
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement.....	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page.....	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 11 No. 2 (2026): December
DOI: 10.21070/acopen.11.2026.14871

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

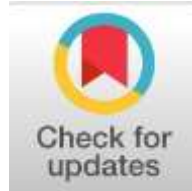
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Self Regulated Learning and Spiritual Practices Alleviate Educational Stress: Pembelajaran Regulasi Diri dan Praktik Spiritual Meredakan Stres Pendidikan

Yunita Najwa Salim, yunitanajwasalim@gmail.com (*)

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background Educational stress represents a prominent psychological challenge for university scholars facing rigorous institutional standards worldwide. **Specific Background** Within Indonesian religious higher education institutions, final-year cohorts experience compounded pressures from thesis requirements and specific institutional moral expectations. **Knowledge Gap** Despite existing literature on undergraduate tension, empirical investigations detailing how learners in religious pedagogical programs simultaneously apply cognitive, social, and introspective coping mechanisms remain scarce. **Aims** This study identifies the multidimensional manifestations of scholastic apprehension and the corresponding coping mechanisms utilized by the 2022 cohort at the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training of UIN Salatiga. **Results** Phenomenological qualitative analysis of eight purposively selected participants revealed that physiological symptoms universally accompanied cognitive personal doubt and behavioral procrastination. To manage these pressures, participants simultaneously deployed cognitive planning, peer networks, and specific Islamic rituals such as prayer and introspection. **Novelty** This research distinctly maps the dual identity of religious education scholars who seamlessly integrate modern psychological self-regulation with traditional theological rituals to navigate final-year academic pressures. **Implications** University administrators must strengthen integrated counseling services that incorporate theological values to support psychological well-being and resolve structural support deficits in higher education environments.

Highlights

- ♦ Final year undergraduates experienced severe physiological symptoms alongside cognitive personal doubt.
- ♦ Peer support networks significantly reduced the psychological burdens of thesis completion.
- ♦ Religious introspection combined with cognitive planning successfully mitigated behavioral procrastination.

Keywords

Self Regulated Learning; Islamic Spirituality; Educational Stress; Phenomenological Approach; Peer Support

Published date: 2026-07-13

PENDAHULUAN.

Kecemasan akademik merupakan salah satu tantangan psikologis yang paling banyak dihadapi oleh mahasiswa di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk memenuhi berbagai standar akademik yang tinggi, mulai dari penyelesaian tugas-tugas perkuliahan, ujian komprehensif, hingga penyusunan karya ilmiah sebagai syarat kelulusan. Tekanan-tekanan tersebut secara akumulatif dapat memicu munculnya kecemasan yang tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan [1].

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahun akademik ketiga dan keempat berisiko mengalami kecemasan 2,95 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa di tahun kelima ke atas dalam studi mereka (Mohamad et al., 2021). Temuan ini menjadi relevan mengingat mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Salatiga angkatan 2022 yang saat ini berada di fase akhir studi — menghadapi tekanan tugas akhir, publikasi ilmiah, dan persiapan kelulusan secara bersamaan. Banyak mahasiswa yang merasa cemas karena lamanya waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akhir, dan kecemasan tersebut berdampak negatif berupa kebingungan ketika menyampaikan atau mempertahankan argumen atas karya yang telah dihasilkannya [2][3].

Fenomena kecemasan akademik ini tidak lepas dari beragam faktor pemicunya. Di antara faktor-faktor yang berkontribusi adalah kurangnya dukungan akademik, rumitnya birokrasi kampus dan syarat administrasi, hingga kondisi mahasiswa yang harus menjalani perkuliahan sambil bekerja. Konflik atau permasalahan dengan dosen juga menjadi salah satu risiko munculnya kecemasan [4][1]. Kondisi ini semakin kompleks di lingkungan perguruan tinggi Islam negeri (UIN/IAIN), di mana mahasiswa juga menanggung ekspektasi nilai-nilai keislaman yang melekat pada identitas institusi tempat mereka belajar [5].

Dalam menghadapi tekanan kecemasan akademik, mahasiswa tidak bersikap pasif. Berbagai upaya dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan lingkungan sosialnya. Secara psikologis, *self-regulated learning* (SRL) terbukti menjadi salah satu strategi efektif, di mana mahasiswa yang mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah [6][7]. Secara sosial, dukungan teman sebaya terbukti berperan sebagai faktor protektif yang signifikan dalam meredakan kecemasan akademik mahasiswa yang mendapat dukungan emosional, informasi, dan instrumental dari teman sebayanya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi [8][9]. Secara spiritual, mahasiswa muslim di lingkungan kampus Islam cenderung mengandalkan pendekatan keagamaan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan akademik [10][11].

Di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Salatiga yang mencakup beberapa program studi — Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Tadris Bahasa Inggris (TBI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Tadris Ilmu Pengetahuan Alam (TIPA), Tadris Matematika (TMAT) serta Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) mahasiswa memiliki karakteristik unik. Selain menanggung beban akademik pada umumnya, mereka juga membawa ekspektasi sosial sebagai calon pendidik dan konselor Islam yang diharapkan mampu menjadi teladan dalam mengelola diri. Upaya mengatasi kecemasan di kalangan mahasiswa FTIK dengan demikian tidak terlepas dari dimensi nilai-nilai keislaman yang menjadi identitas akademik mereka [5][12].

Meskipun telah ada sejumlah penelitian yang mengkaji kecemasan akademik mahasiswa dari berbagai sudut pandang, kajian yang secara spesifik menelaah ragam upaya nyata yang dilakukan mahasiswa FTIK UIN Salatiga angkatan 2022 dalam mengatasi kecemasan akademiknya baik melalui strategi psikologis, sosial, maupun spiritual-keagamaan — masih sangat terbatas. Keunikan konteks ini terletak pada irisan antara tekanan akademik tingkat akhir dengan identitas keislaman yang melekat pada institusi dan individu mahasiswa FTIK, sehingga upaya yang mereka lakukan kemungkinan memiliki karakteristik yang berbeda dari mahasiswa perguruan tinggi umum.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan akademik yang dialami mahasiswa FTIK UIN Salatiga angkatan 2022; dan (2) mendeskripsikan berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan akademik tersebut, baik yang bersifat psikologis, sosial, maupun spiritual-keagamaan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi Islam, khususnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa FTIK UIN Salatiga.

Kajian Teori

A. Kecemasan Akademik

1. Definisi Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk kecemasan yang secara spesifik muncul dalam konteks lingkungan pendidikan. Ottens (1991) mendefinisikan kecemasan akademik sebagai terganggunya pola pemikiran, respons fisik, dan perilaku dalam pelaksanaan tugas-tugas akademik [13], yang meliputi munculnya pola kecemasan aktivitas mental, perhatian yang salah (*misdirected attention*), tekanan secara fisik (*physiological distress*), dan perilaku yang kurang tepat [14]. Definisi ini menjadi rujukan utama dalam kajian kecemasan akademik di Indonesia karena mampu menggambarkan kecemasan secara komprehensif dari aspek kognitif, perilaku, maupun fisiologis.

Sementara itu, Garcia (2007) memandang kecemasan akademik dari sudut pandang kognitif sebagai konflik batin seorang siswa berupa rasa tegang dalam berkonsentrasi, sehingga membuatnya tidak dapat berkonsentrasi dalam proses belajarnya [14]. Lebih jauh, Alec et al. (2023) menegaskan bahwa kecemasan akademik bukan sekadar perasaan gugup sesaat, melainkan sebuah kondisi psikologis yang berdampak nyata pada kemampuan mahasiswa dalam menjalankan fungsi akademiknya secara optimal dan berkelanjutan [15].

2. Karakteristik dan Indikator Kecemasan Akademik

Ottens (1991) membagi karakteristik kecemasan akademik menjadi empat komponen yang saling berkaitan [16][17]. Pertama, *pattern of anxiety-engendering mental activity*, yakni kondisi di mana individu menerima keyakinan yang salah tentang bagaimana cara menetapkan nilai dalam diri, cara memotivasi diri, dan cara mengatasi kecemasan itu sendiri sehingga kecemasan justru semakin berkembang. Kedua, *misdirected attention*, yaitu penurunan perhatian yang terjadi ketika individu yang cemas menghadapi tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi penuh. Ketiga, *physiological distress*, berupa tekanan dan ketidaknyamanan fisik yang muncul sebagai dampak dari akumulasi kecemasan psikologis. Keempat, perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*) sebagai manifestasi eksternal dari kondisi kecemasan yang tidak terkelola dengan baik.

Keempat komponen ini bersifat saling memengaruhi secara siklis: keyakinan yang salah memicu perhatian yang menyimpang, dan keduanya secara bersama-sama menghasilkan respons fisik serta perilaku maladaptif yang pada akhirnya semakin memperburuk kondisi akademik mahasiswa [2].

3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik pada mahasiswa dipicu oleh berbagai faktor yang bersifat multidimensional. Mofatteh (2021) dalam tinjauan sistematis terhadap 41 artikel menyimpulkan bahwa faktor-faktor risiko kecemasan pada mahasiswa dapat dikelompokkan ke dalam enam tema besar, yaitu faktor psikologis, akademik, biologis, gaya hidup, sosial, dan finansial. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, tekanan akademik menjadi faktor yang paling dominan, terutama yang berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan [1].

Penelitian Mohamad et al. (2021) pada 1.821 mahasiswa di Malaysia menemukan bahwa faktor-faktor yang secara signifikan berkaitan dengan risiko kecemasan mahasiswa mencakup tahun akademik, dukungan finansial, kualitas tidur, ketersediaan teman dekat di kampus, keraguan terhadap masa depan, keaktifan dalam organisasi, serta adanya konflik dengan sesama mahasiswa maupun dosen, dengan tahun akademik sebagai prediktor utama [4]. Temuan ini relevan dengan kondisi mahasiswa BKPI angkatan 2022 yang berada pada tahun akademik akhir dengan tuntutan penyelesaian jurnal ilmiah sebagai tugas akhir.

Adapun dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, Sitorus dan Simbolon (2023) menemukan bahwa banyak mahasiswa mengalami kecemasan karena lamanya proses penyelesaian tugas akhir, dan kecemasan tersebut berdampak negatif berupa kebingungan saat menyampaikan atau mempertahankan argumen atas karya yang telah dibuat. Sementara itu, Marjan et al. (2018) secara khusus mengidentifikasi bahwa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi terutama akibat kesulitan menentukan topik, kendala metodologis, dan dinamika hubungan dengan dosen pembimbing [3].

B. Upaya Mahasiswa dalam Mengatasi Kecemasan Akademik

Upaya mengatasi kecemasan akademik dapat dipahami dalam kerangka *coping strategy* yakni serangkaian tindakan kognitif, perilaku, maupun emosional yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap melampaui kemampuannya [18][19]. Dalam konteks mahasiswa, upaya-upaya tersebut dapat dikelompokkan ke dalam tiga dimensi utama: psikologis, sosial, dan spiritual-keagamaan.

1. Upaya Psikologis: Self-Regulated Learning

Salah satu upaya psikologis yang paling banyak diteliti kaitannya dengan kecemasan akademik adalah *self-regulated learning* (SRL) atau pembelajaran yang diatur diri sendiri. SRL merupakan kemampuan individu untuk secara aktif merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan [20][6]. Penelitian Gautama dan Hadi (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola prokrastinasi akademik salah satu komponen SRL menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam penyusunan skripsi.

Srifianti et al. (2023) secara khusus membuktikan bahwa SRL memprediksi 56,8% variasi kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir [6]. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa mengatur proses belajarnya secara mandiri termasuk penetapan tujuan, pengelolaan waktu, dan strategi belajar — semakin rendah kecemasan akademik yang dirasakannya. Hal ini menjadikan penguatan SRL sebagai salah satu upaya preventif kecemasan akademik yang paling dapat diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa.

2. Upaya Sosial: Dukungan Teman Sebaya

Upaya sosial dalam mengatasi kecemasan akademik merujuk pada pemanfaatan jaringan dukungan interpersonal, terutama dari teman sebaya. Dukungan teman sebaya mencakup empat bentuk utama: dukungan emosional (rasa didengar dan dipahami), dukungan informasi (berbagi pengetahuan dan strategi), dukungan penghargaan (afirmasi positif terhadap

kemampuan), dan dukungan instrumental (bantuan nyata dalam mengerjakan tugas) [8].

Wenno (2025) dalam penelitian terhadap mahasiswa Gen Z menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap stres akademik, di mana mahasiswa yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan Lestari dan Purnamasari (2022) yang membuktikan bahwa problem-focused coping yang diperkuat dukungan teman sebaya secara efektif menekan stres akademik pada mahasiswa [9]. Dalam konteks mahasiswa FTIK, interaksi antarteman yang berbagi nilai-nilai keislaman juga memperkuat dimensi spiritual dari dukungan sosial yang diterima.

3. Upaya Spiritual-Keagamaan: Konseling Islam dan Praktik Ibadah

Upaya spiritual-keagamaan merupakan dimensi yang paling khas dalam konteks mahasiswa di lingkungan kampus Islam. Pendekatan ini meliputi serangkaian praktik keagamaan yang digunakan secara sadar sebagai strategi mengatasi kecemasan, antara lain: muhasabah (introspeksi diri), dzikir, tawakkal, dan doa/ibadah ritual. Hidayat dan Nurmala (2023) membuktikan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual Islam dalam konseling khususnya penanaman sikap tawakkal, sabar, dan syukur secara efektif membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik secara lebih adaptif [10].

Wangsanata et al. (2025) dalam tinjauan sistematis melaporkan bahwa 87,5% studi menunjukkan penurunan tingkat stres melalui pendekatan konseling spiritual, dengan praktik doa dan meditasi religius sebagai intervensi yang paling konsisten menghasilkan perubahan positif [11]. Konseling Islam sebagai pendekatan formal juga memiliki peran penting: Sari dan Astuti (2022) menegaskan bahwa bimbingan konseling Islam yang diterapkan secara terstruktur menunjukkan kepatuhan dan hasil yang lebih baik dibandingkan intervensi generik, terutama karena relevansinya dengan latar belakang nilai dan keyakinan mahasiswa muslim [12].

Ketiga dimensi upaya di atas psikologis, sosial, dan spiritual-keagamaan tidak berdiri sendiri secara terpisah. Dalam praktik keseharian mahasiswa FTIK UIN Salatiga, ketiganya sering kali hadir secara bersamaan dan saling memperkuat. Mahasiswa yang aktif berdzikir juga cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik; mahasiswa yang mendapat dukungan teman sebaya juga terdorong untuk berbagi praktik spiritual bersama. Pemahaman atas keterkaitan ketiga dimensi inilah yang menjadi pijakan utama penelitian ini.

C. Hubungan antara Upaya Mahasiswa dan Kecemasan Akademik

Hubungan antara berbagai upaya mahasiswa dan tingkat kecemasan akademik dapat dipahami melalui model transaksional stres dan coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) [18]. Dalam model ini, kecemasan muncul bukan semata dari stresor akademik itu sendiri, melainkan dari hasil penilaian kognitif individu terhadap stresor tersebut relatif terhadap sumber daya coping yang dimilikinya. Ketika mahasiswa memiliki repertoar upaya yang memadai baik secara psikologis melalui SRL, secara sosial melalui dukungan teman sebaya, maupun secara spiritual melalui praktik keagamaan penilaian terhadap tekanan akademik cenderung menjadi lebih positif dan kecemasan yang dirasakan pun berkurang [19].

Dalam konteks FTIK UIN Salatiga, dimensi spiritual-keagamaan memiliki bobot lebih besar dibanding konteks perguruan tinggi umum. Nilai-nilai Islam yang menjadi fondasi pendidikan di lingkungan UIN secara tidak langsung membentuk cara pandang mahasiswa terhadap kegagalan, tekanan, dan ketidakpastian akademik. Keyakinan bahwa setiap kesulitan mengandung hikmah (QS. Al-Baqarah: 286) dan bahwa ketenangan hati hanya diraih melalui mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28) menjadi sumber daya spiritual yang unik dan kontekstual bagi mahasiswa FTIK dalam menghadapi kecemasan akademiknya [21][22].

METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa FTIK UIN Salatiga dalam menghadapi dan mengatasi kecemasan akademik. Sebagaimana dijelaskan Moleong (2017), penelitian kualitatif bermaksud memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan secara holistik dalam bentuk kata-kata pada konteks alamiah [13].

Jenis fenomenologi deskriptif dipilih karena fokus penelitian ini adalah pada pengalaman hidup (lived experience) mahasiswa lintas program studi di FTIK dalam menghadapi kecemasan akademiknya, termasuk upaya-upaya yang mereka lakukan secara nyata. Creswell (2014) menjelaskan bahwa penelitian fenomenologi berupaya mengungkap dan memahami suatu fenomena beserta konteksnya yang khas sebagaimana dialami individu hingga tataran keyakinannya [14]. Dengan demikian, pendekatan ini paling tepat untuk menangkap makna mendalam dari ragam upaya yang bersifat personal, sosial, maupun spiritual di lingkungan kampus Islam.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga. FTIK mencakup empat program studi, yaitu Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Tadris Bahasa Inggris (TBI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Tadris Ilmu

Pengetahuan Alam (TIPA), Tadris Matematika (TMAT) dan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif angkatan 2022 yang tengah berada dalam fase akhir perkuliahan dan rentan mengalami kecemasan akademik. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2026/2027.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa FTIK UIN Salatiga angkatan 2022 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena penelitian kualitatif tidak bertujuan menghasilkan generalisasi, melainkan pemahaman mendalam dari informan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu [24].

Kriteria subjek penelitian ditetapkan sebagai berikut: (1) merupakan mahasiswa aktif salah satu program studi di FTIK UIN Salatiga angkatan 2022; (2) sedang atau pernah mengalami kecemasan akademik yang berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir, ujian komprehensif, atau tekanan akademik lainnya; dan (3) bersedia berbagi pengalaman secara terbuka melalui wawancara mendalam. Untuk memastikan keterwakilan lintas program studi, subjek dipilih dari masing-masing prodi di FTIK sehingga total informan berjumlah 8 mahasiswa. Pengumpulan data dihentikan ketika tercapai titik jenuh data (data saturation), yakni ketika tidak ditemukan informasi baru yang signifikan [23].

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama yang bersifat komplementer, yaitu wawancara mendalam dan observasi.

1. Wawancara Mendalam (In-depth Interview)

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini. Jenis yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur yang memberikan keleluasaan bagi informan mengembangkan jawabannya secara bebas dan mendalam [23]. Pedoman wawancara disusun berdasarkan dua fokus utama: (1) bentuk-bentuk kecemasan akademik mencakup aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku; serta (2) ragam upaya mahasiswa dalam mengatasi kecemasan, meliputi upaya psikologis (self-regulated learning), sosial (dukungan teman sebaya), dan spiritual-keagamaan (konseling Islam, dzikir, doa, tawakkal). Wawancara direkam dengan persetujuan informan dan ditranskrip secara verbatim untuk analisis (Sugiyono, 2019).

2. Observasi

Observasi dilakukan sebagai teknik pendukung untuk mengamati kondisi, perilaku, dan ekspresi nonverbal mahasiswa dalam konteks akademiknya. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi non-partisipan, di mana peneliti bertindak sebagai pengamat tanpa terlibat langsung dalam aktivitas subjek. Data observasi digunakan untuk melengkapi dan memverifikasi data wawancara [25].

E. Instrumen Penelitian

Instrumen utama penelitian ini adalah peneliti itu sendiri (human instrument), yang berperan sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, penafsir, dan pelapor hasil [23]. Instrumen pendukung meliputi: (1) pedoman wawancara semi-terstruktur yang memuat pertanyaan tentang kecemasan akademik dan tiga dimensi upaya mahasiswa; (2) lembar observasi; serta (3) alat perekam suara dan catatan lapangan (field notes).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang terdiri dari tiga tahap:

1. Pertama, kondensasi data (data condensation). Peneliti memilih, memfokuskan, dan mengkode data mentah dari transkrip wawancara dan catatan observasi. Kode-kode dikembangkan berdasarkan tiga dimensi upaya: psikologis, sosial, dan spiritual-keagamaan, serta empat komponen kecemasan akademik Ottens (1991).
2. Kedua, penyajian data (data display). Data yang telah dikondensasi disajikan dalam bentuk uraian naratif terorganisir dan matriks tematik untuk memudahkan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).
3. Ketiga, penarikan kesimpulan dan verifikasi (drawing and verifying conclusions). Kesimpulan diverifikasi secara berkelanjutan dengan memeriksa konsistensi temuan antar informan dari berbagai program studi di FTIK [26].

G. Keabsahan Data

Keabsahan data dijamin melalui teknik triangulasi. Moleong (2017) mendefinisikan triangulasi sebagai teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu di luar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding. Dua jenis triangulasi yang diterapkan:

Triangulasi sumber, membandingkan data dari 8 informan lintas program studi (PAI, PGMI, PIAUD, BKPI, PBA, TBI, TMAT, TIPA) untuk mengecek konsistensi temuan tentang kecemasan akademik dan ragam upaya yang dilakukan.

Triangulasi Teknik, membandingkan hasil wawancara mendalam dengan hasil observasi terhadap subjek yang sama, sehingga data dari kedua teknik saling melengkapi dan memperkuat [25].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji upaya mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Salatiga angkatan 2022 dalam mengatasi kecemasan akademik. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap delapan informan yang mewakili delapan program studi, yaitu Tadris Matematika (TMAT), Tadris Bahasa Inggris (TBI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Tadris Ilmu Pengetahuan Alam (TIPA), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Agama Islam (PAI), dan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD). Wawancara dilaksanakan pada periode Juni 2026. Berdasarkan analisis data kualitatif terhadap transkripsi wawancara, ditemukan dua tema besar, yaitu: (1) gambaran kecemasan akademik mahasiswa FTIK angkatan 2022, dan (2) upaya-upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan akademik tersebut.

A. Gambaran Kecemasan Akademik Mahasiswa FTIK UIN Salatiga Angkatan 2022

Kecemasan akademik merupakan respons emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut yang berkaitan dengan situasi akademik tertentu [27]. Seluruh informan dalam penelitian ini mengakui pernah mengalami kecemasan akademik dalam derajat yang bervariasi, terutama ketika memasuki semester akhir dan menghadapi tugas akhir atau sidang skripsi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ergene (2011) yang menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami peningkatan signifikan dalam intensitas kecemasan akademik dibandingkan dengan mahasiswa pada semester awal.

1. Kecemasan Kognitif

Kecemasan kognitif merujuk pada pikiran negatif, keraguan diri, dan ekspektasi kegagalan yang muncul dalam konteks akademik [28]. Hampir semua informan melaporkan pengalaman kecemasan kognitif berupa keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Informan dari prodi TMAT menyatakan bahwa dirinya masih mampu meyakinkan diri sendiri meskipun ragu, dengan logika bahwa ia sendiri yang menulis skripsinya sehingga seharusnya memahami isinya. Informan dari prodi TBI mengungkapkan kekhawatiran tidak mampu menjawab pertanyaan penguji saat sidang. Demikian pula informan dari prodi PBA yang menyatakan bahwa dirinya sering mempertanyakan kemampuan diri setiap malam dan bahkan mengalami kelelahan emosional akibat kondisi tersebut.

"Sering banget ada di kondisi itu tiap malam, bahkan aku selalu tanya ke diri sendiri apa iya aku mampu? Apa iya aku bisa selesaikan semua ini? Jujur capek banget. (Informan PBA)"

Kondisi ini dikenal dalam literatur psikologi sebagai impostor syndrome, yaitu kecenderungan individu untuk tidak percaya pada pencapaian dirinya sendiri dan takut dianggap tidak kompeten [29]. Informan dari prodi TIPA menambahkan bahwa kecemasan kognitif pada dirinya dipicu oleh perilaku membandingkan diri dengan teman sebaya yang tampak lebih cepat memahami materi. Fenomena perbandingan sosial ini sejalan dengan teori social comparison yang dikemukakan Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu secara alami membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai cara mengevaluasi kemampuan diri, dan ketika hasil perbandingan tersebut dinilai negatif, maka kecemasan dan penurunan kepercayaan diri dapat terjadi.

2. Kecemasan Fisiologis

Dimensi fisiologis kecemasan akademik mencakup berbagai gejala tubuh yang muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik [30]. Seluruh informan melaporkan gejala fisiologis yang beragam. Informan TMAT mengalami demam pada malam sebelum sidang, tangan dingin menjelang memasuki ruang sidang, serta kondisi tubuh yang lemas saat mengetahui penguji sidangnya adalah dekan. Informan TBI melaporkan tidak selera makan dan sulit tidur selama dua minggu menjelang sidang karena overthinking. Informan PBA mengalami kesulitan tidur dan sering sakit kepala sepanjang semester akhir.

"H-2 minggu sidang skripsi, jujur saya sangat tidak selera makan dan sulit tidur. Tiap hari saya begadang sampai subuh karena overthinking takut tidak bisa menjawab pertanyaan dosen penguji. (Informan TBI)"

Informan BKPI yang merupakan mahasiswa laju (commuter student) melaporkan gangguan yang lebih serius, yaitu sakit kepala, badan panas, dan gangguan pada paru-paru, yang dikaitkan dengan kelelahan fisik akibat perjalanan satu jam pulang pergi setiap harinya. Informan PGMI melaporkan gangguan tidur dan hilangnya nafsu makan saat periode penelitian lapangan, bahkan pernah hanya makan satu kali sehari hingga menyebabkan maag. Temuan ini konsisten dengan penelitian Bernstein et al. (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik yang tidak tertangani dapat memicu manifestasi somatik berupa gangguan tidur, gangguan pencernaan, sakit kepala, dan penurunan imunitas tubuh [31].

3. Kecemasan Perilaku

Manifestasi perilaku kecemasan akademik pada mahasiswa FTIK angkatan 2022 yang paling dominan adalah prokrastinasi atau penundaan tugas. Informan TMAT secara terbuka mengakui kebiasaan menunda tugas dengan berbagai aktivitas pengalih seperti pekerjaan rumah dan memasak. Informan PBA melaporkan perubahan drastis dari mahasiswa yang rajin melakukan revisi menjadi jarang menemui dosen pembimbing karena malas merevisi. Informan PAI memilih mengurung diri

dan mengalami kesulitan berkonsentrasi, sementara informan PIAUD mengeluh sulit berkonsentrasi dan berbicara tidak lancar.

"My favorite (kebiasaan) menunda tugas dengan pekerjaan-pekerjaan rumah ataupun masak dan makan. Ada aja proyeknya sebelum sidang. Aku ngerasannya kaya diri ini mau melarikan diri, aku sadar tapi yaudah lah. (Informan TMAT)"

Prokrastinasi akademik dalam konteks kecemasan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme avoidance coping, yaitu strategi menghindari sumber stres sebagai cara sementara untuk mengurangi ketidaknyamanan [32]. Namun ironisnya, penghindaran tersebut justru memperparah kecemasan dalam jangka panjang karena tugas yang tertunda terus menumpuk. Informan TBI menunjukkan perilaku lain berupa penarikan diri dari lingkungan sosial, mengurung diri di kamar kos selama dua minggu, bahkan enggan untuk mandi. Ferrari et al. (1995) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan prokrastinasi tinggi seringkali juga mengalami isolasi sosial sebagai respons terhadap rasa malu atas ketidakproduktifan mereka [33].

4. Faktor Pemicu Kecemasan di Lingkungan FTIK

Berdasarkan temuan wawancara, terdapat empat faktor utama yang diidentifikasi sebagai pemicu kecemasan akademik mahasiswa FTIK angkatan 2022. Pertama, tekanan sosial berupa pertanyaan dari keluarga dan lingkungan sekitar tentang kelulusan. Informan TBI dan PBA sama-sama menyebutkan bahwa pertanyaan "kapan wisuda?" dari keluarga menjadi sumber tekanan yang signifikan. Kedua, fenomena perbandingan sosial dengan teman sebaya yang telah menyelesaikan sidang atau wisuda lebih awal. Ketiga, kompleksitas birokrasi akademik, yang secara eksplisit disebutkan oleh informan BKPI dan PBA terkait kerumitan pengurusan surat-menyurat. Keempat, faktor internal berupa prokrastinasi dan manajemen waktu yang kurang optimal.

Temuan ini selaras dengan penelitian Yusuf (2017) yang mengidentifikasi bahwa tekanan keluarga, perbandingan sosial, dan beban birokrasi institusi merupakan prediktor utama kecemasan akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam di Indonesia [34]. Sementara itu, Oon (2007) dalam konteks yang lebih luas menjelaskan bahwa lingkungan kampus yang tidak responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa dapat memperparah kondisi kecemasan yang sudah ada [35].

B. Upaya Mahasiswa FTIK dalam Mengatasi Kecemasan Akademik

Temuan penelitian mengidentifikasi empat kategori utama upaya yang dilakukan mahasiswa FTIK angkatan 2022 dalam mengatasi kecemasan akademik, yaitu: upaya psikologis berbasis regulasi diri (self-regulated learning), upaya sosial melalui dukungan teman sebaya, upaya spiritual melalui praktik keagamaan, serta kombinasi dari berbagai pendekatan tersebut.

1. Upaya Psikologis: Self-Regulated Learning

Self-regulated learning (SRL) merupakan proses aktif di mana mahasiswa memantau, mengatur, dan mengarahkan proses belajar mereka sendiri berdasarkan tujuan personal [36]. Beberapa informan menerapkan strategi SRL secara sadar meskipun dengan tingkat keberhasilan yang bervariasi. Informan TBI membuat to-do list yang ditempel di dinding kamar kos sebagai pengingat visual terhadap tugas-tugas yang belum diselesaikan. Informan TIPA membuat jadwal belajar dan daftar prioritas tugas, serta membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikerjakan dengan menetapkan target harian.

"Saya biasanya membuat jadwal belajar dan daftar prioritas tugas. Dengan cara tersebut saya dapat mengetahui tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu sehingga tidak terlalu merasa kewalahan. (Informan TIPA)"

Informan PBA menemukan cara unik untuk keluar dari prokrastinasi, yaitu dengan membangun suasana hati yang positif terlebih dahulu melalui makan makanan favorit dan mendengarkan musik kesukaan sebelum memaksakan diri untuk mengerjakan revisi. Pendekatan ini berkaitan dengan konsep mood repair yang dikemukakan Tice et al. (2001), di mana individu secara sadar mengatur kondisi emosional mereka untuk menciptakan kondisi yang kondusif bagi produktivitas [37]. Informan PGMI menerapkan prinsip cicilan pekerjaan, yakni mengerjakan bagian termudah terlebih dahulu agar tugas tidak menumpuk. Sementara itu, informan PIAUD memilih untuk tidak memaksakan diri belajar saat tidak dalam kondisi mood yang baik dan memilih untuk refreshing terlebih dahulu.

Menariknya, informan TMAT mengakui bahwa dirinya belum menemukan cara yang efektif untuk mengatur diri secara konsisten karena termasuk tipe kaum mepet deadline. Meskipun demikian, ia memiliki perencanaan kognitif jangka panjang, yaitu sudah mengetahui apa yang harus dilakukan jauh sebelum tenggat waktu tiba, meskipun eksekusinya tetap dilakukan di menit-menit terakhir. Pintrich (2000) menjelaskan bahwa kemampuan perencanaan kognitif (cognitive planning) merupakan komponen penting dari SRL, meskipun tanpa diikuti eksekusi yang tepat waktu, perencanaan tersebut tidak akan optimal [20].

2. Upaya Sosial: Dukungan Teman Sebaya dan Keluarga

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif terpenting terhadap kecemasan akademik [38]. Hampir seluruh informan mengidentifikasi teman dekat sebagai penerima utama curahan masalah akademik mereka. Alasan utama yang dikemukakan adalah perasaan senasib dan sepenanggungan yang menciptakan rasa dipahami dan tidak dihakimi. Informan TBI memilih bercerita kepada teman dekat karena merasa senasib. Informan PBA secara eksplisit menyebutkan bahwa ia memilih teman daripada keluarga karena keluarga cenderung menghakimi tanpa memberi ruang untuk menjelaskan situasi

yang sebenarnya.

"Saya biasanya berbagi dengan teman saya, karena kalau berbagi dengan keluarga mereka tidak akan paham dan yang ada hanya menghakimi saya, tanpa memberi ruang kepada saya untuk menjelaskan apa yang sebenarnya terjadi. (Informan PBA)"

Informan BKPI dan PGMI menyebutkan ibu sebagai figur penting dalam jaringan dukungan sosial mereka. Informan PGMI bahkan secara jujur menyatakan bahwa dirinya tidak terlalu dekat dengan keluarga kecuali dengan ibunya. Informan PIAUD menyebutkan pasangan romantis sebagai sumber dukungan sosial di samping teman dekat, dengan alasan kesamaan frekuensi dan saling memahami. Sementara itu, informan TMAT menunjukkan pola unik di mana ia lebih memilih menyimpan kecemasannya sendiri karena respon orang lain yang hanya sebatas pasti bisa kok dan dianggap kurang memuaskan kebutuhannya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Uchino (2004) yang membedakan antara *perceived social support* (dukungan yang dipersepsi tersedia) dengan *received social support* (dukungan yang benar-benar diterima), di mana kualitas respons dukungan jauh lebih bermakna daripada sekadar ketersediaannya. Ketiadaan layanan konseling yang mudah diakses dan tidak adanya sistem *peer mentoring* yang terstruktur di lingkungan FTIK membuat mahasiswa harus bersandar sepenuhnya pada jaringan informal [39].

3. Upaya Spiritual: Praktik Keagamaan Islami

Dimensi spiritual merupakan komponen yang paling menonjol dan konsisten dalam strategi coping mahasiswa FTIK UIN Salatiga. Seluruh delapan informan tanpa kecuali menyebutkan praktik keagamaan sebagai bagian dari upaya mengatasi kecemasan akademik. Temuan ini sesuai dengan konteks institusi berbasis Islam yang menempatkan religiusitas sebagai nilai inti dalam kehidupan akademik dan personal mahasiswanya.

Amalan-amalan yang disebutkan informan mencakup: salat tahajud dan salat sunnah lainnya (dhuha), membaca Al-Qur'an, memperbanyak dzikir dan istighfar, membaca doa khusus sebelum ujian (seperti doa Rabbish rahli shadri yang dibacakan informan TBI sebanyak tiga kali), membaca surat Al-Fatihah tujuh kali dan Al-Ikhlas sebelas kali (informan PBA), membaca shalawat (informan PIAUD), meminta doa restu orang tua, serta menangis setelah salat sambil mengadukan keluhan kepada Allah.

"Sholat dan menangis setelah sholat mengadukan semua sama Allah, karena kalau habis sholat terus nangis ngadu sama Allah rasanya kaya plong gitu. (Informan TMAT & PBA)"

Praktik tawakkal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal) dimaknai secara konsisten oleh seluruh informan sebagai bukan bentuk pasif menyerah, melainkan sebagai penyerahan hasil akhir kepada Allah setelah ikhtiar yang sungguh-sungguh. Pemaknaan ini sejalan dengan konsep *religious coping* yang dirumuskan Pargament (1997), khususnya *collaborative religious coping*, di mana individu memandang dirinya dan Tuhan sebagai mitra aktif dalam menghadapi persoalan hidup [40]. Informan TBI bahkan secara eksplisit menyatakan bahwa tawakkal mengubah kecemasan akan kegagalan menjadi ketenangan batin karena segala hasil dipandang sebagai ketetapan terbaik dari Allah.

Muhasabah (introspeksi diri) juga disebutkan oleh hampir semua informan sebagai praktik yang membantu. Prosesnya bervariasi, mulai dari refleksi setelah salat (informan TIPA, PAI, PIAUD), melamun (informan BKPI), hingga merenung sendirian di kafe (informan PGMI). Muhasabah membantu informan untuk mengevaluasi diri, menata ulang rencana, dan memperbaiki kebiasaan yang kurang baik. Dalam literatur psikologi positif, praktik semacam ini dikenal sebagai *self-reflection* yang terbukti meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi [41].

Terkait layanan bimbingan konseling Islami di kampus, sebagian besar informan belum pernah mengakses layanan tersebut secara formal. Informan TMAT dan PBA menyebutkan keberadaan program konseling teman sebaya yang diselenggarakan oleh prodi BKPI, tetapi belum pernah mencobanya karena merasa kecemasan mereka belum berada pada tingkat yang parah dan adanya rasa malu untuk bercerita kepada orang yang tidak dikenal. Informan TBI mengetahui keberadaan Biro Tazkia di kampus namun belum pernah memanfaatkannya. Hanya informan BKPI yang menyatakan pernah mendapatkan layanan konseling, yang dapat dimaklumi mengingat latar belakang program studinya. Hasil ini mengindikasikan adanya hambatan psikologis (stigma dan rasa malu) serta hambatan aksesibilitas layanan konseling di FTIK UIN Salatiga.

4. Kombinasi Upaya dan Efektivitasnya

Mayoritas informan melaporkan bahwa mereka mengombinasikan lebih dari satu strategi coping secara bersamaan. Kombinasi yang paling umum adalah praktik spiritual (salat dan doa) yang dipadukan dengan dukungan sosial (bercerita kepada teman dekat atau orang tua). Informan TMAT, TBI, TIPA, PAI, dan PIAUD semuanya menyebutkan kombinasi serupa. Informan TBI menambahkan olahraga sebagai komponen ketiga yang dianggap sangat efektif karena membantu mengatur pola tidur dan menjernihkan pikiran.

Efektivitas kombinasi strategi ini dapat dijelaskan melalui konsep *multimodal coping* yang diajukan Lazarus dan Folkman (1984), yang membagi strategi coping menjadi *problem-focused coping* (berorientasi pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (berorientasi pada pengelolaan emosi) [18]. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa FTIK cenderung menggabungkan keduanya, dengan praktik spiritual dan *social sharing* berfungsi sebagai *emotion-focused coping*, sementara perencanaan belajar dan manajemen tugas berfungsi sebagai *problem-focused coping*.

Informan BKPI melaporkan strategi yang relatif lebih terstruktur, yaitu memberikan jeda satu hari penuh untuk tidak melakukan aktivitas apapun sebagai bentuk pemulihan mental dan fisik. Strategi ini bersesuaian dengan konsep psychological detachment dari Sonnentag dan Fritz (2007), yang menyatakan bahwa pemisahan diri secara mental dari tuntutan pekerjaan atau studi selama periode istirahat merupakan prediktor penting dari kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik yang lebih baik. Informan TIPA menyebutkan healing ke alam, khususnya mengunjungi curug (air terjun), sebagai aktivitas yang efektif dalam memulihkan kesegaran pikiran, yang berkaitan dengan teori restorative environment yang dikemukakan Kaplan dan Kaplan (1989) [42].

"Yang paling efektif adalah berdoa dan healing ke alam, apalagi curug, agar pikiran kembali segar. (Informan TIPA)"

Hambatan utama yang dihadapi informan dalam menjalankan strategi coping mereka adalah rasa malas. Hambatan ini disebutkan secara eksplisit oleh informan TMAT dan TBI. Selain itu, informan TIPA menyebutkan ketidakhadiran teman untuk diajak beraktivitas bersama sebagai hambatan tersendiri, sementara informan BKPI merasa terhambat ketika teman-teman yang ingin diajak bercerita sedang sibuk.

C. Diskusi Integrasi Perspektif Psikologi dan Spiritualitas Islam

Temuan penelitian ini secara keseluruhan menggambarkan pola kecemasan akademik yang multidimensional pada mahasiswa FTIK UIN Salatiga angkatan 2022, sekaligus menunjukkan strategi coping yang unik karena mengintegrasikan pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai spiritualitas Islam. Pola ini mencerminkan identitas ganda mahasiswa sebagai individu yang dibesarkan dalam tradisi keilmuan Islam sekaligus menghadapi tuntutan akademik kontemporer yang tidak kalah beratnya.

Integrasi strategi coping spiritual dan psikologis yang ditemukan dalam penelitian ini selaras dengan pendekatan konseling integratif yang mulai berkembang di Indonesia, yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi humanistik dengan nilai-nilai Islam seperti tauhid, sabar, dan tawakkal [43]. Pendekatan ini berbeda dari model Barat yang cenderung memisahkan dimensi spiritual dari intervensi psikologis. Dalam konteks PTKI (Perguruan Tinggi Keagamaan Islam), integrasi semacam ini tidak hanya relevan secara kontekstual, tetapi juga terbukti efektif berdasarkan pengakuan para informan.

Tidak ditemukannya upaya yang justru memperburuk kondisi dari seluruh delapan informan mengindikasikan bahwa mahasiswa FTIK memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik dan kemampuan dasar dalam manajemen diri. Namun demikian, minimnya pemanfaatan layanan konseling formal yang tersedia di kampus mengisyaratkan perlunya penguatan aksesibilitas, destigmatisasi, dan promosi layanan konseling di lingkungan FTIK UIN Salatiga.

Terkait perbedaan kecemasan antar program studi, tidak ditemukan pola yang tajam dan distingtif. Kecemasan mahasiswa dari prodi eksakta (TMAT, TIPA) dan prodi agama/kependidikan (PAI, PBA, BKPI, PGMI, PIAUD) memiliki karakteristik yang relatif serupa, sama-sama berpusat pada tekanan sidang skripsi, perbandingan sosial, dan tuntutan keluarga. Hal ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan perbedaan signifikan kecemasan berdasarkan disiplin keilmuan [44]. Kesamaan ini kemungkinan disebabkan oleh konteks institusional yang sama dan beban tugas akhir yang setara di seluruh program studi FTIK.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Salatiga angkatan 2022 mengalami kecemasan akademik yang bersifat multidimensional, mencakup dimensi kognitif, fisiologis, dan perilaku. Kecemasan tersebut terutama dipicu oleh tekanan penyelesaian tugas akhir, perbandingan sosial dengan teman sebaya, tekanan keluarga, dan kompleksitas birokrasi akademik.

Dalam menghadapi kecemasan tersebut, mahasiswa FTIK menerapkan tiga upaya utama secara bersamaan. Pertama, upaya psikologis melalui self-regulated learning seperti pembuatan jadwal belajar, pembagian tugas menjadi bagian kecil, dan pengelolaan motivasi diri. Kedua, upaya sosial melalui dukungan teman sebaya dan keluarga sebagai sarana berbagi beban emosional. Ketiga, upaya spiritual-keagamaan melalui praktik salat, dzikir, doa, tawakkal, dan muhasabah yang menjadi strategi paling dominan dan khas di lingkungan kampus Islam.

Kombinasi ketiga upaya tersebut terbukti lebih efektif dibandingkan strategi tunggal, karena mampu mengatasi kecemasan dari aspek kognitif, emosional, maupun spiritual sekaligus. Meskipun demikian, ditemukan bahwa pemanfaatan layanan bimbingan konseling formal di kampus masih sangat rendah akibat stigma dan kurangnya aksesibilitas layanan.

Berdasarkan temuan ini, penguatan layanan bimbingan dan konseling yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam sangat diperlukan di lingkungan FTIK UIN Salatiga guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh. Sebagai tindak lanjut, FTIK UIN Salatiga perlu meningkatkan sosialisasi layanan bimbingan dan konseling berbasis Islam kepada mahasiswa, memperluas aksesibilitas layanan konseling, serta memanfaatkan program konseling teman sebaya yang telah tersedia sebagai alternatif layanan preventif. Selain itu, upaya destigmatisasi terhadap layanan konseling perlu dilakukan agar mahasiswa lebih terbuka dalam memanfaatkan layanan tersebut ketika menghadapi kecemasan akademik. Temuan penelitian ini juga menunjukkan keunikan konteks mahasiswa FTIK UIN Salatiga sebagai pembelajar di lingkungan perguruan tinggi keagamaan Islam, yang tercermin dari kecenderungan mengintegrasikan pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai spiritualitas Islam dalam mengatasi kecemasan akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian, khususnya kepada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Salatiga angkatan 2022 yang telah bersedia menjadi responden. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

References

- [1] M. Mofatteh, "Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students," *AIMS Public Health*, vol. 8, no. 1, pp. 36–65, 2021, doi: 10.3934/publichealth.2021004.
- [2] R. Sitorus and I. Simbolon, "Kajian tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir berdasarkan visual analogue scales," *Nutrix Journal*, vol. 7, no. 2, pp. 173–186, 2023, doi: 10.37771/nj.v7i2.1028.
- [3] F. Marjan, A. Sano, and I. Ildil, "Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi," *JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, vol. 3, no. 2, pp. 84–90, 2018, doi: 10.29210/02247jpgi0005.
- [4] N. E. Mohamad, S. Mohd Sidik, M. Akhtari-Zavare, and N. Abdul Gani, "The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: A national cross-sectional study," *BMC Public Health*, vol. 21, no. 438, pp. 1–12, 2021, doi: 10.1186/s12889-021-10440-5.
- [5] Y. C. Anggini and A. Syarqawi, "Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir," *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 4, no. 2, pp. 1273–1278, 2023, doi: 10.62775/edukasia.v4i2.426.
- [6] S. Srifianti, L. P. Lunanta, and V. Kristiyani, "Hubungan antara self regulated learning (SRL) dengan stres akademik pada mahasiswa," *Jurnal Psikologi TALENTA*, vol. 9, no. 1, pp. 1–10, 2023.
- [7] U. F. Gautama and D. Hadi, "Hubungan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan pada mahasiswa skripsi," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 6, no. 2, pp. 10388–10398, 2022.
- [8] M. H. Wenno, "Peran protektif dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi stres akademik mahasiswa Gen Z," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 8, no. 2, 2025, doi: 10.24014/ittizaan.v8i2.38518.
- [9] B. S. Lestari and A. Purnamasari, "Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa," *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, vol. 4, no. 1, pp. 15–23, 2022.
- [10] S. Hidayat and R. Nurmala, "Konseling spiritual Islam berbasis nilai ketauhidan untuk mengatasi kecemasan akademik," *Jurnal Konseling dan Psikoterapi Islami*, vol. 7, no. 1, pp. 44–56, 2023.
- [11] S. A. Wangsanata et al., "Konseling spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan dalam hidup: Tinjauan sistematis," *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2025, [Online]. Available: <https://ejournal.papanda.org/index.php/edukasiana/article/view/1810>
- [12] S. K. Sari and E. T. Astuti, "Bimbingan konseling Islam dalam mengatasi stres akademik peserta didik selama pandemi Covid-19," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 6, no. 2, pp. 223–240, 2022, doi: 10.29240/jbk.v6i2.4628.
- [13] A. J. Ottens, *Coping with academic anxiety*. New York: Rosen Publishing Group, 1991.
- [14] A. Marsella, "Uji validitas konstruk pada instrumen academic anxiety dengan metode CFA," *JP3I*, vol. 5, no. 2, pp. 1–14, 2016.
- [15] L. M. Alec et al., "Academic anxiety and resiliency strategies of state university students," *International Journal of Research in Engineering and Science*, vol. 11, pp. 186–201, 2023.
- [16] W. Lestari and D. A. Wulandari, "Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa," *Psimphoni*, vol. 2, no. 1, pp. 93–98, 2021.
- [17] P. Wahyu, I. Ildil, and I. Sukmawati, "Hubungan antara self-regulated learning dengan kecemasan akademik pada peserta didik," *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 7, no. 1, pp. 40–48, 2023.
- [18] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.
- [19] I. A. S. Ambarwati, S. Jannati, and N. Khairina, "Coping mechanism terhadap stress akademik pada mahasiswa," *Flourishing Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 47–58, 2024.
- [20] P. R. Pintrich, "The role of goal orientation in self-regulated learning," in *Handbook of self-regulation*, M. Boekaerts, P. R. Pintrich, and M. Zeidner, Eds. San Diego: Academic Press, 2000, pp. 451–502.
- [21] A. R. Nisa and D. Purwaningrum, "Pengaruh terapi sayyidul istighfar terhadap ketenangan jiwa," *Psycho Aksara*, vol. 1, no. 1, pp. 41–45, 2023.
- [22] D. A. Rasydi and T. K. Kusumadewi, "Peran tawakal untuk mengatasi kecemasan: Studi literatur pada Generasi Z," *Perspektif Agama dan Identitas*, vol. 10, no. 6, pp. 112–114, 2025.
- [23] L. J. Moleong, *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- [24] J. W. Creswell, *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*, 4th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2014.
- [25] Sugiyono, *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- [26] M. B. Miles, A. M. Huberman, and J. Saldaña, *Qualitative data analysis*, 3rd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2014.
- [27] J. C. Cassidy and R. E. Johnson, "Cognitive test anxiety and academic performance," *Contemporary Educational Psychology*, vol. 27, no. 2, pp. 270–295, 2002.
- [28] M. Zeidner, *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum Press, 1998.
- [29] P. R. Clance and S. A. Imes, "The impostor phenomenon in high achieving women," *Psychotherapy*, vol. 15, no. 3, pp. 241–247, 1978.
- [30] M. E. P. Seligman, E. F. Walker, and D. L. Rosenhan, *Abnormal psychology*, 4th ed. New York: W. W. Norton, 2001.
- [31] D. A. Bernstein, T. D. Borkovec, and H. Hazlett-Stevens, *Progressive relaxation training*. Westport: Praeger, 2015.
- [32] E. Skinner et al., "Searching for the structure of coping," *Psychological Bulletin*, vol. 129, no. 2, pp. 216–269,

2003.

- [33] J. R. Ferrari, J. L. Johnson, and W. G. McCown, Procrastination and task avoidance. New York: Plenum Press, 1995.
- [34] A. M. Yusuf, Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan gabungan. Jakarta: Kencana, 2017.
- [35] A. N. Oon, Menghadapi ujian dan peperiksaan. Kuala Lumpur: PTS Professional, 2007.
- [36] B. J. Zimmerman, "Becoming a self-regulated learner," Theory Into Practice, vol. 41, no. 2, pp. 64–70, 2002.
- [37] D. M. Tice, E. Bratslavsky, and R. F. Baumeister, "Emotional distress regulation takes precedence over impulse control," Journal of Personality and Social Psychology, vol. 80, no. 1, pp. 53–67, 2001.
- [38] C. K. Malecki and M. K. Demaray, "What type of support do they need?" School Psychology Quarterly, vol. 18, no. 3, pp. 231–252, 2003.
- [39] B. N. Uchino, Social support and physical health. New Haven: Yale University Press, 2004.
- [40] K. I. Pargament, The psychology of religion and coping. New York: Guilford Press, 1997.
- [41] A. M. Grant, J. Franklin, and P. Langford, "The self-reflection and insight scale," Social Behavior and Personality, vol. 30, no. 8, pp. 821–835, 2002.
- [42] S. Sonnentag and C. Fritz, "The recovery experience questionnaire," Journal of Occupational Health Psychology, vol. 12, no. 3, pp. 204–221, 2007.
- [43] M. H. Adz-Dzaky, Konseling dan psikoterapi Islam. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- [44] R. Hembree, "The nature, effects, and relief of mathematics anxiety," Journal for Research in Mathematics Education, vol. 21, no. 1, pp. 33–46, 1990.