

ABSTRAK

Arfah Roviatal Qudsi: Penerapan *Irsyad Nafsiyah* Dalam Mengelola Stres Akademik (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Negeri Islam Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2022)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama penyusunan skripsi. Tuntutan akademik, revisi, tekanan untuk lulus tepat waktu, dan kekhawatiran terhadap masa depan memicu kecemasan, kelelahan emosional, menurunnya motivasi, serta kesulitan berkonsentrasi. Dalam kondisi tersebut, pendekatan spiritual melalui *Irsyad Nafsiyah* dipandang dapat membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih tenang dan adaptif.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi stres akademik, menganalisis penerapan *Irsyad Nafsiyah* dalam pengelolaan stres akademik, serta mengetahui kontribusinya terhadap kemampuan mahasiswa mengelola stres berdasarkan pengalaman subjektif mereka.

Penelitian ini menggunakan teori *Irsyad Nafsiyah* menurut Tarmizi, teori spiritualitas Islam menurut Al-Ghazali yang menekankan *tazkiyatun nafs*, dzikir, doa, dan kedekatan kepada Allah Swt., serta teori stres Lazarus dan Folkman yang memandang stres sebagai respons individu terhadap tuntutan yang dinilai melebihi kemampuan dirinya.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh tekanan penyusunan skripsi, tuntutan lingkungan, manajemen waktu, dan kecemasan terhadap masa depan. Untuk mengelolanya, mahasiswa menerapkan doa, dzikir, shalat sunnah, tilawah Al-Qur'an, tawakal, dan muhasabah sebagai bagian dari *Irsyad Nafsiyah*. Praktik tersebut memberikan ketenangan batin, meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi, sikap sabar, keyakinan, dan optimisme dalam menyelesaikan studi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dalam *Irsyad Nafsiyah* dapat menjadi alternatif layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres akademik.

Kata Kunci: *Irsyad Nafsiyah*, *Stres Akademik*, *Pengelolaan Stres*, *Mahasiswa Tingkat Akhir*.