



## Kecemasan Akademik dalam Perspektif Mahasiswa Muslim

Khadijah Al Fatih Rachmat<sup>1</sup>, Muhammad Faqih Aziz<sup>2</sup>, Syalwah Fadiah Innayah<sup>3</sup>,  
Yuminah Rahmatullah<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Indonesia

Alamat: Jl. Ir. H. Djuanda No. 95, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia 15412.

\*Korespondensi penulis: [khadijah.alfatih23@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:khadijah.alfatih23@mhs.uinjkt.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to examine academic anxiety from the perspective of Muslim students. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through semi-structured interviews with five Muslim students from various universities in Jakarta and its surroundings. The results of the study revealed that academic anxiety is influenced by internal and external factors, such as high grade demands, parental pressure, and fear of failure. Islamic values such as tawakal, patience, and ikhtiar are effective coping mechanisms in managing this anxiety. Religious activities, including prayer, supplication, dhikr, and reading the Qur'an, play an important role in calming the mind and strengthening students' emotional resilience. These findings emphasize the importance of integrating spiritual values into strategies for managing academic anxiety for Muslim students.*

**Keywords:** *Academic anxiety, Muslim students, religious coping, spiritual motivation*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kecemasan akademik dari perspektif mahasiswa Muslim. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap lima mahasiswa Muslim dari berbagai perguruan tinggi di Jakarta dan sekitarnya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti tuntutan nilai tinggi, tekanan orang tua, serta rasa takut gagal. Nilai-nilai Islam seperti tawakal, kesabaran, dan ikhtiar menjadi mekanisme koping yang efektif dalam mengelola kecemasan tersebut. Aktivitas keagamaan, termasuk salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, berperan penting dalam menenangkan batin dan memperkuat ketahanan emosional mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi nilai spiritual dalam strategi pengelolaan kecemasan akademik bagi mahasiswa Muslim.

**Kata kunci:** Kecemasan akademik, mahasiswa Muslim, coping religius, motivasi spiritual

### 1. LATAR BELAKANG

Kecemasan akademik adalah bentuk stres yang muncul akibat tekanan dan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Pada mahasiswa, khususnya yang beragama Islam, kecemasan tersebut tidak hanya ditanggapi dengan strategi psikologis umum, melainkan juga melalui pendekatan spiritual yang berakar pada nilai-nilai agama yang dianutnya. Studi terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang religius cenderung menggunakan coping religius sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan akademik (Afiatin, 2011).

Selain itu, Islam mengajarkan konsep tawakal (berserah diri pada Allah), kesabaran, dan ikhtiar (usaha aktif) yang menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi ujian hidup, termasuk beban akademik. Pemahaman dan praktik nilai-nilai ini diyakini dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Kecemasan akademik merupakan reaksi emosional yang dialami mahasiswa saat menghadapi tekanan akademik, seperti ujian, tugas, dan proses evaluasi lainnya. Reaksi ini dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja belajar (Nevid, 2010). Pada mahasiswa Muslim, kecemasan akademik seringkali dihadapi dengan pendekatan yang mengintegrasikan aspek religiusitas. Nilai-nilai Islam seperti tawakal, kesabaran, dan ikhtiar menjadi mekanisme coping yang efektif dalam menenangkan batin dan meningkatkan ketahanan emosional (Pargament, 1997).

Menurut Pargament (1997), coping religius merupakan strategi adaptif yang memanfaatkan aspek keagamaan untuk mengelola tekanan dan stres. Al-Ghazali menjelaskan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui kedekatan dengan Allah, sehingga spiritualitas menjadi faktor penting dalam kesejahteraan mental. Studi oleh Afiatin (2011) mendukung bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung lebih stabil secara emosional dan mampu mengelola kecemasan lebih baik dibandingkan yang kurang religius.

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pengalaman dan pandangan mahasiswa Muslim terhadap kecemasan akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan lima mahasiswa Muslim yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan tingkat kecemasan akademik yang diukur melalui kuesioner awal. Informan berasal dari perguruan tinggi negeri dan swasta di wilayah Jakarta dan sekitarnya.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik, yang bertujuan mengidentifikasi pola-pola dan tema penting dalam narasi informan terkait kecemasan akademik dan strategi coping yang mereka gunakan.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Bentuk dan Frekuensi Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik merupakan masalah umum yang dihadapi mahasiswa. Gejala yang muncul meliputi rasa khawatir berlebihan terhadap hasil ujian dan tugas, ketakutan gagal, serta tekanan untuk mencapai nilai yang baik. Lingkungan belajar yang tidak kondusif, metode pengajaran yang kurang efektif, dan mata kuliah yang sulit turut memperparah kecemasan.

Menurut Rohman & Fauziah (2016), keberhasilan akademik sangat bergantung pada suasana dan proses pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung dapat membantu mengurangi kecemasan mahasiswa.

Salah satu informan perempuan berusia 19 tahun mengungkapkan,  
*"Aku biasanya mulai cemas kalau nilai semester sebelumnya jelek. Jadi pas mau mulai semester baru, udah kepikiran duluan, takut kalau harus ngulang mata kuliah itu lagi."*

### **Gejala Psikologis dan Fisiologis**

Kecemasan akademik dialami melalui gejala psikologis dan fisiologis, antara lain gelisah, takut gagal, rendah percaya diri, kesulitan fokus, ketegangan otot, dan mudah marah. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan memengaruhi kesehatan mental.  
*"Kalau udah cemas dari pagi, belajar semalam kayak nggak ada gunanya, jadi lupa semua,"* ujar salah satu informan laki-laki berusia 20 tahun.

### **Penyebab Kecemasan Akademik**

Tekanan untuk meraih nilai tinggi, rasa takut gagal atau harus mengulang, kurangnya persiapan, serta harapan besar dari orang tua merupakan penyebab utama kecemasan. Selain itu, perbandingan sosial dengan teman sekelas juga memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Afiatin, 2011).

Seorang responden laki-laki berumur 20 tahun berkata,  
*"Tekanan orang tua sih yang paling kerasa. Saya anak pertama, jadi mereka punya ekspektasi tinggi. Takut ngecewain."*

### **Strategi Mengatasi Kecemasan**

Mahasiswa memanfaatkan dukungan sosial dari teman dan keluarga serta mengandalkan aktivitas ibadah seperti salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an untuk menenangkan diri dan memperkuat ketahanan batin.

*"Saya lebih milih cerita ke teman dekat atau nulis di jurnal pribadi. Tapi paling ampuh tetap salat dan doa,"* ujar informan perempuan 18 tahun.

### **Peran Agama dalam Meredakan Kecemasan**

Keyakinan bahwa rezeki dan hasil usaha sudah ditentukan oleh Tuhan membantu mengurangi rasa takut gagal dan mendorong sikap ikhlas. Pendekatan ini merupakan coping religius yang membantu mengelola emosi negatif dan meningkatkan optimisme (Ano & Vasconcelles, 2005).

*"Saya merasa lebih tenang kalau mengingat bahwa rezeki dan hasil itu sudah ditentukan. Jadi nggak perlu terlalu takut gagal,"* kata informan perempuan 18 tahun.

### **Ibadah sebagai Ketenangan Emosional**

Membaca Al-Qur'an dan memahami maknanya tidak sekadar ritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping efektif menghadapi tekanan hidup.

*"Waktu paling tenang saya adalah setelah baca Al-Qur'an. Hati jadi ngerasa tenang setelah lihat arti-arti dari ayat al quran,"* ungkap informan laki-laki 20 tahun.

### **Motivasi Spiritual dalam Menjalani Perkuliahan**

Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Insyirah ayat 6 ("Fa inna ma'al 'usri yusra") menjadi pegangan yang memberi kekuatan batin dan pengingat bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan.

*"Saya suka baca ulang QS. Al-Insyirah. Ayat 'Fa inna ma'al 'usri yusra' bikin saya ingat bahwa semua kesulitan pasti ada jalan keluarnya,"* ungkap informan perempuan 19 tahun.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kecemasan akademik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh tekanan internal maupun eksternal. Mahasiswa Muslim mengandalkan coping religius, termasuk aktivitas ibadah dan keyakinan spiritual, untuk mengelola kecemasan dan memperkuat ketahanan emosional. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam strategi penanganan kecemasan akademik dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa Muslim.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, S. (2019). Pengaruh religiusitas terhadap pengelolaan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Agama*, 15(2), 112–120.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480.
- Atkinson, R. L., et al. (2000). *Pengantar psikologi* (Edisi ke-8). Erlangga.
- Azzahra, F. (2020). Peran kecerdasan spiritual dalam mengurangi kecemasan akademik. *Sympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 183–195.
- Barikani, A., et al. (2021). The relationship between spiritual coping and academic stress among Muslim students. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 2548–2558.
- Davidoff, L. L. (1991). *Psikologi: Suatu pengantar* (Jilid 1). Erlangga.
- Fahmi, M. (2020). Strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 45–53.
- Fauziah, S. (2021). Kecemasan akademik pada mahasiswa Muslim. *Jurnal Konseling Religi*, 12(1), 88–96.
- Hakim, L. (2018). Peran dukungan sosial dalam mengurangi kecemasan akademik. *Sympathic*, 5(3), 101–110.
- Idris, N., & Rahman, A. (2017). Academic stress and its impact on psychological well-being of Muslim college students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(3), 45–51.
- Kamaluddin, K., & Sulaiman, M. (2019). The impact of prayer on reducing anxiety among Muslim youth. *Journal of Muslim Mental Health*, 13(2), 73–89.
- Kusumastuti, D. (2020). Hubungan kecemasan dan prestasi akademik. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33.
- Lestari, R. (2021). Spirituality and anxiety management in academic settings. *Indonesian Journal of Psychology*, 18(1), 33–42.
- Maulana, H. (2020). Faktor penyebab kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(1), 15–24.
- Nabilah, S., & Kurniawan, D. (2019). Hubungan antara coping religius dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 89–97.
- Nevid, J. S. (2010). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik berdasarkan jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–19.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.

- Permatasari, A. (2020). Dukungan sosial dan kecemasan akademik (Skripsi, tidak diterbitkan).
- Rahmah, N. (2019). Kecerdasan spiritual dan kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 120–131.
- Rizqiyah, A. (2020). Kecemasan akademik dan strategi coping. *Jurnal Psikologi Islami*, 6(1), 55–67.
- Rohman, A., & Fauziah, N. (2016). Kecemasan akademik mahasiswa. [Penerbit tidak disebutkan].
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Syah, M. (2016). Psikologi pendidikan. [Penerbit tidak disebutkan].
- World Health Organization. (2022). Dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-emergencies/covid-19>