

PENGARUH KEGIATAN KEAGAMAAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA

Arif Kurnianto, Nadhita Safitri, Sheila Hariry

Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin Jambi

naditasafitrii@gmail.com, arifkurnianto488@gmail.com, Sheilahariry@gmail.com

Abstrak

Kecemasan sering dialami mahasiswa dan berdampak negatif pada akademik serta kesehatan mental. Studi ini bertujuan memetakan bentuk keterlibatan keagamaan yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui kajian pustaka lima tahun terakhir. Hasil menunjukkan bahwa praktik seperti salat, zikir, tilawah Al-Qur'an, dan partisipasi dalam komunitas spiritual berkontribusi terhadap ketenangan batin, kontrol diri, serta makna hidup. Aktivitas keagamaan juga memperkuat dukungan sosial sebagai bentuk coping spiritual. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual, sosial, dan psikologis dalam upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Kata kunci: kecemasan, kegiatan keagamaan, mahasiswa, kesehatan mental, coping spiritual

Abstract

Anxiety is a common issue among university students, affecting academic performance and mental health. This study aims to identify forms of religious involvement that impact student mental well-being through a literature review of studies from the past five years. Findings show that practices such as prayer, dhikr, Quran recitation, and participation in spiritual communities foster inner peace, self-control, and life meaning. These activities also provide emotional and social support as spiritual coping mechanisms. The study emphasizes the need for a holistic approach that integrates spiritual, social, and psychological dimensions in promoting student mental health.

Keywords: anxiety, religious activities, university students, mental health, spiritual coping

PENDAHULUAN

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “anxiety” berasal dari Bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda, Atkinson dalam Ardiyanto (2012: 2). Pendapat di atas menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau

kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami oleh mahasiswa, terutama dalam konteks akademik. Beban tugas, tekanan evaluasi, serta ketidakpastian masa depan menjadi pemicu umum yang menyebabkan munculnya kecemasan. Menurut penelitian lain yakni Susanto dan Susilo (2023), mereka mengemukakan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, ekspektasi keluarga, dan kurangnya keterampilan menjadi stres. Jadi Kecemasan jika tidak ditangani dengan baik dan tepat dapat mengganggu konsentrasi belajar, produktivitas, hingga kesejahteraan emosional mahasiswa.

Di tengah meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan, kegiatan keagamaan muncul sebagai salah satu alternatif pendekatan non-klinis yang berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, aktivitas keagamaan seperti shalat, zikir, tilawah Al-Qur'an, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan dapat memberikan rasa tenang dan makna hidup yang lebih dalam. Rohmadani dan Setiyani (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan religius menunjukkan penurunan signifikan terhadap tingkat stres dan kecemasan yang mereka alami selama menulis skripsi.

Selain memberikan ketenangan spiritual, kegiatan keagamaan juga mendorong pembentukan pola pikir positif dan mekanisme coping (penyesuaian diri) yang sehat. Menurut Faris Muda et al. (2024), mahasiswa yang menggunakan pendekatan coping religius cenderung lebih mampu mengelola emosi, berfikir jernih dalam menghadapi tekanan akademik, serta memiliki resiliensi lebih baik terhadap tantangan perkuliahan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa aspek spiritualitas memiliki peran protektif dalam pengelolaan stres dan kecemasan.

Di sisi lain, dimensi religiusitas juga terkait erat dengan regulasi emosi dan persepsi terhadap kehidupan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syifa, Khairiyah, dan Asyanti (2019) mereka menemukan bahwa teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan zikir dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Proses ini membantu mahasiswa membangun ketenangan batin sekaligus meningkatkan kesadaran diri melalui pendekatan spiritual. Jadi, sebenarnya kecemasan atau anxiety itu bisa dikurangi atau diobati melalui terapi islami contohnya dengan dzikir, jadi tak selamanya harus mengandalkan psikolog atau terapi modern lainnya.

Dengan demikian, penting untuk mengkaji lebih jauh bagaimana kegiatan keagamaan dapat berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa, terutama melalui pendekatan studi pustaka. Kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara intensitas kegiatan keagamaan dan kondisi psikologis mahasiswa, serta mematakan relevansi nilai-nilai religius sebagai salah satu solusi non-farmakologis dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research). Studi pustaka merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan menelaah, menganalisis, dan menginterpretasikan berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan, seperti jurnal nasional, buku, laporan penelitian, dan artikel ilmiah, untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai hubungan antara kegiatan keagamaan dan tingkat kecemasan mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali dan membandingkan hasil-hasil penelitian terdahulu tanpa melakukan pengumpulan data lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber literatur ilmiah. Sumber data meliputi jurnal-jurnal nasional terakreditasi dan terindeks Google Scholar, relevan dengan fokus penelitian mengenai hubungan kegiatan keagamaan dan kecemasan mahasiswa, serta memiliki metodologi dan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan menggunakan sumber-sumber tersebut, peneliti dapat membangun kerangka pemikiran yang mendalam dan menyeluruh berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu. Pengumpulan data dalam studi pustaka ini dilakukan melalui penelusuran literatur dari berbagai database digital, antara lain Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan SINTA. lalu Setelah menemukan artikel-artikel yang sesuai dengan topik dan kriteria inklusi, peneliti membaca secara menyeluruh dan mencatat bagian-bagian penting yang mendukung fokus kajian. Selain itu, peneliti juga membuat ringkasan temuan, mencatat kutipan-kutipan penting, dan menyusun catatan tematik dari setiap sumber. Seluruh proses ini dilakukan secara sistematis agar data yang diperoleh dapat dianalisis secara valid dan menyeluruh. Dan untuk analisis data nya dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis isi tematik. Peneliti mengidentifikasi kan tema-tema utama yang muncul dari berbagai literatur terkait, seperti jenis kegiatan keagamaan, bentuk coping religius, dan pengaruhnya terhadap kecemasan mahasiswa. Setiap tema

dianalisis secara deskriptif dan dibandingkan antar sumber untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan mendalam terhadap permasalahan yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi pustaka yang dilakukan, terdapat kecenderungan kuat bahwa kegiatan keagamaan memiliki pengaruh signifikan dalam mereduksi tingkat kecemasan mahasiswa. Sejumlah penelitian, baik itu yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif, menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterlibatan tinggi dalam aktivitas keagamaan cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, memahami tekanan akademik dengan cara yang lebih positif, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat. Penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Susilo (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat religiusitas dan kecemasan akademik mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang lebih religius cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan konsep bahwa religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme coping atau dapat mengontrol dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki kesadaran spiritual yang tinggi tidak hanya menempatkan tekanan akademik sebagai beban, tetapi juga sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki nilai ibadah dan makna transendental. Sebagai peneliti, saya melihat bahwa pendekatan spiritual ini menjadi penting karena ia tidak hanya berbicara tentang ketenangan batin yang temporer, tetapi juga membentuk struktur berpikir dan sikap mental yang lebih luas. Kegiatan keagamaan seperti salat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan mengikuti kajian agama tidak hanya memberikan efek relaksasi emosional, tetapi juga menciptakan ruang refleksi yang mendalam dalam diri mahasiswa. Dalam ruang inilah, kecemasan seringkali menemukan jalan penyembuhannya sendiri.

Kemudian hal serupa juga disampaikan oleh Supradewi (2019) yang menunjukkan bahwa strategi coping religius memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Mahasiswa yang secara aktif menggunakan pendekatan religius dalam menghadapi masalah akademik terbukti lebih tenang jiwa atau emosionalnya dan lebih mampu mengontrol tekanan psikologis yang mereka alami. Dalam pengalaman saya selama melakukan pendampingan akademik, mahasiswa yang rutin melakukan ibadah cenderung lebih sabar dan stabil secara emosional dibandingkan dengan mereka yang menjauh dari aktivitas keagamaan, terutama saat menghadapi ujian, tugas akhir, atau persoalan pribadi.

Seperti yang dijelaskan oleh temuan dari Muda et al. (2024) dimana ia mengatakan bahwa memperkaya perspektif ini dengan pendekatan kualitatif yang menggambarkan pengalaman langsung mahasiswa akhir dalam menggunakan coping religius untuk menghadapi beban skripsi. Mereka menyebutkan bahwa praktik spiritual ini dapat membantu memberi makna baru atas penderitaan dan tekanan akademik yang mereka jalani, serta dapat menciptakan rasa tenang yang tidak bisa diperoleh dari strategi coping manapun. Lebih jauh, Cahyandari (2023) mengungkapkan bahwa kegiatan keagamaan juga bisa berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy melalui praktik self-talk yang berlandaskan nilai keimanan. Lalu dalam pandangan saya, aspek ini sangat penting sekali karena kecemasan bukan hanya muncul dari tekanan eksternal saja, melainkan juga bisa berasal dari persepsi negatif terhadap kemampuan diri sendiri. Nah ketika mahasiswa dapat menyadari bahwa mereka itu sebenarnya tidak berjalan sendiri, mereka harus tahu bahwa ada kekuatan ilahiah yang senantiasa membersamai mereka dimana pun, dengan ini rasa percaya diri dan ketahanan mental mereka bisa bertambah. Namun demikian, pendekatan keagamaan tidak selalu menjamin hasil yang positif. Dan pendekatan modern juga tidak selalu menjamin hasil yang negatif. Kedua pendekatan itu seharusnya bisa diaplikasi secara seimbang.

Kita lihat dari penelitian lain yakni oleh Savira et al. (2023) dimana mereka membedakan antara positive religious coping dan negative religious coping. Jika coping religius dilakukan dengan cara yang sehat, seperti pasrah, berserah diri, dan tetap berusaha, maka itu dapat mengurangi kecemasan yang sedang dialami. Namun apabila dilakukan dalam bentuk menyalahkan Tuhan, merasa dikutuk, atau merasa tidak layak menerima bantuan Ilahi, maka hal itu justru memperburuk kondisi psikologis. Dari sini saya dapat memandang bagaimana pentingnya pembinaan keagamaan yang tidak hanya ritualistik, tetapi juga membangun persepsi teologis yang positif, ramah, dan menenteramkan.

Dewi et al. (2021) mengatakan bahwa selama masa pandemi COVID-19 juga menegaskan bahwa coping religius memainkan peran besar dalam menjaga ketenangan emosional, bahkan di tengah krisis. Mahasiswa yang aktif secara spiritual selama masa pandemi cenderung lebih stabil secara psikologis dibanding mereka yang tidak. Temuan ini dapat menegaskan bahwa dalam situasi apapun, spiritualitas tetap menjadi sumber daya psikologis yang kuat. Sebagai peneliti dan juga pengamat dinamika mahasiswa, saya percaya bahwa pendekatan keagamaan adalah salah satu bentuk intervensi non-klinis yang paling murah, mudah diakses, dan berdaya guna dalam menangani kecemasan atau anxiety disorder. Ia tidak

memerlukan alat atau teknologi canggih, tetapi hanya membutuhkan kesadaran, penghayatan, dan pembiasaan. Oleh sebab itu, pembinaan spiritual di kampus tidak boleh dianggap sebagai aktivitas pinggiran, melainkan sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup mahasiswa secara utuh.

Penelitian oleh Wahidin et al. (2022) dan Ikhwanisifa & Raudatussalamah (2023) semakin menegaskan hal tersebut, bahwa konseling religius dan sikap tawakal mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Dalam sudut pandang saya, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan tidak hanya meredam emosi negatif, tetapi juga dapat memperkuat dimensi afektif dan eksistensial mahasiswa. Dalam dunia akademik yang penuh tekanan, spiritualitas berfungsi sebagai jangkar atau obat yang bisa menstabilkan emosi dan arah hidup mahasiswa.

Dengan demikian, seluruh kajian pustaka yang telah dianalisis menunjukkan benang merah yang konsisten: bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan berkontribusi positif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Pengaruh ini bersifat langsung maupun tidak langsung, melalui mekanisme peningkatan kontrol diri, makna hidup, serta dukungan emosional dari nilai-nilai spiritual yang diyakini. Dalam pandangan saya, ini adalah kekuatan yang tidak boleh diabaikan, terutama dalam menghadapi realitas kampus yang semakin kompleks dan menantang. Namun, penting pula untuk menekankan bahwa efektivitas kegiatan keagamaan dalam mengatasi kecemasan sangat bergantung pada internalisasi nilai-nilai spiritual itu sendiri. Mahasiswa yang hanya menjalankan aktivitas keagamaan secara formalitas tanpa penghayatan seringkali tidak mendapatkan manfaat psikologis yang maksimal. Maka dari itu, pendekatan pembinaan spiritual yang bersifat holistik sangat dibutuhkan, yang mana pendekatan ini tidak hanya fokus pada rutinitas ibadah saja, tetapi juga pada pemaknaan, dialog batin, serta relasi yang mendalam dengan Tuhan. Sebagaimana dikemukakan oleh Hasan (2020), internalisasi nilai keagamaan yang bersifat reflektif mampu menumbuhkan ketenangan eksistensial yang lebih tahan lama dibandingkan dengan aktivitas ibadah yang mekanistik.

Di sisi lain, peran lingkungan sosial yang mendukung nilai-nilai keagamaan juga menjadi faktor penting dalam memperkuat efek positif dari spiritualitas terhadap kesehatan mental. Lingkungan kampus yang menyediakan ruang bagi aktivitas keagamaan yang sehat, inklusif, dan terbuka akan membantu mahasiswa merasa diterima dan didukung secara emosional. Dalam studi yang dilakukan oleh Lestari dan Mulyadi (2021), ditemukan juga bahwa mahasiswa yang bergabung dalam komunitas spiritual kampus cenderung memiliki

sense of belonging yang lebih tinggi dan menunjukkan gejala kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menandakan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi secara individual, tetapi juga sosial, sebagai perekat solidaritas dan tempat berteduh saat tekanan akademik terasa berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai literatur ilmiah yang telah ditelaah dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan keagamaan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Baik dalam bentuk ritual individu seperti salat, tilawah, dzikir, maupun dalam bentuk kegiatan kolektif seperti kajian keislaman dan diskusi rohani, aktivitas keagamaan memberikan ruang refleksi dan stabilitas emosional yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Kegiatan keagamaan terbukti tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengalihan dari stres, tetapi juga menjadi sarana untuk membangun makna, meningkatkan kontrol diri, serta memperkuat kepercayaan bahwa kesulitan hidup adalah bagian dari proses spiritual yang lebih luas. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan cenderung memiliki self-efficacy yang lebih baik dan ketahanan mental yang lebih stabil. Spiritualitas dalam konteks ini menjadi bagian dari strategi coping yang secara psikologis berdampak positif, selama dijalankan dengan pendekatan yang sehat dan konstruktif. Namun, perlu diakui bahwa tidak semua bentuk coping religius menghasilkan dampak positif. Beberapa mahasiswa yang memiliki pemahaman keagamaan yang cenderung kaku atau penuh rasa bersalah justru mengalami tekanan batin yang lebih berat. Oleh karena itu, penting adanya pembinaan keagamaan yang tidak hanya menekankan pada ritual semata, tetapi juga memberikan pemahaman teologis yang lembut, terbuka, dan humanis. Secara keseluruhan, keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dapat menjadi salah satu pendekatan non-medis yang efektif dalam mereduksi kecemasan mahasiswa. Dengan catatan, pendekatan ini tidak berdiri sendiri, tetapi harus didukung oleh lingkungan kampus yang inklusif, program pembinaan spiritual yang konsisten, serta ruang dialog yang terbuka bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi nilai-nilai spiritual mereka secara sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Hasanah, U., & Kartika, A. (2021). Terapi SMART (Stress Management and Religious Therapy) dalam menurunkan kecemasan mahasiswa ners selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 12(3), 183–192.

- Anggraini, D. (2024). Hubungan antara coping religius dan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 15(1), 55–63.
- Cahyandari, R. (2023). Pengaruh self-talk religius terhadap efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *PsikoReligi: Jurnal Psikologi dan Agama*, 8(2), 125–134.
- Dewi, N. P., Setiadi, R., & Lestari, T. (2021). Religious coping sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi stres pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 35–44.
- Ikhwanisifa, N., & Raudatussalamah, N. (2023). Coping religius dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Islam. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 6(1), 14–23.
- Marhamah, S., & Musfichin, M. (2025). Peran coping religius dalam mengurangi stres akademik mahasiswa akhir di masa penyusunan skripsi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 27–36.
- Muda, F., Indra, S., & Zulkifli, A. (2024). Dampak coping religius dalam mereduksi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2).
- Muda, I., Indra, R., & Zulkifli, H. (2024). Makna coping religius dalam menghadapi tekanan akademik: Studi kualitatif pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Keagamaan*, 11(2), 102–112.
- Nailulzahwaidar, N., & Takwin, B. (2022). Self-compassion dan religiusitas dalam kaitannya dengan kecemasan mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi UIN*, 14(3), 157–170.
- Rohmadani, Z. V., & Setiyani, R. Y. (2023). Aktivitas religius untuk menurunkan stres mahasiswa skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(2).
- Savira, F. T., Sulistyowati, R., & Rahmawati, I. (2023). Positive and negative religious coping dalam hubungannya dengan suicidal ideation mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 44–53.
- Supradewi, A. (2019). Pengaruh coping religius terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Keislaman dan Psikologi*, 4(1), 21–28.
- Susanto, H., & Susilo, E. (2022). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 33–40.
- Susanto, S. E. S., & Susilo, D. (2023). Hubungan antara tingkat religiusitas dan kecemasan akademik pada mahasiswa Katolik. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2).
- Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, S. (2019). Relaksasi pernafasan dengan zikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1).
- Wahidin, A., Arifah, S., & Mahbubi, A. (2022). Efektivitas konseling religius dalam meningkatkan kesadaran beragama mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(1), 71–80.
- Yulianti, S. Y., Mulyani, & Hairina, Y. (2022). Religiusitas dan kecemasan mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Husna*, 2(3), 230–239.