



Praktik Stoikisme sebagai Strategi Koping Akademik dalam Perspektif Islam: Studi pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Muhammadiyah

Mardhatillah L. Rauf,^{1*} Naufal Ahmad Rijalul Alam¹

¹Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Studi Islam dan Peradaban,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia
Email: maardhaatillah14@gmail.com, naufal.ahmad@umy.ac.id

*Korespondensi

Article History: Received: 03-02-2026, Revised: 13-04-2026, Accepted: 16-04-2026, Published: 30-04-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi praktik nilai-nilai Stoikisme sebagai strategi koping akademik dalam perspektif Islam pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling terhadap enam mahasiswa. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PAI mengintegrasikan prinsip-prinsip Stoikisme, seperti dikotomi kendali, *premeditatio malorum*, amor fati, dan memento mori, ke dalam kerangka nilai-nilai Islam secara konseptual, praktis, dan emosional. Prinsip-prinsip tersebut dimaknai selaras dengan konsep ikhtiar, tawakal, sabar, serta qada dan qadar dalam menghadapi tekanan akademik. Integrasi ini berkontribusi dalam membentuk ketahanan akademik dan regulasi emosi yang adaptif. Namun demikian, penelitian juga menemukan adanya variasi pemahaman dan tantangan implementasi, seperti kecenderungan penafsiran fatalistik serta kesenjangan antara pemahaman konseptual dan praktik aktual. Selain itu, praktik *premeditatio malorum* pada sebagian mahasiswa justru memicu kecemasan apabila tidak disertai regulasi kognitif yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan reflektif serta dukungan institusional dalam mengoptimalkan integrasi nilai Stoikisme dan ajaran Islam dalam pembelajaran PAI. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan pembelajaran berbasis nilai untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci:

ketahanan akademik; Koping religius; mahasiswa PAI; pendidikan Agama Islam; Stoikisme

Abstract

This study aims to explore the application of Stoic values as an academic coping strategy from an Islamic perspective among Islamic Religious Education (PAI) students at Muhammadiyah University of Yogyakarta. The study employed a descriptive qualitative approach using purposive sampling of six students. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the Miles and Huberman interactive model, which includes data reduction, data presentation, and concluding. The results indicate that PAI students integrate Stoic principles, such as the dichotomy of control, *premeditatio malorum*, amor fati, and memento mori, into the framework of Islamic values conceptually, practically, and emotionally. These principles are interpreted in harmony with the concepts of *ikhtiar*, *tawakal*, *sabar*, as well as *qada* and *qadar*, in coping with academic stress. This integration

contributes to the development of academic resilience and adaptive emotional regulation. However, the study also found variations in understanding and implementation challenges, such as a tendency toward fatalistic interpretations and a gap between conceptual understanding and actual practice. Furthermore, the practice of *premeditatio malorum* among some students may trigger anxiety if not accompanied by appropriate cognitive regulation. Therefore, reflective guidance and institutional support are needed to optimize the integration of Stoic values and Islamic teachings in Islamic Education (PAI) learning. This study contributes to the development of a values-based learning approach to enhance students' resilience and psychological well-being.

Keywords:

academic resilience; Islamic education students; Islamic religious education; religious coping; Stoicism



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Pada konteks pendidikan tinggi saat ini, lingkungan akademik tidak terlepas dari berbagai tekanan psikologis, seperti beban kognitif yang tinggi, kompetisi akademik, dinamika sosial, hingga kecemasan terhadap masa depan (Karyotaki et al., 2020; Misra & McKean, 2000). Tekanan-tekanan tersebut terbukti berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (well-being), performa akademik, serta motivasi belajar mahasiswa. Di Indonesia, situasi ini menjadi semakin kompleks pada periode pascapandemi COVID-19 akibat terganggunya proses akademik, meningkatnya isolasi sosial, serta ketidakpastian ekonomi yang dialami mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis mahasiswa Indonesia berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Astutik et al. (2020) dan (Mardea et al., 2020) melaporkan bahwa sekitar 30%–40% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Penelitian lain menemukan bahwa sekitar 25% mahasiswa menunjukkan gejala depresi yang berkorelasi dengan penurunan motivasi dan keterlibatan akademik (Nugraha & Loscalzo, 2024). Selain itu, lebih dari separuh mahasiswa dilaporkan mengalami kecemasan akademik, terutama pascapandemi COVID-19, yang berdampak signifikan terhadap konsentrasi belajar dan capaian akademik (Ekawati et al., 2025; Juniar et al., 2025). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik tidak lagi bersifat individual atau situasional, melainkan telah berkembang menjadi fenomena psikologis yang relatif meluas di kalangan mahasiswa Indonesia.

Merespons kondisi tersebut, mahasiswa memerlukan kerangka psikologis yang kuat untuk membangun resiliensi dan kemampuan regulasi emosi. Studi empiris menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi positif dengan ketahanan diri pada mahasiswa perantauan (Mirza et al., 2024), serta berperan penting dalam memperkuat academic resilience di lingkungan pembelajaran digital (Silaen, 2025). Regulasi emosi juga merupakan komponen penting dari well-being yang membantu individu mengelola stres akademik secara adaptif (Fang et al., 2025) dan berkontribusi terhadap keberhasilan akademik. Dalam konteks ini, pencarian sumber daya nonteknis yang mampu memperkuat regulasi emosi dan resiliensi menjadi semakin relevan. Salah satu sumber daya filosofis yang kembali mendapat perhatian adalah Stoikisme, sebuah filsafat kuno yang menawarkan prinsip-prinsip praktis untuk mengelola emosi, menghadapi kesulitan, dan mencapai ketenangan batin di

tengah ketidakpastian (Irvine, 2008). Stoikisme menekankan pemisahan antara hal-hal yang dapat dan tidak dapat dikendalikan (*dichotomy of control*) serta pengembangan kebajikan sebagai fondasi ketahanan batin (Rahmat & Mulyeni, 2025).

Sejalan dengan itu, literatur mutakhir mulai mengidentifikasi potensi penerapan Stoikisme dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang menekankan refleksi kognitif, penerimaan terhadap keterbatasan kontrol, dan pengelolaan respons emosional mekanisme yang sejalan dengan Stoikisme berkorelasi dengan penurunan kerentanan emosional, peningkatan efikasi diri, serta pengelolaan ruminasi yang lebih adaptif pada mahasiswa berisiko (Joshalloo, 2021; Robertson, 2019). Temuan ini menunjukkan bahwa Stoikisme tidak hanya relevan sebagai wacana filosofis, tetapi juga sebagai kerangka psikologis praktis dalam merespons tekanan akademik secara rasional dan proporsional.

Dalam pendidikan profesi, seperti kedokteran, pendekatan reflektif terhadap ketidakpastian dan keterbatasan diri dilaporkan mampu meningkatkan resiliensi dan empati, serta kesiapan emosional mahasiswa dalam menghadapi situasi akademik dan klinis yang menantang (Helmich et al., 2017). Studi lintas budaya juga menunjukkan bahwa orientasi psikologis yang menekankan pengendalian internal, penerimaan, dan pencarian makna dimensi yang beririsan dengan Stoikisme berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental (Joshalloo, 2021). Lebih lanjut, intervensi berbasis prinsip Stoik terbukti signifikan menurunkan gejala kecemasan pada mahasiswa kedokteran (Brown et al., 2022). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks Barat dan menggunakan desain intervensi yang terstruktur.

Dalam penelitian ini, Stoikisme tidak diposisikan sebagai pengganti ajaran agama, melainkan sebagai kerangka filosofis-psikologis untuk memahami praktik koping mahasiswa Muslim. Secara konseptual, prinsip-prinsip Stoikisme menunjukkan keselarasan dengan strategi koping dalam Islam, seperti tawakal dan sabar (Halimah et al., 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa interaksi antara orientasi Stoik dan koping religius dapat menurunkan tingkat stres serta meningkatkan ketenangan batin (Akrim et al., 2021). Konsep yang kerap disebut sebagai Islamic Stoicism mengintegrasikan penerimaan terhadap takdir, pengendalian diri, dan ketenangan batin dengan ajaran Al-Qur'an, sehingga membentuk fondasi ketahanan spiritual (Safitri, 2025). Di Indonesia, pendekatan berbasis nilai yang serupa telah diterapkan dalam konteks pendidikan karakter Islam dan pengelolaan perilaku siswa (Novianto & Putri, 2025).

Meskipun demikian, penelitian mengenai Stoikisme di Indonesia masih sangat terbatas dan cenderung bersifat filosofis-teoretis atau populer, sementara studi empiris sistematis dalam konteks pendidikan tinggi masih minim (Al-Bariq & Ichwan, 2023; Ansiska, 2024; Gusti et al., 2025). Penelitian terdahulu lebih banyak membahas ketahanan akademik, koping religius melalui doa, serta penerapan nilai-nilai Islam dalam pendidikan karakter, tanpa secara spesifik mengeksplorasi praktik nilai-nilai Stoikisme sebagai strategi koping yang tumbuh secara organik dalam proses pembelajaran mahasiswa, khususnya mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI). Padahal, mahasiswa PAI berada dalam dialektika khas antara tantangan akademik universal dan internalisasi nilai-nilai keislaman seperti ikhtiar, tawakal, sabar, serta penerimaan terhadap qada dan qadar, yang memiliki irisan kuat dengan

prinsip utama Stoikisme, terutama pengendalian diri, penerimaan terhadap hal di luar kendali, dan orientasi pada kebajikan (Becker, 2017; Kuznetsov, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan, yakni minimnya studi empiris yang secara spesifik mengeksplorasi bagaimana mahasiswa Muslim, khususnya mahasiswa PAI, secara organik mengintegrasikan nilai-nilai Stoikisme dengan kerangka teologis Islam sebagai strategi koping dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Studi yang ada cenderung bersifat teoretis atau terbatas pada konteks Barat, sehingga belum mampu menangkap dinamika kultural dan religiusitas yang khas dalam konteks mahasiswa Indonesia. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami secara empiris bagaimana mahasiswa PAI yang secara struktural berada dalam persimpangan antara tuntutan akademik modern dan pembentukan identitas keagamaan membangun resiliensi dan strategi koping yang kontekstual. Pemahaman ini penting sebagai dasar pengembangan model pendampingan akademik berbasis nilai yang responsif terhadap kebutuhan psikologis dan spiritual mahasiswa. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan bentuk-bentuk praktik nilai-nilai Stoikisme dalam proses pembelajaran mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, serta mengungkap bagaimana prinsip-prinsip inti Stoikisme seperti dichotomy of control, amor fati, *premeditatio malorum*, dan memento mori diwujudkan dalam pengalaman akademik sehari-hari dan berinteraksi dengan nilai-nilai keislaman yang dianut mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan praktik nilai-nilai Stoikisme dalam proses pembelajaran mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam pengalaman, sikap, dan cara pandang mahasiswa dalam merespons tantangan akademik berdasarkan data verbal yang diperoleh secara alamiah, tanpa melakukan manipulasi terhadap konteks penelitian (Creswell & Poth, 2016). Fokus penelitian diarahkan pada pemaknaan subjektif mahasiswa terhadap pengalaman akademik, seperti capaian nilai, kerja kelompok, tekanan hasil belajar, serta pemahaman konsep takdir dalam konteks pembelajaran PAI.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY). Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang terlibat aktif dalam proses pembelajaran PAI serta memiliki kemampuan reflektif untuk mengungkapkan pengalaman akademik yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian ini melibatkan enam informan yang masing-masing diberi kode MHS-01 hingga MHS-06 untuk menjaga kerahasiaan identitas dan memenuhi prinsip etika penelitian. Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam rentang waktu yang disesuaikan dengan ketersediaan dan kesediaan informan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan indikator nilai-nilai Stoikisme, meliputi dichotomy of control, *premeditatio malorum*, amor fati, dan memento mori. Indikator tersebut kemudian dikontekstualisasikan ke dalam pengalaman akademik mahasiswa PAI. Wawancara

dilakukan secara langsung, direkam dengan persetujuan informan, dan ditranskripsikan secara verbatim sebagai bahan utama analisis data. Penggunaan panduan wawancara bertujuan untuk menjaga konsistensi fokus antarinforman sekaligus memberikan ruang bagi eksplorasi pengalaman personal mahasiswa secara mendalam (Creswell & Poth, 2016).

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi secara berulang dan reflektif (Miles et al., 2018). Data hasil wawancara terlebih dahulu direduksi dengan menyeleksi informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk tema-tema utama yang merepresentasikan praktik nilai-nilai Stoikisme serta integrasinya dengan nilai-nilai keislaman dalam proses pembelajaran mahasiswa PAI. Tahap akhir dilakukan dengan penarikan kesimpulan yang terus diuji konsistensinya melalui proses analisis berkelanjutan.

Keabsahan data dijaga melalui konsistensi proses analisis dan ketepatan dokumentasi data, mulai dari perekaman wawancara, transkripsi, hingga pengelompokan tema. Penggunaan kutipan langsung dari informan dalam penyajian hasil penelitian dilakukan untuk memperkuat kredibilitas temuan dan memastikan keterwakilan suara partisipan (Miles et al., 2014). Aspek etika penelitian dipenuhi dengan menjaga kerahasiaan identitas informan, penggunaan kode partisipan, serta memperoleh informed consent sebelum proses pengumpulan data dilakukan.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Kode Partisipan	Status Akademik	Pengalaman Utama	Karakteristik Relevan
MHS-01	Mahasiswa Aktif PAI	Aktif Organisasi Kampus	Beban Ganda Akademik-Organisasi
MHS-02	Mahasiswa Aktif PAI	Keterlambatan Studi	Penerimaan dan Pengelolaan Stres
MHS-03	Mahasiswa Aktif PAI	Pernah Mengulang Mata Kuliah	Pengalaman Kegagalan Akademik
MHS-04	Mahasiswa Aktif PAI	Dikenal Tenang Saat Tekanan	Ketahanan dan Regulasi Emosi
MHS-05	Mahasiswa Aktif PAI	Aktif Organisasi Internal dan Eksternal	Manajemen Waktu dan Prioritas
MHS-06	Mahasiswa Aktif PAI	IPK Tinggi	Prestasi Akademik Tinggi

Sumber: Data Informan Penelitian, 2025

Hasil dan Pembahasan

Praktik Dikotomi Kendali dalam Pembelajaran

Konsep dikotomi kendali merupakan inti dari filsafat Stoikisme, yang menekankan perbedaan antara hal-hal yang berada dalam kendali individu dan hal-hal yang berada di luar kendali mereka. Praktik ini bertujuan menumbuhkan keyakinan akan kendali pribadi yang rasional dan sehat, yang menjadi kunci dalam menjalani kehidupan yang berbudi luhur dan penuh ketenangan (Crawford & Helm,

2020; MacLellan & Derakshan, 2021). Hasil wawancara menunjukkan mahasiswa PAI menerapkan prinsip ini dengan cara yang bervariasi.

1. Fokus pada *Internal Locus of Control*

Mayoritas yang melaporkan menunjukkan kecenderungan evaluasi internal ketika menghadapi hasil ujian yang tidak memuaskan. Informan MHS-01 menyatakan bahwa “Yang paling sering saya lakukan adalah evaluasi internal dulu, karena saya sadar bahwa saya yang salah pastinya, bukan orang lain” (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian psikologis yang menunjukkan bahwa orientasi *internal locus of control* berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi individu. Meta-analisis oleh Ng et al. (2006) menunjukkan bahwa individu dengan *internal locus of control* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih efektif, karena mereka memandang hasil hidup sebagai konsekuensi dari usaha dan keputusan pribadi. Penelitian lain pada mahasiswa perantauan menunjukkan bahwa *internal locus of control* berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial (Wulansari et al., 2024).

Informan MHS-05 juga menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam terkait dikotomi kendali. Ia menyampaikan bahwa “Saya tidak bisa memaksakan nilai bagus tanpa usaha maksimal dari diri saya sendiri. Tetapi faktor luar kendali juga bisa saya pengaruhi, misalnya saya berusaha semaksimal mungkin untuk mengikuti pembelajaran” (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025).

Pernyataan ini mencerminkan apa yang disebut oleh Robertson (2019) sebagai “dikotomi kendali terapan” di mana individu tidak hanya mengidentifikasi apa yang dapat mereka kendalikan, tetapi juga mengambil tindakan konkret terhadap hal-hal tersebut.

2. Respons Emosional Awal

Meskipun menunjukkan kemampuan evaluasi internal, beberapa informan mengakui adanya respons emosional awal berupa keluhan. Informan MHS-02 menjelaskan:

“Reaksi aku yang pertama kali, misalkan aku dapat nilainya jelek atau tidak sesuai dengan apa yang aku inginkan, ya mengeluh lah tentunya, tapi kayak mengeluhnya tuh gak mengeluh yang membuat aku itu benci akan suatu hal itu... aku tuh lebih ke menyalahkan diri aku...nah terus setelah itu barulah aku introspeksi” (Wawancara dengan MHS-02, 4 Desember 2025).

Pola ini sejalan dengan kajian psikologi regulasi emosi yang menunjukkan bahwa respons emosional awal merupakan reaksi yang wajar sebelum individu melakukan penilaian kognitif terhadap situasi yang dihadapi (Lazarus, 1991). Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi berlangsung secara bertahap, dimulai dari reaksi emosional spontan, kemudian diikuti oleh evaluasi kognitif (*cognitive appraisal*), dan berujung pada pemilihan respons atau tindakan yang lebih adaptif. Dengan demikian, keluhan awal yang muncul tidak serta-merta menunjukkan kegagalan pengendalian diri, melainkan menjadi bagian dari proses refleksi sebelum individu mengambil sikap yang lebih terarah.

3. Kolaborasi dalam Kelompok

Dalam konteks kerja kelompok dengan anggota yang kurang kooperatif, mahasiswa menunjukkan penerapan orientasi kendali internal dengan tetap memusatkan perhatian pada tanggung jawab dan kontribusi pribadi. Informan MHS-01 menegaskan bahwa: “Walaupun dapat teman yang tidak bisa diajak bekerja sama, saya tetap all out, saya tetap totalitas karena saya yakin bahwa efeknya itu akan kembali ke diri saya” (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025).

Sikap ini mencerminkan kecenderungan individu dengan orientasi kendali internal untuk mempertahankan keterlibatan aktif meskipun berada dalam situasi sosial yang kurang mendukung, sebagaimana dijelaskan dalam kajian psikologi klasik tentang locus of control (Findley & Cooper, 1983; Skinner, 1996). Dalam konteks akademik, fokus pada usaha pribadi semacam ini berkontribusi pada resiliensi dan keberlanjutan motivasi belajar, terutama dalam dinamika kerja kelompok yang menantang (Martin & Marsh, 2006).

Selain berfokus pada tanggung jawab personal, beberapa mahasiswa juga menunjukkan orientasi prososial melalui upaya persuasif dan penguatan tujuan kolektif. Selain itu, Informan MHS-04 menunjukkan pendekatan persuasif dalam membangun kerja sama tim: “Yang bisa kita lakukan adalah bagaimana kita selalu mengajak agar ada perbaikan dan sikap kooperatif dengan melihat tujuan bersama” (Wawancara dengan MHS-04, 5 Desember 2025). Pola ini mencerminkan perilaku kooperatif yang mendukung kerja sama dan ketahanan individu dalam dinamika kelompok (Johnson & Johnson, 2012).

4. Prioritas Proses vs Hasil

Terkait prioritas antara kualitas proses belajar dan kekhawatiran terhadap IPK, terdapat variasi signifikan. Informan MHS-05 menyatakan:

"IPK itu hanyalah angka gitu... untuk melihat seseorang itu menguasai materi, seseorang itu paham akan pembelajaran tidak harus diukur dari IPK-nya tinggi atau rendah... yang paling penting adalah bagaimana kita menguasai materi, bagaimana kita mendapatkan kualitas atau esensi daripada proses belajar itu sendiri" (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025).

Sebaliknya, Informan MHS-03 menunjukkan orientasi pada hasil dengan menyatakan secara singkat bahwa “aku IPK sih” (Wawancara dengan MHS-03, 5 Desember 2025), sementara Informan MHS-04 mengungkapkan bahwa “lebih ke kekhawatiran hasil akhirnya... yang penting tugas selesai dulu” (Wawancara dengan MHS-04, 5 Desember 2025). Perbedaan respons ini mencerminkan variasi dalam achievement goal orientation. Penelitian menunjukkan bahwa dimensi achievement goal orientation yang mencakup fokus pada penguasaan materi maupun fokus pada hasil berhubungan dengan ketahanan akademik dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas pembelajaran yang bermakna (Fadilah & Hardew, 2024; Ningtyas et al., 2021).

Praktik Premeditatio Malorum dan Antisipasi Akademik

Premeditatio malorum atau visualisasi negatif adalah praktik stoik yang melibatkan kontemplasi kemungkinan kesulitan atau kegagalan masa depan (Irvine, 2023). Prinsip ini memiliki dua fungsi utama: mempersiapkan individu untuk menghadapi kesulitan dan meningkatkan rasa syukur atas keadaan saat ini.

1. Pengalaman dan Dampak Mental

Hampir seluruh informan melaporkan pernah membayangkan kemungkinan kegagalan akademik, namun dengan dampak psikologis yang berbeda-beda. Informan MHS-01 menjelaskan bahwa pengalaman tersebut memicu respons emosional yang cukup kuat: "Pernah, pasti pernah. Terus dampak mentalnya itu adalah saya terkadang overthinking, stres, dan memengaruhi kepercayaan diri saya ke depannya. Kayaknya saya nggak bisa lagi deh" (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa visualisasi kegagalan tidak selalu berfungsi secara adaptif, melainkan dapat berkembang menjadi pola pikir negatif yang berulang. Dalam kajian psikologi kognitif, kondisi ini dikenal sebagai rumination atau repetitive negative thinking, yaitu kecenderungan memikirkan kemungkinan buruk secara berulang tanpa diarahkan pada solusi konkret (Egan et al., 2025).

Pengalaman serupa diungkapkan oleh Informan MHS-02: "Aku langsung kepikiran, aduh gimana ya kalau aku gagal...semakin sering dipikirkan malah seperti benar-benar terjadi" (Wawancara dengan MHS-02, 4 Desember 2025). Pola ini sejalan dengan temuan Gil et al. (2023) menunjukkan bahwa rumination yang dipicu oleh kekhawatiran akademik dan perfeksionisme berkorelasi dengan peningkatan kecemasan. Tanpa strategi regulasi kognitif yang tepat, visualisasi negatif berpotensi berubah menjadi self-fulfilling prophecy yang melemahkan kepercayaan diri mahasiswa.

Dampak yang lebih serius dilaporkan oleh Informan MHS-03: "Sampai sekarang masih kepikiran, bahkan sampai nangis, dan itu berdampak pada kondisi mental aku" (Wawancara dengan MHS-03, 5 Desember 2025). Studi terbaru menunjukkan bahwa rumination yang berkepanjangan tidak hanya meningkatkan distress psikologis, tetapi juga berkaitan dengan perilaku academic self-handicapping dan penurunan keberfungsian akademik (Huang, 2026).

2. Respons Konstruktif

Beberapa informan menunjukkan kemampuan untuk mengubah antisipasi kegagalan akademik menjadi tindakan preventif yang konstruktif. Informan MHS-01 menjelaskan: "Pertama, saya menyelidiki dulu kesalahan saya ada di mana dan saya perbaiki itu. Kalau misalkan saya gagal gara-gara sikap prokrastinasi ataupun sering menunda, maka tiap ada tugas langsung saya kerjakan. Itu sih langkah saya dan itu mujarab" (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa visualisasi kemungkinan kegagalan diolah menjadi evaluasi diri dan perencanaan perilaku yang bersifat problem-focused coping (Hofmann et al., 2021; Skinner et al., 1998). Pendekatan serupa ditunjukkan oleh Informan MHS-04: "Lebih mengambil tindakan supaya itu nggak terjadi aja sih. Kayak aku lebih memprioritaskan tugas daripada hal-hal yang lain dulu, apalagi kalau deadline udah mepet" (Wawancara dengan MHS-04, 5 Desember 2025). Strategi ini mencerminkan kemampuan regulasi diri (self-regulation) dan perencanaan proaktif (Panadero, 2017; Sinring et al., 2022).

Informan MHS-05 menunjukkan coping yang lebih matang: "Hal yang saya lakukan adalah bagaimana saya tidak stagnan atau bermenung terus-menerus, tetapi mencari cara lain atau alternatif lain untuk menggunakan waktu kosong saya agar tetap berkembang" (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025). Pendekatan ini

mencerminkan coping adaptif berbasis makna dan orientasi pertumbuhan (Park, 2016; Soniawan et al., 2025).

3. Peningkatan Rasa Syukur

Fungsi kedua dari *premeditatio malorum* adalah meningkatkan apresiasi terhadap keadaan saat ini. Informan MHS-01 menyatakan, "Saya merasa bahwa kelancaran studi yang saya rasakan ini sangat bagus. Iya, betul, saya gara-gara sering membayangkan itu, saya jadi bersyukur" (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025). Pengalaman ini selaras dengan temuan dalam penelitian psikologi regulasi emosi yang menunjukkan bahwa kemampuan melakukan *positive cognitive reappraisal* berkorelasi dengan penurunan persepsi stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Marciniak et al., 2024).

Informan MHS-05 menambahkan, "Hari ini saya berusaha semaksimal mungkin. Hal yang saya lakukan hari ini tentunya saya yakini akan berpengaruh kepada masa depan nantinya" (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025). Pernyataan ini mencerminkan coping adaptif yang memperkuat makna positif dan rasa syukur atas kondisi aktual (Garland et al., 2017; Gross, 2015).

Pemaknaan Amor Fati terhadap Hasil dan Kesulitan Akademik

Amor fati merupakan sebuah konsep yang diperkenalkan oleh Friedrich Nietzsche, diterjemahkan sebagai "cinta takdir" dan menandakan sikap menerima semua aspek kehidupan, baik dan buruk, dengan sukacita dan penerimaan (Elgat, 2016; Logan, 2024). Gagasan Nietzsche tentang amor fati berakar pada tradisi filosofis kaum Stoa (Chang, 2024). Dalam konteks mahasiswa PAI, prinsip ini memiliki resonansi khusus dengan konsep Qada dan Qadar dalam Islam.

1. Memaknai Kesulitan Akademik

Mayoritas yang diinformasikan menunjukkan kecenderungan untuk memaknai kesulitan akademik sebagai bagian penting dari proses pembentukan diri. Informan MHS-01 menyatakan, "Saya memaknai dengan kaca mata positif itu jawabannya pasti, yang kedua proses penting untuk membentuk diri" (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025). Informan MHS-04 menjelaskan: "Aku jadiin sebuah pelajaran aja untuk hidup supaya hal-hal kayak gitu itu nggak terulang lagi. Jadi, sebagai bagian yang penting dalam proses pembentukan diri" (Wawancara dengan MHS-04, 5 Desember 2025).

Informan MHS-05 memberikan perspektif lebih filosofis: "Saya menganggap itu sebagai hal atau bagian penting yang harus diselesaikan, karena tentunya tujuan pendidikan itu bukan seberapa cepat, tetapi seberapa tepat kita bisa menyelesaikan sesuai dengan pemikiran kita sendiri tanpa mengandalkan orang lain" (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025). Temuan ini sejalan dengan kajian psikologi pendidikan yang menunjukkan bahwa orientasi pemaknaan terhadap tantangan akademik merupakan bagian dari academic resilience yang terkait positif dengan keterlibatan akademik serta strategi coping adaptif mahasiswa (Ramadhan et al., 2025; Wang & King, 2025).

2. Adaptasi terhadap Perubahan Mendadak

Kemampuan beradaptasi terhadap perubahan mendadak muncul sebagai bentuk penerimaan aktif terhadap realitas akademik yang tidak selalu dapat dikendalikan. Informan MHS-01 menjelaskan:

"Saya sudah mengatur planning bahwa sekarang nanti jadwal kerjaan tugas kuliah, terus nanti jadwal organisasi, terus masuk kelas. Nah tiba-tiba ada dosen yang memajukan... Hikmah yang saya ambil itu cara saya adalah bahwa saya harus sadar dulu. Di balik semua kejadian ada sisi positif..." (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025).

Kemampuan menemukan makna positif dalam perubahan yang tidak terduga mencerminkan proses *cognitive reappraisal* (Troy et al., 2017). Informan MHS-02 memaknai ketidakpastian sebagai ruang bagi kemungkinan positif: "Di balik ini tuh bakal ada sesuatu yang baik gitu lah datang ke aku gitu, ya sesuai pengalaman aku, ya Alhamdulillah-nya ada gitu loh" (Wawancara dengan MHS-02, 4 Desember 2025). Informan MHS-04 menunjukkan penerimaan yang lebih pasif namun tetap konstruktif: "Kalau mungkin lebih ke ekspektasi kita nggak sesuai berjalan lancar gitu ya aku lebih ini, karena aku prinsip hidupku, hidup itu yaudah, jalani aja mengalir ya kan. Semua pasti akan berlalu lah, ibaratnya gitu" (Wawancara dengan MHS-04, 5 Desember 2025). Pola ini sejalan dengan temuan bahwa acceptance dan reappraisal merupakan strategi adaptive coping yang memungkinkan individu mempertahankan keseimbangan psikologis (Aldao et al., 2017; Ford & Gross, 2019).

3. Integrasi dengan Konsep Qada dan Qadar

Aspek penting dari temuan penelitian ini terletak pada cara mahasiswa PAI memaknai pengalaman akademik melalui integrasi antara prinsip amor fati dan konsep teologis Islam, khususnya qada dan qadar. Informan MHS-01 menyatakan "Saya yakin bahwa qada dan qadar itu kan sudah ada jalannya sendiri ya, jadi ya saya berusaha semaksimal mungkin sih untuk ikutin alur takdir gitu" (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025). Pemaknaan tersebut menunjukkan karakteristik religious meaning-focused coping, yaitu strategi coping yang menekankan reinterpretasi pengalaman stres melalui kerangka keyakinan religius tanpa meniadakan peran ikhtiar individu (Abu-Raiya & Pargament, 2014; Bano et al., 2025). Informan MHS-05 memperluas dimensi teologis ini: "Konsep daripada kedua ini tentunya memperkuat semangat kita untuk selalu berikhtiar, selalu berdoa, dan selalu bertawakal sesuai dengan narasi daripada Surah Al-Imran "fa'idza azamta fatawakal 'alallah'" (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025).

Integrasi antara usaha rasional dan penyerahan diri secara spiritual dipahami sebagai mekanisme regulasi emosi yang berkontribusi terhadap pembentukan ketahanan mental peserta didik (Nurfadilah et al., 2025). Informan MHS-04 menunjukkan kesiapan psikologis yang relatif lebih stabil: "Aku lebih siap untuk menghadapi hal-hal yang mungkin tidak sesuai dengan ekspektasi aku gitu, jadi kita lebih yaudah lah emang udah takdirnya gitu kan cuman dari sisi yang lain kita mencoba untuk lebih bisa bekerja keras semaksimal mungkin lagi" (Wawancara dengan MHS-04, 5 Desember 2025). Namun, Informan MHS-03 mengungkapkan ambivalensi emosional: "Kadang memperkuat, kadang melemah sih, kalau ya, misal kayak takdirnya malah gini, padahal tuh aku pengennya kayak gitu loh, itu yang bikin aku kadang lemah sih" (Wawancara dengan MHS-03, 5 Desember 2025).

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa koping religius pada mahasiswa PAI bersifat dinamis dan kontekstual. Penerimaan terhadap takdir dapat berfungsi sebagai sumber ketahanan psikologis ketika dipahami sebagai kerangka makna yang mendorong usaha aktif dan keterlibatan akademik. Namun, tanpa pemaknaan teologis yang matang, penerimaan tersebut berpotensi menimbulkan ambivalensi emosional, terutama ketika harapan personal tidak selaras dengan realitas yang dihadapi.

Kesadaran Memento Mori dan Orientasi Makna Belajar

Memento mori, atau kesadaran akan kematian dan keterbatasan waktu, merupakan prinsip yang mendorong individu untuk hidup lebih purposeful dan menghindari penundaan yang tidak produktif. Secara psikologis, kesadaran akan kematian (death awareness) telah dibahas dalam kajian kontemporer sebagai refleksi kognitif yang bukan sekadar memicu kecemasan, tetapi juga mendorong orientasi terhadap makna hidup dan tindakan yang lebih bermakna (Richter, 2025).

1. Mengurangi Prokrastinasi

Respons terhadap pertanyaan tentang pengaruh kesadaran akan keterbatasan waktu studi terhadap prokrastinasi menunjukkan variasi yang signifikan. Informan MHS-01 menunjukkan transformasi yang jelas: "Iya, itu sudah pasti karena saya sudah pernah mengalami hal yang sangat jelek karena sifat saya yang menunda-nunda, akhirnya saya tersadar bahwa ternyata hidup ini singkat, hidup ini terlalu sia-sia kalau disia-siakan gitu" (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025).

Pengalaman ini sejalan dengan temuan bahwa mahasiswa dengan learning awareness yang lebih kuat cenderung menunjukkan perilaku menunda yang lebih rendah (Rahayu et al., 2024). Informan MHS-02 mengekspresikan pandangan serupa: "Ya tentu sangat betul sekali karena bagi aku kegiatan yang menunda-nunda itu sangat memiliki pengaruh yang negatif, karena ya kembali lagi semakin aku menunda-nunda suatu hal itu semakin lama juga aku akan mendapatkan hasil yang aku tuju" (Wawancara dengan MHS-02, 4 Desember 2025).

Informan MHS-05 menunjukkan komitmen kuat: "Saya mengupayakan untuk selalu bisa menyelesaikan kewajiban saya sebagai mahasiswa S1 dengan semaksimal mungkin tanpa menunda-nunda mata kuliah atau pekerjaan sebagai mahasiswa saya gitu... saya mengupayakan untuk bisa menyelesaikan program studi S1 itu dalam 3,5 tahun" (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025). Namun, beberapa informan mengakui bahwa kesadaran akan keterbatasan waktu belum sepenuhnya menghilangkan kebiasaan prokrastinasi. Informan MHS-03 mengakui: "Dan kalau aku sekarang sih, masih aku tuh lebih sekarang terkendalanya emang sering menunda-nunda, jadi sebenarnya aku belum menemukan jalan keluar" (Wawancara dengan MHS-03, 5 Desember 2025).

Informan MHS-04 menunjukkan ambivalensi: "Kalau menunda, aku nggak pernah ngurangin ya... masih sering menunda. Cuma aku punya tanggung jawab lah yang harus dipenuhi soal tugas-tugas itu" (Wawancara dengan MHS-04, 5 Desember 2025). Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menemukan bahwa meskipun deadline dapat memicu motivasi, prokrastinasi sering tetap terjadi sampai mendekati batas waktu (Fahlevi et al., 2025).

2. Prioritas Pembelajaran

Kesadaran akan keterbatasan waktu juga memengaruhi prioritas pembelajaran mahasiswa. Informan MHS-01 memprioritaskan keterampilan pedagogis: "Cara belajar untuk menyampaikan sesuatu kayak apa sih cara menjadi guru yang baik dan benar...cara penyampaian itu lebih penting daripada isi yang disampaikan" (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025). Informan MHS-02 memiliki fokus serupa: "Yang harus diburu-buru aku... skill untuk mengajar...penyusunan kurikulum, cara mengajar" (Wawancara dengan MHS-02, 4 Desember 2025). Informan MHS-05 menekankan pentingnya teknologi dalam pendidikan: "Tentang bagaimana seorang pendidik itu bisa menggunakan teknologi...pembelajaran teknologi dan digital learning itu menjadi salah satu prioritas tertinggi saya" (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025).

Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu dan penyusunan prioritas belajar meningkatkan pemanfaatan waktu studi secara proporsional (Widhita et al., 2023; Zuo et al., 2025). Informan MHS-06 menunjukkan prioritas yang lebih holistik: "Yang mendesak adalah memahami orang lain, memahami peserta didik tentunya...prioritas yang paling penting adalah prioritas yang tinggi adalah ketika aku bisa memahami peserta didik aku" (Wawancara dengan MHS-06, 8 Desember 2025). Hal ini menunjukkan pemaknaan pembelajaran yang mengutamakan kompetensi interpersonal sebagai bagian dari persiapan karier (Patzak et al., 2025).

3. Tujuan Pembelajaran

Kesadaran akan keterbatasan waktu memengaruhi secara signifikan bagaimana mahasiswa memaknai tujuan pembelajaran mereka. Mayoritas menyatakan memandang ilmu bukan sekadar sarana memperoleh ijazah, melainkan sebagai bekal nilai dan warisan yang mengandung tanggung jawab personal dan moral. Informan MHS-01 "Pasti yang kedua, saya merasa ilmu itu adalah warisan yang akan dipertanggungjawabkan gitu. Jujur, sekarang pun saya sudah gak tertarik dengan ijazah maupun nilai, beneran" (Wawancara dengan MHS-01, 4 Desember 2025). Informan MHS-05:

"Saya tidak menjadikan ilmu yang saya peroleh ini hanya untuk mendapatkan gelar ijazah... mahasiswa itu menggunakan ilmunya dengan sebaik-baiknya."

Informan MHS-02: "Ilmu itu adalah warisan. Kita pasti akan dimintakan pertanggungjawaban atas ilmu yang kita dapatkan" (Wawancara dengan MHS-05, 8 Desember 2025).

Pandangan ini mencerminkan pemaknaan holistik terhadap pendidikan Islam yang menekankan tanggung jawab personal dan transformasi karakter, bukan sekadar pencapaian akademik formal. Namun, Informan MHS-03 menyatakan "Ya, untuk ijazah sih... karena itu kan bukti bahwa aku pernah kuliah dan pernah belajar" (Wawancara dengan MHS-03, 5 Desember 2025). Perbedaan orientasi ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran akan keterbatasan waktu dapat mendorong refleksi makna, tidak semua mahasiswa mengalami transformasi perspektif yang sama. Temuan ini mengindikasikan bahwa internalisasi prinsip *memento mori* dalam konteks pembelajaran PAI memerlukan proses pendampingan reflektif yang membantu mahasiswa mengeksplorasi makna personal dari pendidikan mereka.

Integrasi Prinsip Stoikisme dalam Worldview Keagamaan Mahasiswa PAI

Temuan penelitian menunjukkan mahasiswa PAI di UMY tidak mengadopsi prinsip-prinsip Stoikisme secara terpisah dari worldview keagamaan mereka, melainkan mengintegrasikannya secara reflektif ke dalam kerangka teologis Islam. Integrasi ini membentuk sintesis praktis antara filsafat Stoik dan ajaran Islam yang berfungsi sebagai strategi reflektif dan pengelolaan diri dalam menghadapi tekanan akademik (Januardi & Jumadi, 2024; Pambudi et al., 2025; Safitri, 2025).

Dalam konteks Indonesia, popularitas Stoikisme di kalangan anak muda turut didorong oleh karya-karya populer seperti *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Manampiring, 2018) dan *Buku Kecil Stoikisme* (Paulinus, 2021), yang memperkenalkan prinsip-prinsip Stoik secara praktis dan kontekstual kepada pembaca Indonesia, termasuk mahasiswa. Manampiring (2018) menegaskan bahwa inti dari Stoikisme terletak pada kemampuan individu membedakan secara tegas antara hal-hal yang sepenuhnya berada dalam kendali diri sendiri seperti pikiran, sikap, dan respons dengan hal-hal yang berada di luar kendali, seperti hasil ujian, penilaian orang lain, dan kondisi eksternal. Dalam konteks akademik, prinsip ini mendorong mahasiswa untuk mengalihkan energi psikologis dari kekhawatiran terhadap hasil menuju optimalisasi proses belajar yang dapat mereka kendalikan secara langsung. Manampiring juga menekankan bahwa Stoikisme bukanlah ajaran untuk menekan atau mengabaikan emosi negatif, melainkan sebuah latihan kognitif dan karakter untuk merespons emosi tersebut secara proporsional dan bijaksana, sehingga individu tidak terjebak dalam kecemasan yang tidak produktif.

Pada level konseptual, mahasiswa memahami prinsip dikotomi kendali Stoik bukan sebagai konsep asing, melainkan sebagai artikulasi filosofis dari ajaran Islam tentang ikhtiar dan tawakal. Prinsip *amor fati* dipahami sejalan dengan konsep *qada qadar* dan sabar. *Premeditatio malorum* dihubungkan dengan anjuran persiapan dan doa, sementara *memento mori* resonan dengan kesadaran akan akhirat. Pada level praktis, integrasi Stoikisme dan Islam tercermin dalam cara mahasiswa mengekspresikan prinsip-prinsip Stoik melalui bahasa dan kerangka keagamaan, termasuk penggunaan ayat Al-Qur'an seperti "fa idzā 'azamta fatawakkal 'alallāh" yang menunjukkan keseimbangan antara usaha rasional dan penyerahan diri kepada Allah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Akrim et al. (2021) yang menunjukkan bahwa integrasi antara pengendalian diri berbasis nilai dan coping religius berkontribusi terhadap resiliensi psikologis.

Secara emosional, integrasi Stoikisme dan Islam memungkinkan mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui kombinasi refleksi rasional dan sumber daya spiritual. Mahasiswa tidak hanya mengandalkan logika, tetapi juga melibatkan praktik religius seperti doa sebagai sumber ketenangan batin. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa integrasi filsafat dan religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang lebih komprehensif, kontekstual, dan bermakna (Abu-Raiya & Pargament, 2014; Al Faroqi et al., 2025; Pargament, 2011).

Variasi Penerapan Prinsip Stoikisme di Kalangan Mahasiswa PAI

Selain menunjukkan pola integrasi nilai, penelitian ini juga mengungkap adanya variasi dalam tingkat pemahaman dan konsistensi penerapan prinsip-prinsip Stoikisme. Mahasiswa dengan pemahaman yang lebih mendalam menunjukkan penerapan yang lebih konsisten dan adaptif karena mampu mengaitkan nilai-nilai

filosofis dengan strategi konkret. Sebaliknya, mahasiswa dengan pemahaman yang lebih superfisial cenderung menerapkan prinsip Stoik secara parsial dan tidak berkelanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas Stoikisme dalam konteks pendidikan tinggi sangat bergantung pada kapasitas reflektif mahasiswa (Pham et al., 2025).

Selain pemahaman konseptual, pengalaman personal mahasiswa berperan penting dalam mendorong internalisasi prinsip-prinsip Stoik. Mahasiswa yang pernah mengalami konsekuensi negatif akibat lemahnya pengendalian diri menunjukkan kecenderungan lebih kuat untuk mengadopsi praktik reflektif Stoik secara serius. Temuan ini mendukung perspektif experiential learning (Kolb & Kolb, 2012; Rahmi, 2024) dan menegaskan bahwa pembelajaran nilai memerlukan pendekatan yang responsif terhadap kebutuhan dan kapasitas individual mahasiswa (Mujib, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, Paulinus (2021) menjelaskan bahwa penerapan Stoikisme dalam kehidupan sehari-hari tidak membutuhkan pemahaman filosofis yang mendalam terlebih dahulu, melainkan cukup dimulai dari kesadaran kecil untuk berhenti bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Ia juga menggarisbawahi bahwa konsistensi dalam melatih respons yang tenang dan rasional, bahkan dalam tekanan kecil sekalipun, secara bertahap akan membentuk ketahanan mental yang lebih kokoh pada individu.

Tantangan Implementasi Prinsip Stoikisme dalam Pembelajaran PAI

Meskipun menunjukkan potensi adaptif, penelitian ini juga mengidentifikasi sejumlah tantangan. Pertama, risiko munculnya sikap fatalistik akibat kesalahan penafsiran konsep *amor fati* dan *qada qadar*. Beberapa informan menafsirkan penerimaan sebagai pembenaran atas sikap pasif. Literatur menunjukkan bahwa Stoikisme yang dipahami secara parsial dapat berasosiasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis, terutama ketika prinsip penerimaan tidak diimbangi dengan penekanan pada agensi dan tanggung jawab personal (Karl et al., 2022; Lorenzini et al., 2025).

Kedua, praktik *premeditatio malorum* tidak selalu menghasilkan dampak adaptif. Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa visualisasi kemungkinan kegagalan justru meningkatkan kecemasan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kim & Shin (2025) yang menunjukkan bahwa refleksi terhadap potensi kegagalan hanya bersifat konstruktif apabila disertai regulasi emosi dan pemaknaan kognitif yang tepat. Ketiga, kesenjangan antara pemahaman konseptual dan praktik aktual. Internalisasi nilai filosofis tidak terjadi secara otomatis melalui pemahaman kognitif semata, melainkan memerlukan proses reflektif, pembiasaan, serta dukungan lingkungan pembelajaran yang berkelanjutan (Nurfadilah et al., 2025).

Temuan penelitian memiliki implikasi praktis bagi pengembangan pembelajaran PAI di perguruan tinggi. Pembelajaran PAI perlu mengintegrasikan pendekatan reflektif yang memfasilitasi mahasiswa dalam memaknai pengalaman akademik melalui kerangka nilai keislaman. Ini dapat dilakukan melalui strategi pembelajaran seperti *reflective journaling*, diskusi kelompok, dan *case-based learning* yang memungkinkan mahasiswa mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai Islam dapat menjadi sumber ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, pembelajaran perlu menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi variasi pemahaman dan implementasi nilai tanpa takut dinilai salah, melalui

pendekatan dialogis dan inklusif yang membantu mengembangkan pemahaman yang matang dan kontekstual terhadap konsep-konsep teologis.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa PAI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta mengintegrasikan prinsip-prinsip Stoikisme secara reflektif ke dalam kerangka nilai Islam sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan akademik. Dikotomi kendali dimaknai sejalan dengan ikhtiar dan tawakal, *premeditatio malorum* dengan persiapan mental dan doa, *amor fati* dengan qada qadar dan sabar, serta *memento mori* dengan kesadaran akan akhirat. Integrasi ini tidak bersifat terpisah dari worldview keagamaan mahasiswa, melainkan merupakan proses religious meaning-making yang berkontribusi pada pembentukan resiliensi akademik.

Namun, penelitian juga menemukan variasi pemahaman dan tantangan implementasi, termasuk risiko penafsiran fatalistik dan kesenjangan antara pemahaman konseptual dan praktik aktual. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pendampingan reflektif dan dukungan institusional dalam mengintegrasikan nilai-nilai Stoikisme secara kontekstual dalam pembelajaran PAI. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian pendidikan Islam melalui perspektif integrasi filsafat klasik dan nilai keislaman dalam pengembangan ketahanan akademik mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi pembelajaran berbasis integrasi nilai filosofis dan religius dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Referensi

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. (2014). Religious Coping Among Diverse Religions: Commonalities and Divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7, 24–33. <https://doi.org/10.1037/a0037652>.
- Akrim, A., Rudianto, & Adhani, A. (2021). Interactive Effects of Stoicism and Religious Coping on Psychological Distress, Fatigue and Intercultural Communication : Muslim Health Workers in Bali. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 8(4), 214–237. <https://doi.org/10.29333/ejecs/920>.
- Al-Bariq, A., & Ichwan, T. N. (2023). Stoikisme Dalam Kehidupan Bermahasiswa: Menghadapi Tantangan Dan Menemukan Ketenangan. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 1(3), 401–402. <https://doi.org/10.62379/jishs.v1i5.793>.
- Al Faroqi, F., Safrohin, S., Hidayanti, E., Komarudin, K., & Mintarsih, W. (2025). The Meaning of Happiness in the Philosophy of Stoicism and Its Relevance to Islamic Guidance. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, 4(2), 391–405. <https://doi.org/10.51214/biis.v4i2.1568>.
- Aldao, A., Gee, D. G., Reyes, A. D. E. L. O. S., & Seager, I. (2017). Emotion Regulation As A Transdiagnostic Factor In The Development Of Internalizing And Externalizing Psychopathology : Current And Future Directions. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 927–946. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>.
- Ansiska, P. (2024). The Application of Stoic Mindset in Enhancing Students' Learning Motivation in the Digital Era. *Journal of Global Learning and Teaching*,

- 1(1), 1–8.
- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., & Tama, T. D. (2020). Depression, Anxiety, and Stress among Students in Newly Established Remote University Campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 16(1), 270–277.
- Bano, S., Akram, W., Habiba, U. E., & Arshad, H. (2025). The Role of Faith-Based Coping Mechanisms in Enhancing Mental Resilience : A Study Among Muslim Students. *Research Journal of Psychology*, 3(1), 64–80. <https://doi.org/10.59075/rjs.v3i1.46>.
- Becker, L. C. (2017). *A New Stoicism: revised edition*. Princeton University Press.
- Brown, M. E. L., Maclellan, A., Laughey, W., Omer, U., Himmi, G., Lebon, T., & Finn, G. M. (2022). Can Stoic Training Develop Medical Student Empathy And Resilience? A Mixed - Methods Study. *BMC Medical Education*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03391-x>.
- Chang, E. C. (2024). An Appraisal of Nietzsche's Philosophical Concept of Amor Fati: A Potentially Useful Psychological Construct in the Study of Positive Human Existence? *Humanistic Psychologist*, 53(2), 183–196. <https://doi.org/10.1037/hum0000354>.
- Crawford, C. A., & Helm, B. M. (2020). How Can Stoic Philosophy Inspire Psychosocial Genetic Counseling Practice? An Introduction and Exploration. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 38(2), 155–172. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00330-6>.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage publications.
- Egan, S. J., Greene, D., Callaghan, T., Raghav, S., & Funk, J. (2025). Worry And Rumination As A Transdiagnostic Target In Young People: A Co-Produced Systematic Review And Meta-Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 54(1), 17–40. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2369936>.
- Ekawati, F. M., Kusnanto, H., Lestari, P., Vidiawati, D., Novitasari, D. A., Widyahening, I. S., & Sancu, L. (2025). The Health And Wellbeing Of Undergraduate Students In Indonesia: Descriptive Results Of A Survey In Three Public Universities. *Scientific Reports*, 15(1), 11731. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90527-w>.
- Elgat, G. (2016). Amor fati as practice: How to love fate. *Southern Journal of Philosophy*, 54(2), 174–188. <https://doi.org/10.1111/sjp.12171>.
- Fadilah, M., & Hardew, A. K. (2024). Achievement Goal Orientation dan Social Loafing pada Mahasiswa KIP-Kuliah di Surakarta. *Jurnal Educatio*, 10(2), 433–442. <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.8868>.
- Fahlevi, A., Sitohang, D. T., Lestari, K., Irawan, S. A., & Thohiri, R. (2025). Pengaruh Deadline dalam Memacu Semangat Mahasiswa untuk Memenuhi Tugas KKN: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2493–2496. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.923>.

- Fang, J., Ren, X., & Sotardi, V. A. (2025). Rethinking Student Wellbeing in Higher Education: A Multifaceted Approach to Stress Management. In *Education Sciences* (Vol. 15, Issue 7, p. 872). MDPI. <https://doi.org/10.3390/educsci15070872>.
- Findley, M. J., & Cooper, H. M. (1983). Locus Of Control And Academic Achievement: A Literature Review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(2), 419–427. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.2.419>.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why Beliefs About Emotion Matter: An Emotion-Regulation Perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Baker, A. K., & Howard, M. O. (2017). Biobehavioral Mechanisms of Mindfulness As a Treatment For Chronic Stress: An Rdoc Perspective. *Chronic Stress*, 1, 2470547017711912.
- Gil, T., Obando, D., García-Martín, M., & Sandoval, J. (2023). Perfectionism, Academic Stress, Rumination and Worry: A Predictive Model for Anxiety and Depressive Symptoms in University Students From Colombia. *Emerging Adulthood*, 11. <https://doi.org/10.1177/21676968231188759>.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation : Divergent Consequences for Experience , Expression , and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status And Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Gusti, Y., Am, R., & Saputra, R. (2025). Teras Philosophy : The Concept of Stoicism in Guiding Modern Life and Islamic Education. *Al-Mudarris: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 8(1), 175–188. <https://doi.org/10.23971/mdr.v8i1.9860>.
- Halimah, S., Safiudin, K., & Java, E. (2024). Islamic Stoicism And Human Constructivity : Strategy To Achieve Peace In Life As An Effort. *Proceedings of the International Conference on Education, Society and Humanity*, 2(1), 980–987.
- Helmich, E., Yeh, H., Kalet, A., & Al-eraky, M. (2017). Becoming a Doctor in Different Cultures: Toward a Cross-Cultural Approach to Supporting Professional Identity Formation in Medicine. *Academic Medicine*, 92(1), 58–62. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001432>.
- Hofmann, S. G., Hayes, S. C., & Lorscheid, D. N. (2021). *Learning Process-Based Therapy: A Skills Training Manual For Targeting The Core Processes Of Psychological Change In Clinical Practice*. New Harbinger Publications.
- Huang, C. (2026). A Study on the Relationship Between Rumination, Perfectionism, and Academic Self-Handicapping Among College Students. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 118, 72–83. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2026.HT31129>.
- Irvine, W. B. (2008). *A Guide To The Good Life: The Ancient Art Of Stoic Joy*. Oxford

University Press.

- Januardi, H., & Jumadi, J. (2024). Eksplorasi Nilai Nilai Stoikisme Dalam Sudut Pandang Islam. *Tamadduna: Jurnal Peradaban*, 77–83. <https://doi.org/10.29313/tamadduna.v1i2.4968>.
- Johnson, D., & Johnson, F. (2012). *Joining Together : Group Theory And Group Skills*. In *Serbiula (sistema Librum 2.0)*. Pearson Higher Ed. <https://doi.org/10.1921/gpwk.v27i3.1263>.
- Joshanloo, M. (2021). Conceptions of Happiness Mediate the Relationship Between the Dark Triad and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12(5), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643351>.
- Juniar, D., Grasiawaty, N., & Kinanthi, M. R. (2025). Perception And Signs Of Stress Among Indonesian University Students : Insights From Rileks Module Responses. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 275–293. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v10i3.10024>.
- Karl, J. A., Verhaeghen, P., Aikman, S. N., Solem, S., Lassen, E. R., & Fischer, R. (2022). Misunderstood Stoicism: The Negative Association Between Stoic Ideology And Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3531–3547. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00563-w>.
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., & Kiekens, G. (2020). Sources of Stress and Their Associations With Mental Disorders Among College Students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, 11, 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>.
- Kim, S., & Shin, D. D. (2025). The Art Of Negative Feedback: A Neuroeducational Perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 102392. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2025.102392>.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2012). *Experiential Learning Theory*. In *Encyclopedia of the Sciences of Learning* (pp. 1215–1219). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_227.
- Kuznetsov, M. Y. (2025). Stoic Resilience, Moral Autonomy, And The Dichotomy Of Control Parallel Tawakkul, Sabr, And Ikhtiyar. *El Harakah: Jurnal Budaya Islam*, 27(2), 271–296. <https://doi.org/10.18860/eh.v27i2.36570>.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition And Motivation In Emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>.
- Logan, F. (2024). Nietzsche’s “Fate” in Book IV of The Gay Science. In *Nietzsche’s Philosophy of Life Affirmation: Experimenting with Art and Science to Transfigure Humankind* (pp. 205–223). https://doi.org/10.1007/978-3-031-71690-4_12.
- Lorenzini, N., Grau Guijarro, S., & Belmonte, M. Á. (2025). Fate and Freedom in Ancient Stoicism and Augustine’s Critique. *Religions*, 16(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/rel16070874>.
- MacLellan, A., & Derakshan, N. (2021). The Effects of Stoic Training and Adaptive

- Working Memory Training on Emotional Vulnerability in High Worriers. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 730–744. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10183-4>.
- Manampiring, H. (2018). *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Kompas Gramedia.
- Marciniak, M. A., Homan, S., Zerban, M., Schrader, G., Yuen, K. S. L., Kobylińska, D., Wieser, M. J., Walter, H., Hermans, E. J., Shanahan, L., Kalisch, R., & Kleim, B. (2024). Positive Cognitive Reappraisal Flexibility Is Associated With Lower Levels Of Perceived Stress. *Behaviour Research and Therapy*, 183, 104653. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104653>.
- Mardea, N. A., Widayanti, A. W., & Kristina, S. A. (2020). Stress Level Comparison Between Pharmacy Students and Non-Pharmacy Students in Indonesia. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(3), 204–209. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.03.026>.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience And Its Psychological And Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Diversita*, 10(1), 143–155. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i1.9040>.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress And Its Relation To Their Anxiety, Time Management, And Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Mujib, A. (2017). *Teori kepribadian perspektif psikologi Islam*. Rajawali Pers.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, L. T. (2006). Locus of control at work : a meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1057–1087. <https://doi.org/10.1002/job.416>.
- Ningtyas, U. W., Kumalasari, D., & Kunci, K. (2021). Be Achievement Oriented, Be Resilient: Studi tentang Achievement Goal Oriented dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Be Achievement Oriented, Be Resilient: Study of Achievement Goal Oriented and Academic Resilience in Students. *Jurnal Psikogenesis*, 9(2), 205–214. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i2.1956>.
- Novianto, V., & Putri, F. I. (2025). Stoikisme dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa. *Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 469–486. <https://doi.org/10.19105/ejpis.v1i.19160>.
- Nugraha, M. Fadli, & Loscalzo, Yura. (2024). Heavy Study Investment in Indonesian College Students: Do Studyholism and Study Engagement Predict

- Academic Resilience? *Sage Open*, 14(2), 21582440241255510. <https://doi.org/10.1177/21582440241255510>.
- Nurfadilah, U., Rahmat, M., & Surahman, C. (2025). Spiritual Coping Approach in Islamic Education to Reduce Students' Academic and Personal Stress. *International Journal of Islamic Studies Higher Education*, 4(1), 79–91. <https://doi.org/10.24036/insight.v4i1.230>.
- Pambudi, M. S., Matsania, S. M., & Fathony, B. V. (2025). Keterkaitan Konsep Tawakal dalam Islam dan Filsafat Stoikisme: Sebuah Analisis Implementatif. *Canon Religia*, 3(1), 49–62. <https://doi.org/10.30762/cr.v3i1.3139>.
- Panadero, E. (2017). A Review Of Self-Regulated Learning: Six Models And Four Directions For Research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford press.
- Park, C. L. (2016). Meaning Making in the Context of Disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234–1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>.
- Patzak, A., Zhang, X., & Vytasek, J. (2025). Boosting Productivity And Wellbeing Through Time Management: Evidence-Based Strategies For Higher Education And Workforce Development. *Frontiers in Education*, 10, 01–12. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1623228>.
- Paulinus, P. (2021). *Buku Kecil Stoikisme*. <https://www.scribd.com/document/621717984/Buku-Kecil-Stoikisme>
- Pham, M., Nguyen, L. T., Huynh, V. K., & Le, U. P. N. (2025). Pathways To Subjective Well-Being: A Study Of Self-Acceptance, Critical Thinking, And Stoicism In Vietnamese Higher Education. *Acta Psychologica*, 260. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105544>.
- Rahayu, W., Candra, H., & Sujadi, E. (2024). Academic Procrastination among College Students: Do Learning Awareness and Self-Management Play a Role? *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 1430–1448. <https://doi.org/10.51276/edu.v5i3>.
- Rahmat, F. N., & Mulyeni, S. (2025). Seni Kebahagiaan Hidup Perspektif Stoikisme. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 942–948.
- Rahmi, W. (2024). Analytical Study Of Experiential Learning: Experiential Learning Theory In Learning Activities. *Edukasia Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 115–126. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i2.1113>.
- Ramadhan, A. F., Azizah, N., Hijriyah, U., & Susanti, A. (2025). Academic Resilience of Students: What Is Its Relationship with Learning Motivation of Islamic Education Students? *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 26(3), 10–21070. <https://doi.org/10.21070/ijins.v26i3.1442>.
- Richter, L. (2025). Validation Of The Death Reflection Scale Among Older People. *Frontiers in Psychology*, 16, 01–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1541516>
- Robertson, D. (2019). *How to think like a Roman emperor: The stoic philosophy of Marcus*

Aurelius. St. Martin's Press.

- Safitri, L. D. (2025). A Philosophical Study of Stoicism in the Perspective of the Qur'an: A Thematic Analysis of the Concepts of Patience (Sabr), Contentment (Ridha), and Trust in God (Tawakkul). *Nizham Jurnal Studi Keislaman*, 13(02), 105–119. <https://doi.org/10.32332/nizham.v13i02.11759>.
- Silaen, S. M. J. (2025). Advancing Academic Resilience Through Emotion Regulation In Digital Learning Environments. *Journal La Edusci*, 6(3), 422–437. <https://doi.org/10.37899/journallaedusci.v6i3.2437>.
- Sinring, A., Aryani, F., & Umar, N. (2022). Examining The Effect Of Self-Regulation And Psychological Capital On The Students' Academic Coping Strategies During The Covid-19 Pandemic. *International Journal of Instruction*, 15(2), 487–500. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15227a>.
- Skinner, E. A. (1996). A Guide To Constructs Of Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 549–570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549>
- Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J., Connell, J. P., Eccles, J. S., & Wellborn, J. G. (1998). Individual Differences And The Development Of Perceived Control. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 63, i–220. <https://doi.org/10.2307/1166220>.
- Soniawan, G. L., Ningsih, N. O., Irianto, M. I., & Zalyanti, V. D. (2025). Menghadapi Tekanan Akademik: Systematic Review Strategi Coping Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 13(3), 71–80. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Troy, A. S., Ford, B. Q., McRae, K., Zarolia, P., & Mauss, I. B. (2017). Change The Things You Can: Emotion Regulation Is More Beneficial For People From Lower Than From Higher Socioeconomic Status. *Emotion (Washington, D.C.)*, 17(1), 141–154. <https://doi.org/10.1037/emo0000210>.
- Wang, F., & King, R. B. (2025). Socio-Emotional Skills Matter For Academic Resilience: A Global Perspective. *Learning and Individual Differences*, 123, 102758. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2025.102758>.
- Widhita, Z. D., Indriayu, M., & Wardani, D. K. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 11(3), 288-296. <https://doi.org/10.26740/jupe.v11n3.p288-296>.
- Wulansari, A., Zulkaida, A., & Suryani, A. I. (2024). Pengaruh Internal Locus of Control terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 9070–9077. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13765>.
- Zuo, M., Wang, K., Tang, P., Xiao, M., Zhou, X., & Luo, H. (2025). Predicting Academic Performance from Future-Oriented Daily Time Management Behavior: A LASSO-Based Study of First-Year College Students. In *Behavioral Sciences* (Vol. 15, Issue 9, p. 1242). <https://doi.org/10.3390/bs15091242>.