

## **Dinamika Spiritualitas Mahasiswa: Analisis Konsistensi Ibadah Mahasiswa Kimia UPI di Tengah Tekanan Akademik**

**Muhammad Dian Pratama Putra<sup>1\*</sup>,  
Muhammad Nadhif Azmi Ubaidilla<sup>2</sup>,  
Tanti Nurizki<sup>3</sup>, Usup Romli<sup>4</sup>**

Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author: [dianpratama.29@upi.edu](mailto:dianpratama.29@upi.edu)

---

Received: 28-02-2026

Revised: 22-05-2026

Accepted: 23-05-2026

---

Cite this article: Putra, M., D., P., Ubaidilla, M., N., A., Nurizki, T., & Romli, U. (2026). Dinamika Spiritual Mahasiswa : Analisis Konsistensi Ibadah Mahasiswa Kimia UPI di Tengah Tekanan Akademik. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(1), 160-170  
<https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v9i2.15617>

---

### **Abstract**

This study aims to conduct a comprehensive analysis of the worship consistency patterns among Chemistry and Chemistry Education students at FPMIPA UPI amidst intensive academic pressure. Using a descriptive quantitative method via a survey of 35 respondents, this study evaluates the dynamics between heavy science curricula and spiritual stability. The results indicate that the level of academic pressure is perceived as very high by the majority of students (83.8%), driven by high achievement expectations and dense laboratory schedules that significantly complicate time management (81.1%). Key findings reveal a contrast in religious behavior; mandatory worship remains stable, with 70.3% of respondents performing prayers on time as a result of the internalization of Islamic values. Conversely, sunnah (voluntary) worship becomes the most vulnerable dimension to be neglected (59.5%) due to physical exhaustion and the psychological impacts of campus activities. Nevertheless, 94.6% of respondents acknowledge that worship provides a sense of calm, confirming the role of prayer as mental stabilization to prevent academic depression according to Buya Hamka's perspective. The study concludes that spiritual orientation serves as the most effective spiritual coping mechanism in exact science environments. Therefore, as a practical solution, strategic interventions through Islamic Guidance and Counseling (*Bimbingan Konseling Islam/BKI*) services are recommended, focusing on Islamic time management training, strengthening academic resilience, and utilizing worship-reminder technology to maintain the balance between study demands and overall spiritual practice quality.

**Keywords:** Worship Consistency; Academic Pressure; Chemistry Students of FPMIPA UPI; Islamic Guidance and Counseling; Spiritual Coping

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan melakukan analisis komprehensif mengenai pola konsistensi ibadah mahasiswa Program Studi Kimia dan Pendidikan Kimia FPMIPA UPI di tengah tekanan akademik yang intensif. Menggunakan metode kuantitatif deskriptif melalui survei terhadap 35 responden, studi ini mengevaluasi dinamika antara beban kurikulum sains yang berat dan stabilitas spiritual. Hasilnya menunjukkan tingkat tekanan akademik dirasakan sangat tinggi oleh mayoritas mahasiswa (83,8%), dipicu ekspektasi prestasi dan kepadatan jadwal praktikum yang mempersulit manajemen waktu (81,1%). Temuan kunci mengungkapkan kontras perilaku keagamaan; ibadah wajib tetap stabil dengan 70,3% responden melaksanakannya tepat waktu sebagai hasil internalisasi nilai keislaman. Namun, ibadah sunnah menjadi dimensi yang paling rentan terabaikan (59,5%) akibat kelelahan fisik dan dampak psikologis aktivitas kampus. Meskipun demikian, 94,6% responden mengakui ibadah memberikan ketenangan, mengonfirmasi peran shalat sebagai stabilisasi mental yang mencegah depresi akademik sesuai perspektif Buya Hamka. Studi menyimpulkan bahwa orientasi spiritual berfungsi sebagai mekanisme *spiritual coping* paling efektif di lingkungan eksakta. Oleh karena itu, sebagai solusi praktis, diusulkan rekomendasi intervensi strategis melalui layanan Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang berfokus pada pelatihan manajemen waktu Islami, penguatan resiliensi akademik, serta pemanfaatan teknologi pengingat ibadah guna menjaga keseimbangan antara tuntutan studi dan kualitas praktik spiritual secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** Konsistensi Ibadah; Tekanan Akademik; Mahasiswa Kimia FPMIPA UPI; Bimbingan Konseling Islam; *Spiritual Coping*.

### Pendahuluan

Spiritual coping dan resiliensi akademik menjadi kerangka teoretis utama untuk memahami respons mahasiswa terhadap tekanan studi. Dalam kajian psikologi pendidikan, spiritual coping dipandang sebagai strategi adaptif yang melibatkan praktik religius, pencarian makna, dan regulasi emosi untuk mereduksi stres serta meningkatkan ketahanan mental; kecerdasan spiritual dan praktik ibadah dapat memperkuat kemampuan mahasiswa menghadapi beban akademik yang berat (Sandri & Siagan, 2025)(R. Hidayah et al, 2021). Dari perspektif Al-Qur'an, pendidikan ibadah juga berfungsi sebagai landasan pembentukan disiplin diri dan ketenangan batin, sehingga praktik religius bukan sekadar ritual tetapi bagian dari mekanisme coping yang relevan dalam konteks akademik (Syahril et al, 2022).

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam perjalanan intelektual dan spiritual seorang individu. Di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia

(UPI), mahasiswa tidak hanya dituntut menguasai kompetensi saintifik, tetapi juga membentuk integritas karakter melalui motto "Ilmiah, Edukatif, Religius". Bagi mahasiswa di Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FPMIPA), tantangan ini terasa lebih nyata. Mahasiswa program studi Kimia dan Pendidikan Kimia dihadapkan pada ritme akademik yang rigid, jam laboratorium yang panjang, serta beban laporan praktikum yang berkelanjutan. Di balik tuntutan tersebut, terdapat kebutuhan mendalam untuk menjaga eksistensi religiusitas. Pendidikan ibadah, jika ditinjau dari perspektif Al-Quran, sejatinya merupakan pondasi utama dalam membentuk disiplin diri dan ketenangan jiwa (Syahril et al., 2022). Namun, pada praktiknya, mahasiswa seringkali terjebak dalam dilema antara menyelesaikan kewajiban akademik yang mendesak atau menjaga konsistensi ibadah tepat waktu.

Fenomena stres akademik menjadi variabel yang tidak terelakkan dalam kehidupan mahasiswa sains. Studi mengenai sumber stres pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa beban kognitif dan tuntutan kurikulum seringkali melampaui kemampuan adaptasi mahasiswa (N. Hidayah et al., 2019). Tekanan ini mencapai puncaknya saat menghadapi musim ujian, di mana kecemasan meningkat tajam dan berpotensi menurunkan konsentrasi (Harahap, 2024). Dalam kondisi tertekan, konsistensi ibadah seringkali diuji; apakah ia tetap menjadi prioritas atau justru tergeser oleh kesibukan menyelesaikan laporan praktikum kimia yang bersifat kritis. Padahal, ibadah yang dipelajari dan dijalankan dengan baik terbukti menjadi sarana untuk meningkatkan disiplin, motivasi, serta pencapaian akademik mahasiswa di sekolah maupun perguruan tinggi (R. Hidayah et al., 2021).

Kajian literatur terdahulu (*state of the art*) menunjukkan berbagai pendekatan dalam melihat hubungan spiritualitas dan dunia akademik. Salah satu aspek penting adalah resiliensi akademik, di mana kecerdasan spiritual ditemukan sebagai faktor kunci yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan, terutama pada tahun-tahun akhir masa studi (Sandri & Siagan, 2025). Bagi mahasiswa muslim yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN), tantangan menjaga konsistensi ibadah lebih kompleks karena sistem yang tidak selalu berorientasi pada jadwal keagamaan secara kaku (Ilham Bissalam et al., 2024). Di sini, manajemen waktu menjadi penentu utama. Ketidakefektifan dalam mengatur jadwal seringkali berujung pada prokrastinasi akademik, yang kemudian menambah beban mental mahasiswa dan mengganggu ritme ibadah mereka (Nurul Fitriani & Agung, 2022).

Lebih lanjut, komitmen beribadah mahasiswa saat ini juga dipengaruhi oleh pergeseran gaya hidup modern yang cenderung pragmatis (Hamka, 2025). Studi komparatif internasional, seperti yang dilakukan terhadap mahasiswa di Turki, menunjukkan bahwa dinamika religiusitas di kampus sangat fluktuatif dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta tekanan akademik yang dirasakan (Sobi, 2025). Untuk mengatasi degradasi konsistensi ini, beberapa pendekatan seperti

layanan bimbingan kelompok telah diupayakan guna meningkatkan kembali kedisiplinan beribadah mahasiswa di tengah rutinitas kampus yang padat (Pohan & Indra, 2020). Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut masih bersifat umum dan belum menyentuh spesifikasi beban kerja mahasiswa Kimia yang memiliki pola kerja laboratorium yang rigid dan memakan waktu lama.

Kebaruan ilmiah (*scientific novelty*) dari artikel ini terletak pada fokus analisisnya yang spesifik pada kelompok mahasiswa Kimia dan Pendidikan Kimia FPMIPA UPI. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang melihat mahasiswa secara general, penelitian ini menelaah bagaimana "benturan" jadwal praktikum kimia yang tidak bisa ditinggalkan (seperti proses pemanasan zat atau titrasi kritis) berdampak langsung pada konsistensi shalat tepat waktu dan ibadah sunnah lainnya. Di tengah identitas UPI yang religius, apakah tekanan laboratorium ini memaksa mahasiswa untuk melakukan kompromi spiritual atau justru memperkuat kebutuhan mereka akan ibadah sebagai mekanisme coping. Hal ini penting untuk mengevaluasi apakah resiliensi spiritual benar-benar terwujud dalam ruang-ruang laboratorium sains.

Permasalahan penelitian ini berpusat pada pertanyaan: bagaimana intensitas tekanan akademik di departemen Kimia mengintervensi konsistensi ibadah wajib dan sunnah mahasiswa? Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan paradoksikal; pada tahap awal tekanan lab yang tinggi, konsistensi ibadah menurun karena hambatan fisik, namun pada tingkat stres yang ekstrem, mahasiswa cenderung meningkatkan intensitas ibadah sebagai bentuk penyerahan diri dan upaya mereduksi kecemasan. Fenomena ini menarik ditelaah untuk melihat apakah ibadah dipandang sebagai "penghambat produktivitas" atau justru "mesin energi" dalam menyelesaikan tugas saintifik.

Berdasarkan latar belakang dan pernyataan kebaruan tersebut, tujuan kajian artikel ini adalah untuk menganalisis secara mendalam tingkat konsistensi ibadah mahasiswa Kimia dan Pendidikan Kimia FPMIPA UPI di bawah tekanan akademik. Secara spesifik, penelitian ini bermaksud mengidentifikasi hambatan teknis di laboratorium yang menghalangi ibadah, mengevaluasi peran spiritualitas dalam mereduksi stres akademik, serta merumuskan strategi adaptasi manajemen waktu yang dilakukan mahasiswa untuk tetap menjaga istiqamah di tengah tuntutan akademik yang ketat. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pemangku kebijakan di departemen untuk menciptakan ekosistem akademik yang mendukung kesejahteraan spiritual mahasiswa tanpa mengurangi kualitas saintifik.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei (*survey method*). Desain ini dipilih untuk menganalisis dan menggambarkan secara sistematis fakta mengenai konsistensi ibadah mahasiswa di tengah tekanan akademik. Penelitian ini berfokus pada dua variabel

utama: variabel bebas adalah Tingkat Tekanan Akademik, sementara variabel terikat adalah Konsistensi Ibadah.

Validitas konstruk pada variabel Tingkat Tekanan Akademik dijamin melalui pengukuran indikator yang mencakup: 1) persepsi terhadap volume beban tugas, 2) tekanan dari ekspektasi pencapaian prestasi, dan 3) tingkat kesulitan manajemen waktu akibat kepadatan jadwal (Nurul Fitriani & Agung, 2022) (N. Hidayah et al., 2019). Sementara itu, variabel Konsistensi Ibadah diukur melalui dimensi ibadah wajib dan sunnah dengan indikator spesifik berupa: 1) frekuensi dan ketepatan waktu pelaksanaan shalat fardhu lima waktu, 2) rutinitas pelaksanaan shalat Dhuha dan Tahajjud, serta 3) prioritas ibadah di tengah kesibukan akademik (Pohan & Indra, 2020) (Hamka, 2025).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kimia dan Pendidikan Kimia di Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FPMIPA) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Penentuan populasi dilakukan secara sengaja (*purposive selection*) mengingat karakteristik kurikulum eksakta yang intensif secara inheren menciptakan tekanan akademik yang tinggi (N. Hidayah et al., 2019) (Ilham Bissalam et al., 2024). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Convenience Sampling*, dengan sampel yang berhasil dikumpulkan sebanyak 35 mahasiswa. Perlu diakui bahwa jumlah sampel yang terbatas ini menjadi keterbatasan penelitian dalam melakukan generalisasi hasil secara luas; namun, data ini tetap representatif sebagai potret awal (*preliminary study*) untuk memahami dinamika spiritualitas pada kelompok mahasiswa dengan beban kerja laboratorium yang spesifik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring (*online survey*) yang dikembangkan berdasarkan tinjauan literatur mengenai stres akademik, kecemasan menghadapi ujian (Harahap, 2024), dan tantangan konsistensi ibadah (Ilham Bissalam et al., 2024). Kuesioner ini menggunakan Skala Likert dengan rentang respons 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Analisis data yang digunakan adalah Statistik Deskriptif yang mencakup perhitungan frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (*mean*) (R. Hidayah et al., 2021) (Sandri & Siagan, 2025).

## Hasil dan Pembahasan

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan realitas yang sangat dominan bagi mahasiswa Program Studi Kimia dan Pendidikan Kimia FPMIPA UPI. Tingkat tekanan ini dirasakan sangat tinggi.

Tabel 1. Tingkat Tekanan Akademik dan Masalah Manajemen Waktu Mahasiswa

Dimensi/Variabel	Kategori Respon	Frekuensi (F)	Persentase (%)
------------------	-----------------	---------------	----------------

Perasaan Tertekan Akibat Ekspektasi Akademik	Setuju/Sangat Setuju (Skor 4/5)	Sangat rering	83.8%
Tugas Akademik Mempersulit Waktu	Setuju/Sangat Setuju (Skor 4/5)	Sangat sering	81.1%
Tugas Berpotensi Ibadah Wajib Tertunda	Mengakui Potensi Membuat	kadang-kadang	51.3%

Dibuktikan dengan 83,8% responden memberikan jawaban Setuju/Sangat Setuju (Skor 4/5) atas perasaan tertekan akibat ekspektasi akademik. Tingginya beban tugas dan kurikulum eksakta yang intensif juga diperkuat oleh masalah manajemen waktu yang parah, di mana 81,1% responden Setuju/Sangat Setuju (Skor 4/5) bahwa banyaknya tugas akademik mempersulit pengaturan waktu mereka. Kondisi ini mencerminkan bahwa komitmen beribadah mahasiswa sangat dipengaruhi oleh gaya hidup modern, tuntutan akademik yang tinggi, dan atmosfer sosial kampus (Hamka, 2025). Lebih lanjut, konflik ini menjadi nyata karena 51,3% mahasiswa mengakui bahwa tugas akademik berpotensi membuat ibadah wajib tertunda, menunjukkan pertentangan antara tuntutan studi dan kewajiban spiritual.

Tabel 2. Distribusi Konsistensi Ibadah Wajib dan Sunnah Mahasiswa

Jenis Ibadah	Kategori Respon	Persentase (%)
Ibadah Wajib (Shalat Lima Waktu)	Selalu Tepat Waktu (Skor 5)	70.3%
Ibadah Sunnah (Dhuha/Tahajjud)	Kadang-kadang/Jarang (Skor 2/3)	59.5%

Meskipun dihadapkan pada tekanan tinggi, hasil penelitian mengungkapkan adanya pola kontras dalam konsistensi ibadah pada kelompok mahasiswa FPMIPA ini. Untuk ibadah wajib, sebanyak 70,3% responden menyatakan Selalu Tepat Waktu (Skor 5) dalam melaksanakan shalat lima waktu. Konsistensi yang tinggi ini menunjukkan bahwa fondasi komitmen keimanan terhadap kewajiban dasar agama dipertahankan, sejalan dengan pentingnya administrasi pendidikan yang diarahkan pada pembentukan kesadaran fungsi manusia sebagai hamba Allah untuk beribadah. Namun, konsistensi ini gagal dipertahankan pada dimensi spiritual tambahan. Konsistensi ibadah sunnah (Dhuha/Tahajjud) menunjukkan kerentanan yang tinggi, didominasi oleh jawaban Kadang-kadang/Jarang (Skor 2/3) dengan persentase 59,5%. Pola ini mengindikasikan bahwa ibadah sunnah adalah dimensi spiritual yang dikorbankan, suatu fenomena yang diklasifikasikan sebagai tantangan konsistensi

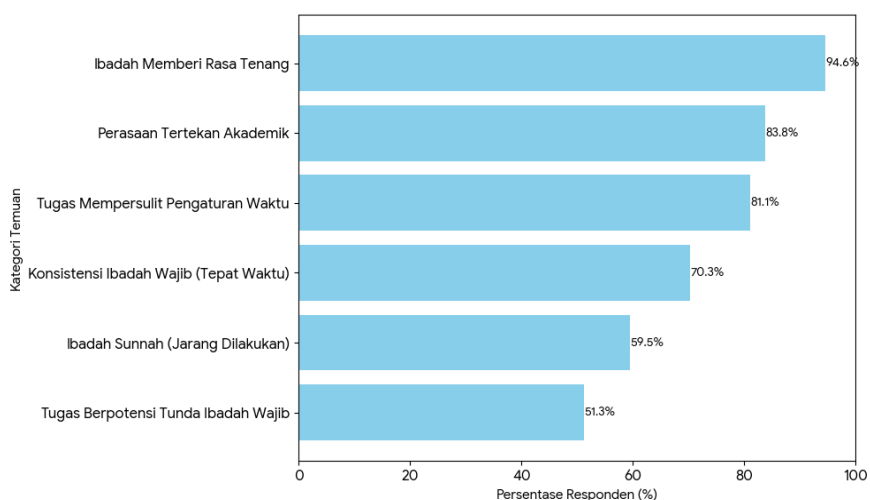
di lingkungan kampus yang seringkali dipicu oleh rasa malas dan padatnya jadwal (Ilham Bissalam et al., 2024).

Tabel 3. Pengakuan Manfaat Psikologis Ibadah sebagai Mekanisme *Coping*

Variabel	Kategori Respon	Persentase (%)
Ibadah Memberikan Rasa Tenang Setelah Melakukannya	Setuju/Sangat Setuju (Skor 4/5)	94,6%

Terlepas dari tantangan konsistensi pada ibadah sunnah, manfaat psikologis ibadah sangat diakui oleh mahasiswa. Sebanyak 94,6% responden menyatakan Setuju/Sangat Setuju (Skor 4/5) bahwa ibadah memberikan rasa tenang setelah melakukannya. Pengakuan kuat ini mempertegas bahwa ibadah berfungsi sebagai mekanisme *spiritual coping* yang efektif dalam menghadapi stres akademik. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), hasil ini menggarisbawahi perlunya intervensi untuk menguatkan ibadah sunnah. Intervensi harus fokus pada penguatan keterampilan manajemen waktu efektif, yang menurut tinjauan literatur dapat membantu mahasiswa mempertahankan komitmen ibadah yang lebih stabil di tengah tekanan akademik (Hamka, 2025). Penguatan spiritual ini akan membantu mahasiswa FPMIPA memaksimalkan fungsi ibadah sebagai sumber resiliensi mental.

Gambar 1. Persentase Responden yang setuju terhadap setiap kategori temuan



**Temuan ini menunjukkan kontradiksi fungsional yang memerlukan penjelasan kognitif dan normatif.** Meskipun 81,1% responden melaporkan masalah manajemen waktu, 70,3% tetap melaksanakan shalat wajib tepat waktu.

Pola ini mengindikasikan bahwa shalat diposisikan oleh mahasiswa sebagai **batas normatif nonnegosiasi** yang memicu reorganisasi tugas secara mikro (mis. menunda istirahat, memecah tugas, atau melakukan shalat singkat di sela laboratorium). Persepsi tersebut bukan sekadar kebiasaan ritual, melainkan bagian dari identitas religius dan sistem nilai yang memengaruhi pengambilan keputusan waktu sehari-hari (Ilham Bissalam et al., 2024)(Sobi, 2025). Oleh karena itu, diskusi perlu diperluas untuk mengkaji strategi kognitif dan motivasi keagamaan yang membuat shalat wajib diposisikan sebagai batas yang tidak dapat ditawar, berbeda dengan kelonggaran yang diberikan pada pelaksanaan ibadah sunnah.

Secara kognitif, shalat tampak berfungsi sebagai jangkar nilai yang menurunkan ambiguitas prioritas ketika konflik waktu muncul, mahasiswa cenderung menata ulang aktivitas akademik agar waktu shalat tetap terpenuhi (Sandri & Siagan, 2025). Hal ini menunjukkan peran keyakinan religius dalam memperkuat kontrol diri dan memfasilitasi keputusan cepat pada situasi tekanan waktu (Hidayah et al, 2021).

Ibadah sunnah lebih rentan karena status normatif dan biaya kognitifnya. Karena tidak diwajibkan, ibadah sunnah dipersepsikan sebagai aktivitas fleksibel yang dapat dikompromikan demi tuntutan akademik jangka pendek. Selain itu, kelelahan fisik dan kognitif akibat praktik laboratorium yang panjang menurunkan sumber daya self-regulation sehingga mahasiswa memilih mengalokasikan energi untuk tugas yang berdampak langsung pada nilai akademik (Hamka, 2025). Persepsi biaya-manfaat ini membuat ibadah sunnah mudah ditunda, padahal literatur menunjukkan bahwa praktik sunnah seperti Dhuha dan Tahajjud dapat berfungsi sebagai coping yang memperkuat disiplin dan pemulihan kognitif bila diintegrasikan secara terencana (Syahril et al, 2022)(Hidayah et al., 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama bukan terletak pada lemahnya komitmen spiritual, melainkan pada kesulitan dalam implementasi dan disiplin pada aspek spiritual tambahan.

Kajian psikologi agama menegaskan bahwa norma religius yang kuat dan kecerdasan spiritual memoderasi hubungan antara stres dan perilaku religius: keyakinan yang kokoh mengurangi ambiguitas nilai dan meningkatkan kesiapan untuk melakukan tindakan yang konsisten dengan identitas religius meskipun ada tekanan eksternal (Sandri & Siagan, 2025)(Ilham Bissalam et al., 2024). Oleh karena itu, fenomena paradoksikal konsistensi shalat wajib di tengah buruknya manajemen waktu dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara norma identitas, strategi pengaturan waktu mikro, dan fungsi coping religius yang bersifat both problem-focused dan emotion-focused (Syahril et al., 2022)(Hidayah et al, 2019).

Mengingat bahwa 94,6% mahasiswa telah mengakui efektivitas ibadah sebagai penopang kesehatan mental, intervensi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang direkomendasikan seharusnya tidak hanya berfokus pada pelatihan

manajemen waktu secara umum. Program yang dirancang perlu mengaitkan secara langsung peningkatan konsistensi ibadah sunnah—misalnya melalui penyusunan jadwal Tahajjud atau Dhuha yang realistis—dengan peningkatan keterampilan manajemen waktu. Dengan pendekatan ini, ibadah sunnah yang selama ini dipandang sebagai beban tambahan dapat didefinisikan sebagai bentuk investasi resiliensi yang secara tidak langsung meningkatkan fokus serta efektivitas akademik mahasiswa.

Untuk menguji hipotesis mekanisme kognitif tentang persepsi "batas yang tidak dapat ditawar", diperlukan studi kualitatif (wawancara naratif atau focus group) yang mengeksplorasi narasi mahasiswa tentang prioritas waktu dan identitas religius (Pohan & Indra, 2020)(Nurul Fitriani & Agung, 2022).

## **Penutup**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa Kimia dan Pendidikan Kimia FPMIPA UPI tidak menghilangkan komitmen religius mahasiswa, tetapi memengaruhi konsistensi pelaksanaan ibadah. Shalat wajib tetap dipertahankan sebagai prioritas utama meskipun mahasiswa menghadapi tekanan laboratorium, tuntutan laporan praktikum, dan keterbatasan waktu. Sebaliknya, ibadah sunnah menjadi dimensi yang paling rentan mengalami penurunan konsistensi karena lebih mudah dikorbankan ketika mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan mental akibat ritme akademik eksakta yang intensif. Temuan ini menunjukkan bahwa tantangan utama mahasiswa bukan terletak pada lemahnya orientasi keagamaan, melainkan pada kesulitan menjaga disiplin ibadah tambahan di tengah tuntutan akademik yang padat.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa ibadah berperan penting dalam membantu mahasiswa menjaga ketahanan mental dan keseimbangan psikologis selama menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, pengembangan lingkungan pendidikan sains yang religius perlu diarahkan tidak hanya pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan aspek psikospiritual mahasiswa sebagai bagian dari pembentukan resiliensi akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) kampus disarankan untuk mengembangkan pendampingan yang lebih adaptif terhadap karakteristik mahasiswa sains melalui pelatihan manajemen waktu berbasis nilai Islami dan sistem pengingat digital yang terintegrasi dengan jadwal laboratorium serta waktu shalat. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed method untuk menggali lebih mendalam strategi coping mahasiswa dalam mempertahankan konsistensi ibadah di tengah tekanan akademik.

## Referensi

- Hamka, B. (2025). Komitmen beribadah mahasiswa dalam konteks gaya hidup kampus, tekanan akademik, dan lingkungan sosial: Suatu tinjauan literatur. *MACCA: Science-Edu Journal*, 1(2), 361–368. Retrieved from <https://etdci.org/journal/macca/article/view/3302>
- Harahap, J. S. (2024). Efektifitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), 107–122. Retrieved from <https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/issue/view/372>
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hambali, I. M. (2019). Academic stress and its sources among first year students of Islamic higher education in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(4), 535–551. Retrieved from <https://www.ijicc.net/>
- Hidayah, R., Mu, E., & Zamhari, A. (2021). Learning worship as a way to improve students' discipline, motivation, and achievement at school. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 8(3), 292–310. doi:10.46303/jecs.2021.32
- Ilham Bissalam, A., Putri, A. I., Christya, S. Q., Safitri, T., & Fadhil, A. (2024). Tantangan mahasiswa muslim dalam menjaga konsistensi ibadah di lingkungan kampus. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 144–152. doi:10.61132/karakter.v2i2.559
- Nurul Fitriani, E. S., & Agung, R. (2022). The effectiveness of time management guidance in an effort to reduce the behavior of academic procrastination of santri. *Acta Islamica Counsonesia: Counselling Research and Applications*, 2(2), 111–120. Retrieved from <https://alisyraq.pabki.org/index.php/aiccra>
- Pohan, R. A., & Indra, S. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kegiatan merespon pembelajaran. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 17–30. doi:10.29240/jbk.v4i1.1280
- Sandri, R., & Siagan, Y. A. (2025). Academic resilience in final year students viewed from spiritual intelligence. *Motiva Jurnal Psikologi*, 8(1), 94–101. Retrieved from <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV>
- Sobi, E. (2025). The religious lives of university students: The case of Turkey. *Religions*, 16(8), 1008. doi:10.3390/rel16081008

Syahril, Agil, S., & Alwizar. (2022). Pendidikan ibadah dalam perseptif Al-Qur'an. *Jurnal An-Nur*, 11(1), 51–60. Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Annur>