

---

## Peran 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

---

### INFO PENULIS

Alya Oktavia Sari  
Universitas Islam Indonesia  
22320102@students.uii.ac.id  
+62895379183475

Qorri Aina  
Universitas Islam Indonesia  
22320190@students.uii.ac.id  
+6285523896169

Avelia Oktafeliza Fildatusyifa  
Universitas Islam Indonesia  
22320091@students.uii.ac.id  
+6282258069219

Rajni Warastri Manyari  
Universitas Islam Indonesia  
22320094@students.uii.ac.id  
+628983557317

Theo Dora Erina Clarisa  
Universitas Islam Indonesia  
22320283@students.uii.ac.id  
+62895358182229

Fasya Mutiarsi  
Universitas Islam Indonesia  
22320090@students.uii.ac.id  
+6281271367947

Hazhira Qudsyi  
Universitas Islam Indonesia  
103200101@uui.ac.id  
+6281328060965

### INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933  
Vol. 5, No. 1 Februari 2026  
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

---

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### **Saran Penulisan Referensi:**

Sari, A. O., Aina, Q., Fildatusyifa, A. O., Manyari, R. W., Clarisa, T. D. E., Mutiarsi, F., & Qudsyi, H. (2026). Peran 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(1), 524-532.

### Abstrak

Dalam menempuh perjalanan perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang beragam pada setiap semester, tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir yang perlu menyelesaikan serangkaian tugas akhir secara individu. Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat menyesuaikan diri dan bangkit dalam menghadapi berbagai situasi dan permasalahan akademik yang sulit disebabkan oleh resiliensi akademik yang rendah. Resiliensi akademik rendah membuat mahasiswa tidak dapat menemukan solusi untuk bangkit dan cenderung tidak tahan dengan kesulitan yang dihadapi sehingga memilih untuk bertindak spontan tanpa adanya pemikiran yang matang. Peran 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) menjadi salah satu metode untuk meningkatkan resiliensi. Metode ini mampu mengantarkan individu untuk mencapai aktualisasi diri tidak hanya pada hal duniawi, tetapi juga perihal akhirat.

**Kata kunci:** Resiliensi Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Takhalli, Tahalli, dan Tajalli

### Abstract

During their study journey, college students will face various demands and pressures each semester, including final-year college students who must complete a series of final assignments individually. Final-year college students are expected to be able to adapt and rise to face various difficult academic situations and problems caused by low academic resilience. Low academic resilience makes college students unable to find solutions to rise and tend not to withstand the difficulties they face so they choose to act spontaneously without careful thought. The role of 3T (Takhalli, Tahalli, and Tajalli) is one method for increasing resilience. This method can lead individuals to achieve self-actualization not only in worldly matters but also in matters of the afterlife.

**Key Words:** Academic Resilience, Final-Year College Student, Takhalli, Tahalli, And Tajalli

## A. Pendahuluan

Dalam menempuh perjalanan perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang beragam pada setiap semester, tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir yang perlu menyelesaikan serangkaian tugas akhir secara individu. Hal itu menyebabkan mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan yang lebih besar untuk melakukan proses belajar secara mandiri (Gunawati et al., 2006). Optimisme, semangat hidup yang tinggi, kinerja yang optimal, dan peran aktif dalam menyelesaikan permasalahan baik akademik maupun non-akademik sangat diharapkan dari mahasiswa tingkat akhir (Yasemine, 2000). Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat menyesuaikan diri dan bangkit dalam menghadapi berbagai situasi dan permasalahan akademik yang sulit.

Fenomena yang muncul di perguruan tinggi adalah banyak mahasiswa dengan mudah menyelesaikan tugas selangkah demi selangkah, tetapi ada juga yang gagal menyelesaikan tahapan demi tahapan. Menurut Wiza et al. (2018), sebagian besar mahasiswa kesulitan dalam penyusunan skripsi dan hanya sedikit mahasiswa yang berhasil mencapai tahap ujian komprehensif. Kurnia (2017) menemukan bahwa salah satu sumber tekanan bagi mahasiswa tingkat akhir adalah banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir pun dihadapkan oleh berbagai kendala dalam menyelesaikannya, meliputi kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan kegiatan lainnya, bertemu dengan dosen, mencari bahan referensi, serta kurangnya sarana dan prasarana yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Menurut Wijayanti et al. (2021), berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa pada akhirnya dapat menyebabkan kemalasan, kekecewaan, kurangnya antusiasme, penundaan, dan beberapa mahasiswa bahkan mungkin memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi mereka.

Menurut Okvellia & Setyandari (2022), mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang rendah tidak memiliki kemampuan untuk mengubah situasi sulit menjadi peluang untuk mengembangkan potensi dan kemampuan diri. Mereka cenderung menghindari masalah, cepat menyerah, atau bahkan mundur saat dihadapkan pada kesulitan, stres, dan tekanan dalam bidang akademik. Pada mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tekanan akademik saat mengerjakan tugas akhir. Tekanan tersebut berupa mendapatkan revisi dari dosen, kesulitan

mencari referensi untuk tugas akhir, kesulitan membagi waktu dan sebagainya. Hal tersebut menimbulkan kekecewaan, malas untuk bimbingan dengan dosen pembimbing, berkurangnya antusiasme untuk mengerjakan tugas akhir karena terlalu sering mendapatkan revisi, dan menunda karena terlalu sulit membagi waktu.

Ketidakmampuan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi situasi dan permasalahan akademik yang sulit disebabkan oleh resiliensi akademik yang rendah. Said et al. (2021) berpendapat bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah tidak dapat menemukan solusi untuk bangkit. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah cenderung tidak tahan dengan kesulitan yang dihadapi sehingga memilih untuk bertindak spontan tanpa adanya pemikiran yang matang (Wibowo, 2018, dalam Putri et al., 2023). Menurut Isdavia dan Hakim (2023), terdapat 1% mahasiswa akhir dengan kategori resiliensi akademik sangat rendah, 9% kategori rendah, dan 51% masuk ke dalam kategori sedang.

Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan hidup, beradaptasi terhadap suatu tekanan, dan mengatasi keterpurukan (Hendriani, 2018). Menurut Masten dan Reed (2007), resiliensi umumnya mengacu pada pola adaptasi positif selama atau setelah menghadapi kesulitan dan risiko. Afifah et al. (2022) mengatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk mempertahankan prestasi akademiknya dalam menghadapi kehidupan. Dengan demikian, mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi mampu mengatasi kesulitan akademik, tidak mudah menyerah, bertahan dalam situasi stres, dan berusaha mencari solusi dari setiap permasalahan akademik yang dihadapinya, begitupun sebaliknya. Wang dan Gordon (1994) menuturkan bahwa pembelajar yang mempunyai resiliensi akademik dapat mengubah perspektif terhadap lingkungan dari yang sulit menjadi sebuah motivasi yang tetap konsisten dengan harapan dan aspirasi yang tinggi dan mempunyai kemampuan dalam mengatasi masalah.

Tinggi rendahnya resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh tingkat spiritualitas dan kemampuan dalam memaknai permasalahan. Apabila mahasiswa tingkat akhir memiliki resiliensi akademik yang rendah, maka mahasiswa tersebut akan kesulitan dalam beradaptasi dengan berbagai permasalahan akademik yang sulit. Kegagalan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi permasalahan yang ada akan berdampak pada kelanjutan studi perkuliahan. Oleh karena itu, kondisi resiliensi yang rendah perlu diatasi, salah satunya dengan penerapan teknik 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) pada mahasiswa tingkat akhir.

## B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Peneliti mengumpulkan, menganalisis, dan mengevaluasi sumber-sumber terkait untuk menyajikan informasi yang relevan dengan topik ini (Puspita et al., 2023).

## C. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### a. Pengertian Resiliensi Akademik

Menurut Werner & Ruth (2001), resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali, berhasil beradaptasi terhadap kesulitan, dan mengembangkan kompetensi akademik sosial dan vokasi meskipun terkena stres ringan maupun berat. Resiliensi akademik merupakan tekad siswa untuk menghadapi tantangan dari berbagai tugas akademik yang didapatkan dalam lingkungan pendidikan (Corsini, 2016). Beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan penting dalam perkembangan siswa. Pratiwi dan Kumalasari (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa memerlukan resiliensi akademik untuk menghadapi tantangan akademik. Milliani (2014) mengatakan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik dapat dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat untuk mencapai keberhasilan. Resiliensi akademik ialah kemampuan individu dalam mengatasi adanya kesulitan yang menjadi ancaman utama bagi perkembangan pendidikan pada siswa (Martin, 2013). Adapun, Cassidy (2016) mengatakan bahwa resiliensi akademik merupakan respon afektif, kognitif, dan perilaku individu terhadap kesulitan dan tantangan akademik yang dihadapi.

#### b. Aspek Resiliensi Akademik

Setyawan (2021) menyusun aspek-aspek resiliensi berdasarkan pandangan beberapa ahli mengenai sifat-sifat individu yang memiliki resiliensi meliputi, (1) keahlian personal yang tinggi dan ketekunan, (2) keyakinan pada kemampuan sendiri untuk mengatasi kesulitan, (3) penerimaan positif terhadap perubahan dengan kemampuan beradaptasi saat menghadapi

situasi menekan, (4) kontrol diri saat menghadapi situasi sulit, dan (5) pengaruh spiritual, yaitu keyakinan individu pada kekuatan yang lebih tinggi, baik Tuhan maupun takdir.

Menurut Martin & Marsh (2003), terdapat empat dimensi akademik yang mendasari orientasi kesuksesan pelajar dalam hal motivasi dan resiliensi. Pertama, *self-belief*, yakni keyakinan pada individu akan kemampuannya dalam menjalani tuntutan akademik dan mampu menunjukkan kemampuan terbaik yang dimiliki. Kedua, *control* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola berbagai tuntutan akademik yang hadir pada aktivitas belajarnya. Individu yang memiliki kontrol yang baik, ia akan mampu melakukan pekerjaan dengan baik. Ketiga, *learning focus*, yakni kemampuan individu untuk fokus dalam menyelesaikan masalah dan mengembangkan kemampuan. Keempat, *value of school*, yakni keyakinan individu terhadap kegunaan, kepentingan, dan relevansi dari materi yang dipelajari.

Adapun, menurut Reivich dan Shatte (2002), terdapat beberapa aspek yang melatarbelakangi terjadinya resiliensi. Pertama, regulasi emosi berupa pengelolaan emosi individu untuk tetap merasa tenang dan fokus walaupun sedang dihadapkan oleh tekanan. Kedua, kontrol terhadap impuls meliputi kemampuan individu dalam mengatur adanya keinginan, dorongan, dan tekanan pada dirinya dengan cara berpikir secara jernih dan tepat. Ketiga, optimisme berupa rasa percaya individu secara penuh terhadap apapun yang terjadi dan mengarahkannya untuk menjadi lebih baik lagi. Keempat, kemampuan menganalisis permasalahan untuk mengidentifikasi faktor penyebab permasalahan secara akurat. Kelima, empati yang berupa kemampuan individu dalam membaca, memahami, serta merasakan emosi, perasaan, dan kondisi psikologis orang lain secara verbal dan non-verbal. Keenam, efikasi diri yang berupa keyakinan individu terhadap dirinya dalam menyelesaikan masalah. Ketujuh, pengembangan aspek positif dengan kemampuan dalam menyeleksi risiko realistis dan tidak realistis serta memiliki tujuan, makna hidup, dan kemampuan dalam melihat gambaran besar kehidupan.

Menurut Puteri (2022), resiliensi akademik memiliki tiga aspek utama. Pertama, "kegigihan" (*perseverance*), menggambarkan individu yang bekerja keras, fokus, dan memiliki ketekunan. Kedua, kemampuan untuk merenungkan kelebihan dan kekurangan diri, serta mencari bantuan yang dibutuhkan. Ketiga, mengelola perasaan negatif dan respon emosional, termasuk kecemasan, menghindari respon emosi negatif, optimisme, dan ketidakberdayaan.

Adapun aspek-aspek resiliensi dalam perspektif Islam menurut Fajariyah (2021), antara lain: (1) Pengaturan emosi. Dalam konteks ini, pengaturan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola emosi mereka dan cara mereka mengekspresikannya melalui tindakan fisik. (2) Pengendalian nafsu atau keinginan. Keinginan yang besar memerlukan upaya dan perjuangan yang besar. Oleh karena itu, kesabaran dan rasa syukur harus tetap menjadi hal yang paling penting bagi seseorang untuk terus melangkah dalam kehidupan. (3) Sikap optimis. Sikap optimis merupakan keyakinan individu bahwa segala sesuatu akan bergerak ke arah kebaikan. Hal ini membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yaitu percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. (4) Empati. Aspek ini memainkan peran penting dalam kehidupan sosial seseorang. Seseorang yang memiliki tingkat empati yang tinggi akan mampu merasakan apa yang dialami oleh lingkungan sekitar dan memahami perasaan orang lain dengan baik. (5) Efikasi diri. Jika individu memiliki efikasi yang baik maka ia akan mampu mengoptimalkan potensi dan kemampuannya. (6) Mencapai hal-hal positif atau mengambil hikmah dari pengalaman. Individu yang resilien selalu berupaya untuk meningkatkan potensi diri dengan mengambil pelajaran dari setiap kesulitan yang dihadapi (*reaching out*). Ini merupakan upaya evaluasi diri, sehingga setiap langkah yang diambil selalu melalui pertimbangan.

#### c. Faktor-aktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Menurut Aryadelina & Laksmiwati (2019), faktor yang mempengaruhi resiliensi terdapat dua hal, yaitu yang pertama keyakinan terhadap suatu kejadian bahwa hal tersebut berhubungan dengan Tuhan. Faktor yang kedua adalah kemampuan memetik hikmah atau pelajaran dari suatu masalah atau kejadian.

Menurut Hassim (2016), keluarga merupakan salah satu faktor penting resiliensi akademik untuk mahasiswa miliki. Hal tersebut dengan adanya dorongan dan dukungan dari keluarga dan orang tua yang diberikan kepada anak dengan melibatkan diri pada pendidikan anak. Hal tersebut merupakan salah satu faktor penting pada peningkatan resiliensi akademik anak. Selain itu, spiritualitas atau mendekati diri dengan Tuhan juga mempengaruhi tingkat resiliensi akademik. Menurut Fajria (2018), resiliensi akademik dan spiritualitas mempunyai korelasi yang positif. Mendekatkan diri dengan Tuhan merupakan cara untuk meningkatkan harapan, koping, optimisme, mengurangi kecemasan, serta memunculkan perasaan nyaman dan tenang.

#### d. Pengertian 3T

3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) menjadi salah satu metode untuk meningkatkan resiliensi. Seorang mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan oleh berbagai permasalahan yang berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir. Permasalahan tersebut akan berdampak negatif bagi mahasiswa apabila tidak memiliki resiliensi akademik yang baik. Mahasiswa tingkat akhir yang mampu menerapkan metode 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) tidak hanya menempuh pendidikan untuk sekedar menjalankan perintah dari Allah, tetapi juga merasakan kedekatan dan kerinduan dengan-Nya. Wahidah (2018) mengatakan bahwa metode 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Metode ini terdiri dari tiga tahapan (Mujib, 2015), meliputi:

##### 1) Tahap Pertama

Tahap takhalli atau permulaan (*al-bidayah*), yaitu membersihkan diri dari sifat-sifat kotor yang dapat menghalangi cahaya ruhani. Pada tahap ini mahasiswa akan berupaya untuk menghindari segala perbuatan buruk yang selama ini telah dilakukan agar dapat menghilangkan penghalang yang menghalangi interaksinya dengan Allah.

Fitrah manusia sebetulnya merasa rindu dengan khaliknya. Namun, sifat-sifat kotor seperti putus asa, dusta, sombong, marah, riya', dan penyakit hasad lainnya akan menjadi penghalang bagi manusia untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan Sang Pencipta (Faizi & Ichsan, 2023). Takhalli juga erat kaitannya dengan *i'tikaf*. Muna et al. (2023) menerangkan *i'tikaf*, yakni aktivitas berdiam diri di masjid dengan niat mendekatkan diri kepada Allah Ta'ala dengan meninggalkannya seluruh urusan duniawi dan menggantikan perihal duniawi dengan aktivitas ibadah meliputi shalat, dzikir, dan *taddarus* al-Qur'an sebagai upaya penghambaan diri terhadap Allah Ta'ala.

##### 2) Tahap Kedua

Tahap tahalli atau kesungguhan dalam menuju kebaikan (*al-mujahadah*). Tahalli adalah menghiasi diri dengan perilaku yang mulia. Pada tahap ini mahasiswa akan mengisi dirinya dengan perilaku mulia. Tahalli ini merupakan tahapan pengisian diri dengan sikap hormat secara rasional dan fisik serta dengan kualitas yang terpuji Daulay et al. (2021). Tahalli dilakukan dengan cara menghiasi diri menggunakan perilaku mulia meliputi ikhlas, sabar, syukur, *qanaah*, tawakal, *tawadhu'*, ridha, dan lainnya. Pada tahap ini harus ditopang dengan tujuh pendidikan dan olah batin, yaitu *musyarathah* (menetapkan syarat atau kontrak spiritual sebagai upaya kontrol diri dalam menghindari perbuatan dosa), *muraqabah* (mawas diri untuk selalu dekat dengan Allah), muhasabah (introspeksi terhadap perilaku yang telah diperbuat), *mu'aqabah* (menghukum diri atas kesalahan yang dilakukan), *mujahadah* (berusaha menjadi baik dalam setiap waktu), *mu'atabah* (menyesali dosa), *mukasyafah* (membuka penghalang agar bisa menjwai ayat-ayat Allah).

##### 3) Tahap Ketiga

Tajalli atau tahap merasakan (*al-mudziqat*). Tahap ini muncul kesadaran rabbani. Seorang hamba tidak hanya menjalankan perintah tuhan, tetapi ia merasakan kelezatan, kedekatan, kerinduan, bahkan kebersamaan dengan tuhan. Tahapan ini didahului dengan perasaan *al fana'* (kesadaran akan ketidakpunyaan diri) dan *al baqa'* (sadar akan adanya dunia setelah ini, yaitu akhirat). Menurut Daulay et al. (2021), seorang yang sudah berada di tahapan ketiga, yakni Tajalli, akan memiliki kesadaran Rabbani yang membuat ia rindu dan merasa dekat dengan Sang Pencipta.

#### Pembahasan

Menurut Richardson (2002), resiliensi merupakan strategi koping terhadap stresor, kesulitan, tantangan, atau perubahan yang dipengaruhi faktor protektif. Resiliensi menggambarkan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri individu. Resiliensi ditandai dengan kemampuan untuk bisa bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Seseorang yang resilien akan berusaha untuk mampu menghadapi serta bangkit dari kondisi yang tidak menyenangkan atau stresor (Tugade et al., 2004). Dari permasalahan diatas teknik 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) bisa menjadi salah satu solusi dari permasalahan tersebut.

Teknik 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli) mampu diimplementasikan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk meningkatkan resiliensi akademik yang rendah. Individu yang resilien pasti akan mencari tahu (*reaching out*) sebab akibat dari permasalahan yang menyimpannya. Individu akan mengintrospeksi diri atau bermuhasabah dan mencari solusi dari permasalahan yang ia hadapi. Disini kesadaran berperan penting terhadap proses selanjutnya.

Setelah mengintrospeksi diri, maka masuk ke tahap pertama dalam 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli), yaitu Takhalli, dimana tahap ini mahasiswa dianjurkan untuk menghindari segala

bentuk kemaksiatan yang menghalangi hidayah dan membiasakan diri untuk rajin beribadah, berdzikir, dan berdoa meminta kemudahan dalam menempuh pendidikan. Dzikir berfungsi sebagai pencegah kemungkar, pengendalian hawa nafsu, pengendalian diri, menjadi lebih sabar dan lapang dada serta meningkatkan kebermaknaan hidup (Ilham, 2005). Dengan demikian, dzikir dapat digunakan sebagai cara untuk membersihkan diri dari sifat tercela yang menghalangi hidayah dan pemberi sifat Al-Furqon, yaitu mampu membedakan perbuatan baik dan buruk. Menjauhi segala bentuk kemaksiatan dan memperbanyak ibadah mampu membuat individu memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi akan bersikap optimis dan percaya diri (Riyadi et.al, 2023). Mahasiswa yang menerapkan tahap ini akan diberikan kemudahan dan ketenangan dalam mengerjakan tugas akhir. Hal itu sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aditama (2017) yang menyatakan bahwa spiritualitas memiliki korelasi negatif dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir.

Tahap kedua, Tahalli, pada tahap ini mahasiswa harus menghiasi diri dengan perilaku yang mulia seperti ikhlas, sabar, syukur, qana'ah dan sebagainya. Mahasiswa yang menerapkan tahap ini akan selalu sabar, ikhlas saat diberikan revisi atau mencari referensi, tawakal, serta bersyukur karena masih mendapatkan bimbingan saat mengerjakan tugas akhir. Individu yang ikhlas akan menerima apapun yang terjadi dalam dirinya baik susah maupun senang dan menganggap apapun yang terjadi sudah ketentuan Allah (Sulman & Hamzah, 2019). Qana'ah juga memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir (Saputra, 2021). Individu yang memiliki sikap qana'ah akan terhindar dari kecemasan dan akan memiliki kenyamanan psikologis saat menghadapi dunia (Hamka, 2017). Selain qana'ah dan ikhlas, menurut Setiawan dan Mufaridah (2021), perilaku tawakal akan mendorong individu untuk berani dan optimis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Tahap ini membuat mahasiswa menjadi termotivasi dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir meskipun harus melewati banyak rintangan. Keyakinan kepada Allah dan beribadah adalah aspek dalam perilaku tawakal yang mana mempunyai korelasi positif terhadap resiliensi akademik (Saputra et al., 2022).

Tahap ketiga, Tajalli, dengan menerapkan tahap ini, mahasiswa tingkat akhir sudah mencapai pengalaman puncak (Mujib, 2015). Mahasiswa pada tahap ini bukan hanya menjalankan perintah Allah SWT, tetapi akan merasa kedekatan, kerinduan, dan kebersamaan dengan Allah SWT. Hal tersebut membuat mahasiswa mengingat akan kehidupan dunia yang fana dan kehidupan akhirat yang kekal sehingga akan berusaha memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin. Mahasiswa yang memiliki keyakinan yang besar kepada Tuhan Yang Maha Esa cenderung lebih kuat dan tetap optimis meskipun dalam masa-masa sulit (Vebrian et.al, 2021). Sehubungan dengan penelitian Syafrizal (2019) yang mengatakan bahwa keimanan memiliki pengaruh positif terhadap kinerja individu. Mahasiswa tingkat akhir yang senantiasa dekat dengan Allah, maka ia akan memiliki resiliensi akademik yang tinggi. Cahyani & Akmal (2017) mengatakan bahwa spiritualitas berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Orang yang resilien akan memiliki kemampuan dalam meraih sebuah tujuan walaupun dalam kondisi kegagalan dan orang yang resilien memiliki optimisme yang baik dalam mengatasi kesulitan dan tidak ragu dalam mengambil keputusan (Conor & Davidson, 2003).

Dengan resiliensi akademik yang meningkat, mahasiswa tingkat akhir mampu menghadapi berbagai permasalahan akademik sulit. Hal itu sejalan dengan penelitian Martin & Marsh (2006) yang mengatakan bahwa resiliensi dapat meningkatkan kesuksesan individu dalam belajar dan beragam aspek lain dalam kehidupan meskipun dihadapkan oleh kejadian atau rintangan yang tidak menyenangkan.

Metode intervensi ini mampu mengantarkan individu untuk mencapai aktualisasi diri tidak hanya pada hal duniawi, tetapi juga perihal akhirat. Intervensi ini juga diperlukan niat yang ikhlas atau motivasi intrinsik yang besar sehingga intervensi ini bisa berdampak jangka panjang pada individu yang melakukannya dan individu tersebut tidak mudah putus asa karena merasa yakin bahwa selalu ada pertolongan dari Allah SWT. Namun, intervensi ini perlu proses yang lebih panjang dan *effort* yang lebih besar daripada intervensi-intervensi yang lain untuk bisa sampai ke tahap tajalli atau tahap merasakan nikmat dekat dengan Tuhan-Nya.

#### **D. Kesimpulan**

Mahasiswa tingkat akhir kerap dihadapkan oleh berbagai permasalahan akademik dalam menyelesaikan berbagai tugas akhir yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Ketidakkemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi situasi dan permasalahan akademik yang sulit disebabkan oleh resiliensi akademik yang rendah. Resiliensi akademik merupakan tekad siswa untuk menghadapi tantangan berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi akademik adalah dengan menerapkan teknik 3T (Takhalli, Tahalli, dan Tajalli). Metode tersebut mencakup tiga tahapan, yakni Takhalli, Tahalli dan Tajalli. Pada tahap pertama, Takhalli, mahasiswa tingkat akhir akan giat dalam beribadah dan menghindari segala bentuk kemaksiatan sehingga ia akan memperoleh kemudahan dan ketenangan dalam mengerjakan tugas akhir. Pada tahap kedua, Tahalli, mahasiswa tingkat akhir akan menghiasi diri dengan perilaku ikhlas, sabar, syukur dan sebagainya sehingga akan selalu sabar dan ikhlas dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik dan mensyukuri kesempatan kuliah yang ia dapatkan. Pada tahap ketiga, Tajalli, mahasiswa tingkat akhir memiliki hubungan yang erat dengan Allah dan memahami akan kehidupan dunia yang fana serta kehidupan akhirat yang kekal sehingga mahasiswa akan berusaha untuk memanfaatkan waktu hidupnya dengan sebaik mungkin.

## E. Referensi

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL-TARBAWI*, 10(2).
- Afifah, N., Purna, R. S., & Sari, L. (2022). Peran Self-Efficacy Akademik terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 217-225.
- Aryadelina, M., & Laksmiwati, H. (2019). Resiliensi Remaja dengan Latar Belakang Orang Tua Yang Bercerai. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1-10.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>.
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Journal Of Depression And Anxiety*. 18(2), 76-82.
- Corsini, R. (2016). *The Dictionary of Psychology*. In *The Dictionary of Psychology*. <https://doi.org/10.4324/9781315781501>.
- Daulay, H.P., Dahlan, Z., & Lubis, C.A (2021). Takhalli, Tahalli Dan Tajalli. *Pandawa*, 3(3), 348-365
- Davis, N. J. (1999). *Resilience & School Violence Prevention: Research-based program*. National Mental Health Information Center.
- Fajria, R. A. (2018). Hubungan antara spiritualitas dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2014 fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8), 396-406.
- Gofur, A. (2021). *Internalisasi Nilai-nilai Tasawuf dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiyah Asyariyah Desa Curahlele Kecamatan Balung Kabupaten Jember Tahun 2021* [Doctoral dissertation, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Agama Islam]. <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/5244>.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93- 115.
- Hamka, D. (2017). *Tasawuf Modern*. Republika Penerbit.
- Hassim, T. (2016). Academic resilience : a systematic review of protective factors for undergraduate students in higher education. [Disertasi North West University]
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Prenada Media.
- Ilham, M. A. (2005). *Renungan-renungan Dzikir*. Intuisi Press
- Isdavia, S., & Hakim, S. N. (2023). *Resiliensi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Ditinjau dari Spiritualitas dan Efikasi Diri* [Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta]. UMS Library Repository. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/117298>.
- Kurnia, D. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(1), 9-15. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/vi>.

- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Fear of failure: Friend or foe?. *Australian Psychologist*, 38(1), 31-38. <https://doi.org/10.1080/00050060310001706997>.
- 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.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: An encompassing multidimensional and hierarchical framing of concepts, causes, correlates, and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(4), 353-370.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). *Resilience in development*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.
- Milliani, S. (2014). *Psikologi Remaja*. Rineka cipta.
- Mujib, A. (2015). Implementasi Psiko-Spiritual dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Madania*, 19(2), 195-204.  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52286/3/Implementasi%20psikospiritual%20dalam%20pendidikan%20islam.pdf>.
- Muna, N., Himmawan, D., & Rusydi, I. (2023). "Itikaf Sebagai Meditasi Islam". *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9 (1), 317-326.
- Okvella, C., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18-24.
- Poetry, R. V., Ramli, A. H., & Pratiwi, A. (2010). *Resiliensi pada mahasiswa baru penyandang cerebral palsy (CP)*. Universitas Brawijaya Malang.
- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Analitika*, 13(2), 138-147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5482>.
- Puspita, I., Indarti, N., & Nurhayati, D. (2023). Pendekatan, metode, Strategi Dan Model Pembelajaran: Literature Review. *Jurnal Equilibrium Nusantara*, 2(1), 93-96. <https://doi.org/10.56854/jeqn.v2i1.150>
- Puteri, I. A. W. (2022). Efektivitas Workshop "Academic Writing" dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Proyeksi*, 17(2), 113-125.
- Putri, D. M. K., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peranan optimisme dan efikasi diri?. Sukma: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1-11.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Riyadi, M. E., Wiguna, A., Kusumasari, R. V., & Kurniati, F. D. (2023). Spiritualitas Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 52-57.
- Rodi, S. (2019). Analisis Kinerja Islamic Human Resources Berdasarkan Metode Masalah Scorecard (Studi Kasus Pada PT. Inalum). *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, 4(2), 277-300.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 32-44. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7710>.
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada Allah Memprediksikan Resiliensi Akademik pada Pembelajaran Online. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 1-10.
- Saputra, D. (2021). *Hubungan Antara Qana'ah Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. [Skripsi, Universitas Islam Riau]. Repository Universitas Islam Riau. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/15991>
- Setyawan, I. (2021). Melihat Peran Pemaafan pada Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Empati*, 10(1), 187-193.
- Sulman, S., & Hamzah, N. A. (2019). IKHLAS DALAM BERIBADAH SESUAI SESUAI TUNTUNAN AL-QUR'AN DAN HADITS. *Jurnal Ushuluddin Adab dna Dakwah*, 2(1), 65-73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3541398>
- Tugade, M. M., Fredricson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health.

- Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Vebrian, G., Emiralda, D., & Winarni, L. M. (2021). Hubungan antara Spiritualitas dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan yang Mengerjakan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Banten. *Nusantara Hasana Journal*, 1(4), 134-141.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105-120.
- Wang, M. C., & Gordon, E. W. (1994). *Educational resilience in inner city America*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203052723>.
- Werner, E., & Ruth, S. (2001). *Journey from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Wijayanti, R. K., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2021). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(3), 33-42.
- Wiza, F., Devega, M., & Handayani, S. (2018). Association rule mining untuk menemukan pola hubungan antara kendala menyusun skripsi dan kondisi psikologis mahasiswa. *Digital Zone: Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 9(2), 118-129. <https://doi.org/10.31849/digitalzone.v9i2.1956>.
- Yasemine, O. (2002). *Hubungan antara Kecenderungan Problem Focused Coping dengan Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir* [Skripsi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta].