

PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA

Siti Khoirun Nisa^a, M. Fahli Zatrachadi^b, Miftahuddin^c

^aBimbingan Konseling Islam, 12340222174@students.uin-suska.ac.id, UIN Suska Riau

^bBimbingan Konseling Islam, m.fahli.zatrachadi@uin-suska.ac.id, UIN Suska Riau

^cBimbingan Konseling Islam, miftahuddin@uin-suska.ac.id, UIN Suska RIau

ABSTRAK

Academic anxiety is a psychological problem frequently experienced by students due to academic demands, such as assignments, exams, competition for achievement, and pressure to complete studies. This condition can impact students' concentration, motivation, academic achievement, and even mental health. One factor believed to be able to help students cope with academic pressure is religiosity. This study aims to analyze the influence of religiosity on students' academic anxiety and examine the role of Islamic counseling in helping overcome academic anxiety. The research method used is library research by reviewing various national journals, books, and scientific articles over the past five years. Data were collected through documentation techniques and analyzed using content analysis methods. The results of the study indicate that religiosity has a negative relationship with academic anxiety, where the higher the level of religiosity of students, the lower their level of academic anxiety. Religious practices such as prayer, dhikr, supplication, reading the Quran, and an attitude of tawakkul (religious surrender) have been shown to provide inner peace, increase self-control, and help students cope with academic pressure more positively. Furthermore, Islamic counseling approaches such as dhikr therapy, devout prayer therapy, and Islamic spiritual strengthening are also effective in helping students reduce academic anxiety. Thus, religiosity and Islamic counseling can be alternative approaches to supporting student mental health in higher education settings.

Keywords: religiosity, academic anxiety, students, Islamic counseling

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, seperti tugas kuliah, ujian, persaingan prestasi, dan tekanan menyelesaikan studi. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi, prestasi akademik, hingga kesehatan mental mahasiswa. Salah satu faktor yang diyakini mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik adalah religiusitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh religiusitas terhadap kecemasan akademik mahasiswa serta mengkaji peran konseling Islam dalam membantu mengatasi kecemasan akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan mengkaji berbagai jurnal nasional, buku, dan artikel ilmiah dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dan dianalisis menggunakan metode *content analysis*. Hasil kajian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan kecemasan akademik, di mana semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan akademiknya. Praktik religius seperti salat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, serta sikap tawakal terbukti mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih positif. Selain itu, pendekatan konseling Islam seperti terapi dzikir, terapi salat khushyuk, dan penguatan spiritual Islami juga efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi kecemasan akademik. Dengan demikian, religiusitas dan konseling Islam dapat menjadi alternatif pendekatan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: religiusitas, kecemasan akademik, mahasiswa, konseling Islam

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok akademik yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan perkuliahan, persaingan akademik, tugas yang menumpuk, serta tuntutan pencapaian prestasi [1]. Kondisi tersebut sering menimbulkan kecemasan akademik, yaitu perasaan khawatir, takut, dan tegang yang muncul dalam situasi akademik tertentu seperti ujian, presentasi, penyusunan tugas akhir, maupun tekanan memperoleh nilai yang tinggi. Kecemasan akademik yang berlebihan dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi, kepercayaan diri, hingga prestasi akademik mahasiswa [2]. Fenomena ini menjadi salah satu persoalan psikologis yang banyak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk lembaga pendidikan dan layanan konseling.

Salah satu faktor internal yang diyakini mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik adalah religiusitas. Religiusitas tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ibadah semata, tetapi juga mencakup keyakinan, penghayatan nilai spiritual, serta pengamalan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari [3]. Individu dengan tingkat religiusitas yang baik cenderung memiliki kontrol diri, ketenangan batin, serta kemampuan coping yang lebih positif ketika menghadapi tekanan. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan kecemasan akademik, di mana semakin tinggi religiusitas seseorang maka tingkat kecemasan akademiknya cenderung lebih rendah [4]. Hal tersebut terjadi karena nilai-nilai religius mampu memberikan rasa aman, optimisme, dan ketenangan psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik.

Dalam konteks mahasiswa Muslim, religiusitas juga berkaitan erat dengan praktik spiritual seperti salat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan tawakal kepada Allah SWT yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa. Beberapa penelitian terbaru menjelaskan bahwa pendekatan spiritual Islam, seperti terapi salat khushyuk dan konseling Islami, efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres maupun kecemasan akademik [5], [6], [7]. Pendekatan ini menekankan integrasi antara aspek psikologis dan nilai-nilai keislaman sehingga mahasiswa tidak hanya memperoleh bantuan secara emosional, tetapi juga penguatan spiritual dalam menghadapi masalah akademik.

Konseling Islam menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik. Konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual sehingga penyelesaian masalah dilakukan secara holistik berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis [8]. Melalui pendekatan konseling Islam, mahasiswa diarahkan untuk meningkatkan kesadaran spiritual, memperkuat keimanan, serta membangun sikap sabar, syukur, dan tawakal dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai bentuk keyakinan pribadi, tetapi juga menjadi sumber kekuatan psikologis yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai pengaruh religiusitas terhadap kecemasan akademik mahasiswa menjadi penting untuk ditelaah lebih mendalam melalui studi literatur. Literatur review ini bertujuan untuk menganalisis berbagai hasil penelitian terkait hubungan religiusitas dengan kecemasan akademik mahasiswa, serta melihat bagaimana pendekatan konseling Islam dapat menjadi alternatif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan spiritual.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Religiusitas

Religiusitas merupakan tingkat keyakinan, penghayatan, pemahaman, dan pengamalan individu terhadap ajaran agama yang dianut dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas tidak hanya berkaitan dengan aktivitas ritual seperti ibadah, tetapi juga mencakup nilai spiritual, moral, serta sikap individu dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Dalam konteks psikologi, religiusitas dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang mampu membantu individu mengelola tekanan dan masalah psikologis, termasuk kecemasan akademik. Individu dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki ketenangan batin, optimisme, serta kemampuan coping yang lebih baik dibandingkan individu dengan religiusitas rendah [4].

Menurut Glock dan Stark, religiusitas terdiri dari beberapa dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*belief*), praktik ibadah (ritual), pengalaman keagamaan (*experience*), pengetahuan agama (*knowledge*), dan pengamalan nilai agama dalam kehidupan sehari-hari (*consequence*). Pada mahasiswa, religiusitas dapat diwujudkan melalui kegiatan ibadah, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, serta sikap tawakal dan sabar dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa orientasi spiritual Islam memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan akademik, sehingga semakin baik orientasi spiritual mahasiswa maka tingkat kecemasannya akan semakin rendah [9].

2.2 Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah kondisi psikologis berupa rasa takut, khawatir, tegang, dan tidak nyaman yang muncul akibat tuntutan akademik. Kecemasan ini dapat terjadi ketika mahasiswa menghadapi ujian, tugas kuliah, presentasi, penyusunan skripsi, maupun tekanan memperoleh prestasi akademik yang tinggi. Kecemasan akademik yang tidak terkontrol dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi, menyebabkan gangguan emosional, hingga berdampak pada rendahnya prestasi akademik mahasiswa [10].

Faktor penyebab kecemasan akademik dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, dan kemampuan coping yang kurang baik. Sementara faktor eksternal meliputi tekanan orang tua, tuntutan lingkungan kampus, beban tugas yang tinggi, serta persaingan akademik. Dalam perspektif mahasiswa Muslim, kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh konflik batin antara tuntutan akademik dengan kemampuan spiritual dalam menerima dan menghadapi ujian kehidupan. Nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, dan ikhtiar menjadi mekanisme coping spiritual yang dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan akademik [11].

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) atau studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan religiusitas, kecemasan akademik mahasiswa, dan konseling Islam. Data diperoleh dari jurnal nasional, buku, dan artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir melalui database seperti Google Scholar dan Garuda [12]. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri literatur menggunakan kata kunci “religiusitas”, “kecemasan akademik”, “mahasiswa”, dan “konseling Islam”. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses identifikasi, klasifikasi, dan penarikan kesimpulan dari berbagai hasil penelitian terdahulu. Melalui metode ini, penelitian bertujuan untuk memahami pengaruh religiusitas terhadap kecemasan akademik mahasiswa serta melihat peran konseling Islam dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik melalui pendekatan spiritual.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis berupa rasa takut, khawatir, dan tegang yang muncul akibat tuntutan akademik [10]. Menurut teori Spielberger, kecemasan muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman terhadap dirinya [13]. Dalam konteks akademik, ancaman tersebut dapat berupa ketakutan gagal, tekanan memperoleh nilai tinggi, maupun tuntutan menyelesaikan tugas kuliah. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik biasanya menunjukkan gejala seperti sulit berkonsentrasi, mudah panik, gelisah, dan menurunnya motivasi belajar.

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang hingga tinggi akibat beban tugas, ujian, dan tekanan akademik [2]. Penelitian lain menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar serta kesehatan mental mahasiswa apabila tidak ditangani dengan baik [14]. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik menjadi masalah yang cukup serius di lingkungan perguruan tinggi dan memerlukan perhatian melalui layanan pendampingan maupun konseling.

4.2 Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Akademik

Religiusitas merupakan tingkat keyakinan dan pengamalan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Glock dan Stark menjelaskan bahwa religiusitas mencakup dimensi keyakinan, praktik ibadah, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama, dan pengamalan nilai agama [3]. Dalam perspektif psikologi, religiusitas dapat menjadi sumber *coping spiritual* yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dan mengurangi kecemasan.

Hasil penelitian Madoni dan Mardiyah menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan kecemasan akademik, artinya semakin tinggi religiusitas mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan akademiknya [4]. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa orientasi spiritual Islam mampu membantu mahasiswa mengontrol emosi dan meningkatkan ketenangan jiwa saat menghadapi tekanan akademik [15]. Praktik religius seperti salat, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an memberikan efek psikologis berupa rasa tenang, optimisme, dan keyakinan bahwa setiap masalah dapat dihadapi dengan pertolongan Allah SWT.

Dalam Islam, ketenangan hati melalui mengingat Allah SWT dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kedekatan spiritual dan mengingat Allah SWT dapat memberikan ketenangan batin serta membantu individu mengurangi rasa cemas dan takut. Oleh karena itu, religiusitas dapat menjadi faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik.

4.3 Peran Konseling Islam dalam Mengatasi Kecemasan Akademik

Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis agar mampu memahami dan menyelesaikan masalah secara spiritual maupun psikologis. Menurut teori konseling Islam, manusia memiliki dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual sehingga penyelesaian masalah harus dilakukan secara menyeluruh. Konseling Islam menekankan pendekatan religius melalui penguatan iman, ibadah, dzikir, dan tawakal kepada Allah SWT [16].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling Islam seperti terapi dzikir, terapi salat khushyuk, dan pendekatan spiritual Islami efektif dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa [17], [18], [19]. Pendekatan tersebut membantu mahasiswa merasa lebih tenang, mampu mengontrol emosi, dan memiliki pandangan positif terhadap tekanan akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, integrasi religiusitas dan konseling Islam dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi guna membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, seperti tugas kuliah, ujian, tekanan memperoleh prestasi, dan ketakutan akan kegagalan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi, prestasi akademik, hingga kesehatan mental mahasiswa apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang mampu membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara efektif.

Berdasarkan hasil kajian literatur, religiusitas memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat religiusitas mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademiknya. Praktik religius seperti salat, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, serta membentuk sikap optimis dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini juga sejalan dengan QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa mengingat Allah SWT dapat memberikan ketenteraman hati.

Selain itu, konseling Islam dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik melalui penguatan aspek spiritual dan psikologis. Teknik konseling Islam seperti terapi dzikir, salat khushyuk, dan pendekatan spiritual Islami terbukti mampu membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi. Dengan demikian, integrasi religiusitas dan konseling Islam dapat dijadikan alternatif layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi guna mendukung kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Fatimah, J. A. Alim, And Z. Ulya, “Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Pgsd Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah,” *Harmon. Pendidik. J. Ilmu Pendidik.*, Vol. 2, No. 4, 2025.
- [2] J. Nabila, Y. T. Syahputra, P. S. Psikologi, U. Batam, P. Belajar, And R. Linier, “Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada,” *J. Ilm. Zo. Psikol.*, Vol. 7, No. 3, 2025.
- [3] A. F. Sayyidah, R. N. Mardhotillah, N. A. Sabila, S. Rejeki, And M. U. Nomor, “Peran Religiusitas Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis,” *J. Al-Qalb*, Vol. 13, No. 2, Pp. 103–115, 2022.
- [4] E. R. Madoni And A. Mardiyah, “Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa,” *J. Consulenzajurnal Bimbing. Konseling*

- Dan Psikol.*, Vol. 4, No. 1, Pp. 1–10, 2021.
- [5] A. Isdianto, N. Al Indunissy, And N. Fitrianti, “Shalat Dan Kesehatan Mental: Tinjauan Psikospiritual Terhadap Pengurangan Stres Dalam Perspektif Islam,” *Indones. J. Islam. Stud.*, Vol. 1, No. 2, Pp. 478–494, 2025.
- [6] A. Bunyamin, “Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis,” *J. Idaarah*, Vol. 1, No. 1, Pp. 145–159, 2021.
- [7] H. Oktaviani, A. C. Kusuma, D. H. K. Hakim, N. Silmaadilla, And S. Anwar, “Shalat Dan Kecemasan : Kajian Islam Dan Psikologi,” *J. Gend. Equal. Soc. Incl.*, Vol. 2, No. 2, 2023.
- [8] M. Ilmiah, Mu’alimin, And Mukaffan, “Desain Model Bimbingan Islami : Integrasi Konseling Modern Dengan Nilai Integrasi Konseling Modern Dengan Nilai Al- Qur ’ An Dan Hadis,” *J. Media Akad.*, Vol. 3, No. 10, 2025.
- [9] F. S. Ningrum, E. Purwanto, And M. Mulawarman, “The Effect Of Self-Compassion And Islamic Spiritual Orientation On Academic Anxiety,” *J. Bimbing. Konseling*, Vol. 10, No. 2, Pp. 142–147, 2021.
- [10] F. Novitria And R. N. Khoirunnisa, “Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin,” *Character J. Penelit. Psikol.*, Vol. 9, No. 1, Pp. 11–20, 2022.
- [11] K. Al, F. Rachmat, M. F. Aziz, And S. F. Innayah, “Kecemasan Akademik Dalam Perspektif Mahasiswa Muslim,” *Ihsanika J. Pendidik. Agama Islam*, Vol. 3, No. 2, 2025.
- [12] M. Ridwan, Suhar, B. Ulum, F. Muhammad, And U. I. Indragiri, “Pentingnya Penerapan Literature Review Pada Penelitian Ilmiah,” *J. Masohi*, Vol. 2, No. 1, Pp. 42–51, 2021.
- [13] N. Utami, A. Firnanda, And R. L. Husna, “Kecemasan Akademik Dan Tekanan Psikologis Mahasiswa Calon Guru Sekolah Dasar Menjelang Sidang Proposal Skripsi,” *J. Stud. Guru Dan Pembelajaran*, Vol. 8, No. 3, Pp. 1351–1361, 2025.
- [14] A. Haryati, R. Hadikusuma, R. Afriyani, V. T. Purnama, And T. K. Sari, “Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu,” *Jkip J. Kaji. Ilmu Pendidik.*, Vol. 6, No. 2, Pp. 305–314, 2025.
- [15] Y. Prasetyo And K. Kamalia, “Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Resiliensi Psikologis Mahasiswa Muslim Dalam Menghadapi Tekanan Akademik,” *J. Educ. (Jurnal Pendidik. Indones.)*, Vol. 11, No. 2, Pp. 33–45, 2025.
- [16] M. A. Maulana, “Psikologi Islam Dan Implikasinya Dalam Praktik Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Islamic Psychology And Its Implications In The Practice Of Guidance Counseling As An Effort To Pendahuluan,” *Al-Isyraq J. Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 2, Pp. 641–654, 2024.
- [17] A. P. Sari, A. Akbar, U. Islam, And N. Sumatera, “Fungsi Terapi Islami Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa,” *Psyche 165 J.*, Vol. 17, No. 4, Pp. 4–9, 2024, Doi: 10.35134/Jpsy165.V17i4.429.
- [18] F. Wasfiah, B. Mutmainnah, N. I. Subhan, I. Santalia, And Yusriani, “Integrasi Shalat Sebagai Terapi Emosional Dalam Pendidikan Dan Konseling Islam,” *Moderasi J. Islam. Stud.*, Vol. 05, No. 01, Pp. 13–40, 2025.
- [19] S. Pasaribu And A. Siagian, “Terapi Islami Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Santri : Integrasi Psikologi Klinis Dengan Pendekatan Spiritual,” *Edu-Riligia J. Kaji. Pendidik. Islam Dan Keagamaan*, Vol. 09, No. 3, Pp. 245–254, 2025.