini melibatkan 12 mahasiswa sarjana dan 3 pascasarjana dari berbagai universitas di Jawa dan Sumatra.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data mengintegrasikan tiga metode, yaitu: (1) wawancara mendalam semi-terstruktur sebagai instrumen primer, dengan panduan berisi pertanyaan terbuka tentang: tantangan adaptasi, praktik shalat, perubahan psikologis pasca-shalat, dan makna spiritual. (2) Catatan reflektif harian partisipan untuk mendokumentasikan

pengalaman emosional dan spiritual selama satu bulan. (3) Observasi non-partisipan terbatas pada aktivitas shalat berjamaah di masjid kampus guna mengamati interaksi sosial dan konsistensi ibadah (Ningtyas, 2024).

Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan temuan ketiga sumber untuk menjaga keandalan (Antika, 2023).

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) melalui enam tahap (Khamdani, 2022):

Tahap pertama, transkripsi verbatim hasil wawancara, kedua adalah pembacaan berulang untuk mengidentifikasi significant statements. Setelah itu peneliti melakukan open coding, yaitu pengkodean data berdasarkan makna eksplisit dan implisit dan dilanjutkan dengan axial coding, yaitu pengelompokan kode menjadi tema substantif seperti "shalat sebagai regulasi emosi".

Tahap berikutnya dilakukan selective coding, yaitu integrasi tema menjadi struktur inti pengalaman. Terakhir, penyusunan narasi fenomenologis yang menggambarkan esensi pengalaman partisipan.

Proses analisis memperhatikan konteks religious coping dan psikologi Islam, dengan melacak pola seperti transformasi makna stres melalui shalat (Mutiarawati & Lestari, 2024).

Keabsahan Data dan Etika Penelitian

Keabsahan data dijaga melalui empat aktifitas, yaitu: (1) Triangulasi dengan konvergensi data wawancara, catatan reflektif, dan observasi (Ningtyas, 2024). (2) Member checking dengan memverifikasi interpretasi peneliti bersama partisipan (Mutiarawati & Lestari, 2024). (3) Audit trail melalui dokumentasi sistematis seluruh proses penelitian (Romadona, 2024). (4) Refleksivitas peneliti dengan mencatat bias

potensial selama pengumpulan data (Antika, 2023).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi sejumlah tema utama yang merepresentasikan pengalaman subjektif mahasiswa rantau Muslim dalam memaknai dan menggunakan shalat sebagai mekanisme coping terhadap tekanan psikososial selama masa adaptasi di perantauan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, catatan reflektif harian, serta observasi terbatas pada aktivitas keagamaan mahasiswa di lingkungan kampus. Temuan-temuan berikut disusun secara tematik sesuai pendekatan fenomenologis.

Shalat sebagai Sumber Ketenangan Emosional

Mayoritas partisipan mengungkapkan bahwa shalat menjadi sarana utama untuk menenangkan diri ketika menghadapi stres, kecemasan, atau tekanan akademik. Praktik shalat lima waktu, khususnya shalat malam (tahajud) dan shalat sunnah dhuha, sering dijadikan momen refleksi dan pelepasan beban batin setelah menjalani hari yang penuh tantangan. Seorang partisipan menyatakan:

“Setiap habis shalat, rasanya kayak lega dan nggak sendirian, walaupun jauh dari orang tua dan keluarga. Saya merasa lebih tenang dan siap menghadapi tugas-tugas kuliah” (Partisipan 4).

Pernyataan serupa juga muncul dalam catatan reflektif harian, di mana partisipan menuliskan bahwa rutinitas shalat membantu mereka mengelola perasaan cemas, terutama saat menghadapi ujian atau tenggat waktu tugas.

Observasi di masjid kampus menunjukkan bahwa mahasiswa rantau cenderung lebih sering hadir di waktu-waktu shalat berjamaah, terutama pada masa-masa ujian atau ketika menghadapi masalah pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa shalat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah wajib, tetapi juga sebagai strategi coping yang efektif untuk menstabilkan emosi dan menjaga kesehatan mental.

Shalat Memperkuat Makna Hidup dan Spiritualitas

Tema kedua yang muncul adalah shalat sebagai sarana memperkuat makna hidup dan spiritualitas. Banyak partisipan menyatakan bahwa shalat membantu mereka memaknai pengalaman sulit di perantauan sebagai bagian dari ujian dan proses pendewasaan. Seorang partisipan menuturkan:

“Kalau lagi berat banget, saya jadi ingat kalau semua ini ujian dari Allah. Setelah shalat, saya merasa lebih ikhlas dan yakin pasti ada jalan keluar” (Partisipan 2).

Melalui shalat, mahasiswa rantau belajar untuk bersabar, bertawakal, dan menerima kenyataan dengan lebih lapang dada.

Catatan reflektif juga menunjukkan bahwa shalat menjadi ruang untuk berdialog dengan Tuhan, mengekspresikan keluh kesah, dan memohon kekuatan dalam menghadapi tantangan. Beberapa partisipan bahkan menyebutkan bahwa shalat menjadi momen untuk merancang ulang tujuan hidup dan memperkuat niat dalam menuntut ilmu. *“Shalat itu seperti reminder, bahwa saya di sini bukan cuma cari gelar, tapi juga belajar sabar dan memperbaiki diri,”* tulis salah satu partisipan dalam refleksinya.

Shalat sebagai Jembatan Dukungan Sosial dan Komunitas

Selain aspek individual, shalat berjamaah di masjid kampus atau asrama juga menjadi media penting untuk membangun jejaring sosial dan dukungan emosional di antara mahasiswa rantau. Banyak partisipan mengaku mendapatkan teman baru, merasa diterima, dan memperoleh semangat baru setelah berinteraksi dalam komunitas shalat. *“Di masjid, saya ketemu teman-teman sesama perantau. Kami sering saling curhat setelah shalat, jadi nggak merasa sendirian,”* ungkap Partisipan 7.

Observasi di lingkungan kampus memperlihatkan bahwa kelompok mahasiswa rantau cenderung membentuk komunitas informal yang rutin berkumpul untuk shalat berjamaah, diskusi agama, atau sekadar berbagi pengalaman sehari-hari. Interaksi sosial yang terbangun melalui aktivitas keagamaan ini memperkuat rasa kebersamaan, solidaritas, dan saling mendukung dalam menghadapi tantangan adaptasi.

Shalat Membantu Pengelolaan Stres Akademik dan Homesickness

Tema berikutnya adalah peran shalat dalam membantu mahasiswa rantau mengelola stres akademik dan homesickness. Hampir semua partisipan menyebutkan bahwa tekanan tugas, ujian, serta kerinduan pada keluarga sering kali memicu kecemasan dan kelelahan mental. Dalam kondisi tersebut, shalat menjadi pelarian utama untuk menenangkan pikiran dan mengurangi beban psikologis. *“Kalau lagi kangen rumah atau stres tugas, saya biasanya ambil wudhu dan shalat. Setelah itu, rasanya lebih ringan dan bisa fokus lagi,”* ujar Partisipan 9.

Catatan harian partisipan juga menunjukkan bahwa shalat membantu mereka mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, menumbuhkan harapan, dan

membangun optimisme dalam menghadapi tantangan akademik. Beberapa partisipan bahkan mengaku lebih mudah menerima kegagalan atau hasil yang tidak sesuai harapan setelah bermunajat dalam shalat.

Shalat sebagai Mekanisme Regulasi Diri dan Penguatan Resiliensi

Tema terakhir yang ditemukan adalah shalat sebagai mekanisme regulasi diri dan penguatan resiliensi. Partisipan mengaku bahwa rutinitas shalat membantu mereka lebih disiplin, teratur, dan mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah, putus asa, atau iri hati. *“Dengan shalat, saya belajar mengatur waktu, lebih sabar, dan nggak gampang menyerah kalau ada masalah,”* jelas Partisipan 5. Shalat juga dianggap sebagai media untuk memperkuat ketahanan mental, meningkatkan self-efficacy, serta membangun sikap optimis dalam menghadapi tantangan hidup di perantauan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa shalat berperan signifikan sebagai mekanisme coping multidimensi bagi mahasiswa rantau Muslim. Tema-tema yang muncul dari pengalaman partisipan mengafirmasi peran shalat tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sumber ketenangan emosional, penguatan makna hidup, jembatan dukungan sosial, pengelolaan stres akademik dan homesickness, serta penguatan resiliensi. Pembahasan berikut mengaitkan temuan lapangan dengan literatur teoritis dan hasil penelitian sebelumnya.

Shalat sebagai Sumber Ketenangan Emosional.

Temuan bahwa shalat menjadi sarana utama untuk menenangkan diri dan mengelola kecemasan sejalan dengan penelitian yang

menegaskan bahwa coping religius, khususnya shalat, efektif menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa Muslim (Ramadhani, 2025; Anugrah et al., 2024). Praktik shalat, dzikir, dan doa terbukti mampu menurunkan beban psikologis melalui mekanisme relaksasi, pelepasan emosi negatif, serta peningkatan rasa percaya diri dan harapan (Mutiarawati & Lestari, 2024). Hal ini juga didukung oleh Mahmud (2017) yang menyatakan bahwa individu dengan komitmen religius tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan menyesuaikan diri dalam lingkungan baru.

Dari perspektif psikologi Islam, shalat sebagai bentuk ibadah harian berfungsi sebagai “spiritual pause” yang memungkinkan individu melakukan refleksi diri, menenangkan pikiran, dan menumbuhkan sikap optimis (Chodijah, 2017). Efek relaksasi dan ketenangan yang dirasakan setelah shalat juga berkaitan dengan keyakinan akan pertolongan Allah, sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah (Mahmud, 2017; Ramadhani, 2025).

Shalat Memperkuat Makna Hidup dan Spiritualitas

Shalat juga terbukti memperkuat makna hidup dan spiritualitas mahasiswa rantau. Temuan ini sejalan dengan teori coping religius yang menempatkan praktik keagamaan sebagai upaya menemukan makna dan tujuan hidup di tengah tekanan (Pargament, 1999 dalam Mahmud, 2017). Melalui shalat, mahasiswa belajar menerima ujian sebagai bagian dari proses pembentukan karakter dan pendewasaan diri. Proses ini dikenal sebagai positive religious coping, di mana individu menginterpretasi pengalaman sulit sebagai peluang untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan memperkuat iman (Ebri, 2022).

Penelitian oleh Sari & Haryati (2023) juga menunjukkan bahwa religiusitas berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis, meningkatkan penerimaan diri, dan membantu mahasiswa memaknai setiap peristiwa sebagai bagian dari rencana ilahi. Praktik shalat secara konsisten memperkuat nilai-nilai tawakal, kesabaran, dan ikhtiar, yang menjadi modal utama dalam menghadapi tantangan hidup di perantauan (Anugrah et al., 2024).

Shalat sebagai Jembatan Dukungan Sosial dan Komunitas

Hasil penelitian ini juga menegaskan pentingnya shalat berjamaah sebagai jembatan untuk membangun dukungan sosial dan komunitas di lingkungan kampus. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Mutiarawati & Lestari (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau dengan dukungan sosial dan religiusitas tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Interaksi sosial yang terbangun melalui aktivitas keagamaan, seperti shalat berjamaah, diskusi agama, dan berbagi pengalaman, memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara mahasiswa rantau (Antika, 2023).

Dukungan sosial yang diperoleh dari komunitas shalat tidak hanya memberikan rasa aman dan diterima, tetapi juga menjadi sumber motivasi dan inspirasi untuk bertahan dalam situasi sulit. Hal ini sejalan dengan konsep social support dalam teori coping, di mana keberadaan jaringan sosial yang suportif dapat memperkuat efektivitas mekanisme coping individu (Chao, 2012; Mahmud, 2017).

Shalat Membantu Pengelolaan Stres Akademik dan Homesickness

Shalat sebagai mekanisme pengelolaan stres akademik dan homesickness juga didukung oleh berbagai penelitian. Praktik ibadah,

yang mencakup shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa (Zuknisah & Syahiraa, 2024; Nursyamsi et al., 2018). Melalui shalat, mahasiswa dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, menumbuhkan harapan, dan membangun optimisme dalam menghadapi tantangan akademik (Anugrah et al., 2024).

Homesickness, yang kerap dialami mahasiswa rantau, dapat diminimalisasi dengan memperkuat hubungan spiritual melalui shalat dan aktivitas keagamaan lainnya (Ningtyas, 2024). Dengan demikian, shalat tidak hanya berfungsi sebagai pelarian sementara, tetapi juga sebagai media untuk membangun ketahanan emosional dan mental dalam jangka panjang.

Shalat sebagai Mekanisme Regulasi Diri dan Penguatan Resiliensi

Temuan bahwa shalat membantu regulasi diri dan penguatan resiliensi didukung oleh hasil penelitian Ebri (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara positive religious coping dan resiliensi pada santri di pesantren. Semakin tinggi tingkat positive religious coping, semakin tinggi pula resiliensi individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Shalat, sebagai bagian dari positive religious coping, membantu mahasiswa membangun disiplin, mengatur waktu, dan mengendalikan emosi negatif (Khamdani, 2022).

Dari perspektif psikologi positif, resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi secara efektif dalam situasi penuh tekanan (Ghufron & Risnawita, 2012). Praktik shalat secara rutin memperkuat self-efficacy, meningkatkan kontrol diri, dan membangun sikap optimis dalam menghadapi tantangan

perantauan (Mutiarawati & Lestari, 2024; Khamdani, 2022).

Kontribusi Temuan terhadap Pengembangan Layanan Psikologis-Spiritual.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi pendampingan psikologis-spiritual di lingkungan kampus. Pertama, hasil penelitian menegaskan perlunya integrasi pendekatan spiritual dalam layanan kesehatan mental mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa Muslim rantau yang menghadapi tekanan adaptasi dan homesickness. Program pendampingan berbasis spiritual, seperti konseling Islam, pelatihan coping religius, dan pembinaan komunitas shalat, dapat menjadi alternatif efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa (Mutiarawati & Lestari, 2024; Ramadhani, 2025).

Kedua, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan modul pelatihan coping religius yang menekankan pentingnya shalat, dzikir, dan aktivitas keagamaan lain sebagai strategi pengelolaan stres dan penguatan resiliensi. Layanan konseling kampus juga dapat memfasilitasi kelompok diskusi atau support group berbasis nilai-nilai Islam untuk memperkuat jejaring sosial dan dukungan emosional mahasiswa rantau (Antika, 2023).

Ketiga, temuan ini mendorong pengelola kampus untuk menciptakan lingkungan yang ramah spiritual, seperti menyediakan fasilitas ibadah yang memadai, mengadakan kajian keagamaan, dan membangun komunitas mahasiswa Muslim yang inklusif. Dengan demikian, mahasiswa rantau dapat merasa lebih diterima, didukung, dan termotivasi untuk bertahan serta berkembang selama masa studi di perantauan (Mahmud, 2017; Mutiarawati & Lestari, 2024).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa shalat bukan sekadar ritual ibadah, melainkan juga mekanisme coping yang integral dan efektif dalam membantu mahasiswa rantau Muslim mengelola tekanan psikososial, membangun makna hidup, memperkuat resiliensi, dan menciptakan dukungan sosial. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam layanan kesehatan mental dan pendampingan mahasiswa sangat penting untuk menciptakan ekosistem kampus yang sehat, inklusif, dan memberdayakan.

Simpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa shalat berperan sebagai mekanisme coping religius yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa rantau Muslim. Dalam menghadapi tantangan psikososial seperti stres akademik, homesickness, serta tekanan adaptasi di lingkungan baru, shalat menjadi sarana utama untuk menenangkan diri, memperkuat makna hidup, dan membangun resiliensi psikologis. Shalat juga berfungsi sebagai media untuk menyalurkan emosi, memperkuat kedekatan spiritual dengan Tuhan, serta menjadi ruang refleksi yang mendorong pengendalian diri dan optimisme. Di sisi lain, praktik shalat berjamaah turut mempererat jejaring sosial dan memberikan dukungan emosional yang krusial bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga.

Secara teoretis, temuan ini memperluas pemahaman tentang peran spiritualitas dalam konteks psikologi Islam, khususnya bagaimana shalat sebagai ritual ibadah dapat diinternalisasi sebagai sumber daya psikologis yang adaptif. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pendekatan psikospiritual dalam layanan pendampingan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Pendekatan tersebut dapat

diimplementasikan melalui program konseling berbasis nilai-nilai Islam, penguatan komunitas keagamaan, serta penciptaan ekosistem kampus yang mendukung kebutuhan spiritual mahasiswa. Dengan demikian, shalat tidak hanya menjadi instrumen religius semata, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa Muslim perantau.

Daftar Pustaka

- Antika, D. P. (2023). Coping strategy dalam mengatasi culture shock pada mahasiswa perantau asal Lampung di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/70966/1/DEVI%20PUTRI%20ANTIKA-FDK.pdf>
- Anugrah, B., Nasichah, N., Muzaki, D., & Salsabila, S. (2024). Efektivitas shalat sebagai rehabilitasi kesehatan mental pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 2(1), 235–244. <https://prin.or.id/index.php/jig/article/download/2167/2080/5848>
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5-21. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4037844/>
- Chodijah, S. (2017). Konsep shalat dan dzikir dalam pembentukan kepribadian muslim menurut Zakiah Daradjat. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 95-121.
- Ebri, N. H. (2022). Hubungan antara Islamic religious coping dengan resiliensi pada santri di Pekanbaru (Skripsi, Universitas Islam Riau). <https://repository.uir.ac.id/18368/1/188110037.pdf>

- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harrington, R. (2013). *Stress, health and well-being: Thriving in the 21st century*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning. <https://archive.org/details/rick-harrington-stress-health-and-well-being-tz-lib.orgedited>
- Khamdani, A. F. (2022). *Konsep shalat subuh: Kajian fenomenologi atas ibadah sebagai jawaban terhadap masalah kecemasan remaja di Desa Bades Kecamatan Pasirian* (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya). http://digilib.uinsa.ac.id/51819/2/Angga%20Feri%20Khamdani_E07216001.pdf
- Mahmud, A. D. (2017). Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37245/2/ARIF%20DARMAWAN%20MAHMUD-FPSI.pdf>
- Mutiawati, W., & Lestari, R. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stres akademik pada mahasiswa rantau di Surakarta (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta). https://eprints.ums.ac.id/124661/1/Naspub_Wanda%20Mutiawati_F100200255.pdf
- Ningtyas, R. A. (2024). Strategi coping mahasiswa rantau tahun pertama di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengalami homesickness (Skripsi, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung). <http://repo.uinsatu.ac.id/46221/>
- Nursyamsi, N., et al. (2018). Hubungan antara praktik inabah dan mekanisme coping pada mahasiswa mengalami stres akademik. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 101-112.
- Pratiwi, A. C. (2016). Strategi coping dan resiliensi pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 115-124.
- Ramadhani, T. (2025). Coping religius pada mahasiswi yang melaksanakan shalat lima waktu (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau). https://etd.uir.ac.id/index.php?p=show_detail&id=17671
- Romadona, A. (2024). Strategi coping terhadap homesickness pada mahasiswa rantau (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/65590/2/19410162.pdf>
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara religiusitas dengan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi BKI di UINFAS Bengkulu. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1–10. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/20770/896>
- Syafi'i, I., & Sadewo, F. X. S. (2023). Strategi adaptasi mahasiswa perantauan Jombang di Kota Surabaya. *Paradigma*, 12(2), 161-176. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/download/55770/43998>
- Zuknisah, D. N., & Syahiraa. (2024). Hubungan antara praktik inabah dan mekanisme coping pada mahasiswa mengalami stres akademik. *Mahasiswa Indonesia*. <https://mahasiswaindonesia.id/hubungan-antara-praktik-inabah-dan-mekanisme-coping-pada-mahasiswa-mengalami-stres-akademik/>