



Peran mahasiswa PAI sebagai agen perubahan: Upaya mengintegrasikan nilai spiritual dan *Self-Regulation* dalam menjawab tantangan kecemasan akademik generasi Z

Siti Patimah¹, Hafizah Indriany², Herlini Puspika Sari³

¹²³ Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau

Email: 12310123367@students.uin-suska.ac.id¹, 12310122638@students.uin-suska.ac.id²
herlini.puspika.sari@uin-suska.ac.id

ABSTRACT

The phenomenon of academic anxiety among Generation Z is increasing in line with academic pressure, digital competition, and weak spiritual foundations. This article aims to analyze the role of Islamic Education (PAI) students as agents of change in integrating spiritual values and the concept of self-regulation as a solution to academic anxiety. This study uses a qualitative approach with literature analysis from accredited national and international journals. The results of the discussion show that Islamic spiritual values such as patience, tawakkal, dzikir, and muhasabah can strengthen inner peace, while the concept of self-regulation helps students manage their emotions, motivation, and learning behavior systematically. The integration of the two produces a religious-psychological learning model that is not only effective in reducing anxiety levels but also improves students' academic and spiritual well-being. In conclusion, PAI students play a strategic role as agents of change by setting an inspiring example of spirituality and self-regulation for the younger generation in facing academic challenges in the era of globalization.

Keywords: Agents of change, Academic anxiety, Islamic education students, Spiritual values, Self-regulation.

ABSTRAK

Fenomena kecemasan akademik pada Generasi Z semakin meningkat seiring dengan tekanan akademik, kompetisi digital, dan lemahnya fondasi spiritual. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai agen perubahan dalam mengintegrasikan nilai spiritual dan konsep self-regulation sebagai solusi terhadap kecemasan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis literatur dari jurnal nasional dan internasional terakreditasi. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual Islam seperti sabar, tawakkal, dzikir, dan muhasabah dapat memperkuat ketenangan batin, sedangkan konsep self-regulation membantu mahasiswa mengelola emosi, motivasi, dan perilaku belajar secara sistematis. Integrasi keduanya menghasilkan model pembelajaran religio-psikologis yang tidak hanya efektif menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan akademik dan spiritual mahasiswa. Kesimpulannya, mahasiswa PAI berperan strategis sebagai agen perubahan dengan menampilkan teladan spiritual dan pengaturan diri yang inspiratif bagi generasi muda dalam menghadapi tantangan.

Kata Kunci: Agen perubahan, Kecemasan akademik, Mahasiswa PAI, Nilai spiritual, Self-regulation.



PENDAHULUAN

Fenomena kecemasan akademik semakin marak dialami oleh Generasi Z di era globalisasi dan digitalisasi (Fitrah Rayaginansih et al., 2024). Menurut Laporan Jawa Pos 2025, survei internal UI menunjukkan bahwa 37,2% mahasiswa Universitas Indonesia mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, media sosial, dan lingkungan yang kompetitif (Hilmi Setiawan, 2025). Tuntutan akademik yang tinggi, kompetisi yang semakin ketat, serta tekanan sosial dari media digital membuat banyak mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang berujung pada kecemasan berlebih. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, hingga pencapaian akademik. Dalam konteks ini, kecemasan akademik bukan hanya masalah psikologis semata, melainkan juga masalah pendidikan yang perlu dicarikan solusi secara menyeluruh.

Menurut teori *self-regulation*, individu memiliki kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Pintrich (1995:30) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses di mana siswa mengatur kegiatan belajarnya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dengan cara mengendalikan perilaku, menjaga motivasi, serta menggunakan kemampuan kognitif secara optimal (Pintrich, n.d.). Senada dengan itu, Zimmerman (1989:22) menegaskan bahwa *self-regulation* tampak dari partisipasi aktif siswa dalam mengarahkan proses metakognitif, motivasi, dan perilakunya selama melakukan aktivitas belajar (Gökteke & Ocak, 2024). Dengan demikian, *self-regulation* tidak hanya menuntut siswa untuk mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya, tetapi juga menuntut keterlibatan aktif dalam mengendalikan motivasi, kognisi, dan perilaku agar tujuan belajar dapat tercapai secara optimal. Sementara itu, perspektif Islam menekankan pentingnya ketenangan hati melalui nilai-nilai spiritual seperti sabar, tawakkal, dzikir, dan muhasabah. Hal ini selaras dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd [13]:28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۖ

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah.

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.

Tafsir Al-Mishbah oleh Prof. Quraish Shihab menegaskan bahwa ketenangan hati itu muncul apabila seseorang aktif dalam berzikir, tidak sekadar dengan ucapan tetapi dengan kesadaran hati yang penuh akan kekuasaan dan kasih sayang Allah, serta selalu berharap keridhaan-Nya. Integrasi antara nilai spiritual Islam dan konsep psikologi modern seperti *self-regulation* diyakini mampu memberikan pendekatan yang komprehensif dalam mengatasi kecemasan akademik (Muhammad Rafi, 2021).

Dalam perspektif pendidikan Islam, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki posisi strategis sebagai agen transformasi nilai-nilai keislaman di tengah masyarakat. Mereka tidak hanya dituntut untuk memahami ajaran Islam secara teoritis, tetapi juga diharapkan mampu mengimplementasikan dan meneladankannya dalam kehidupan sosial, termasuk dalam menjawab



tantangan moral dan spiritual generasi muda. Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa PAI tidak sepenuhnya terbebas dari berbagai tekanan psikologis, seperti kecemasan akademik dan pengaruh negatif modernisasi. Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan antara potensi ideal mahasiswa PAI sebagai pembawa perubahan dengan realitas empiris yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis bagaimana mahasiswa PAI dapat berperan sebagai agen perubahan dengan mengintegrasikan nilai spiritual Islam dan self-regulation sebagai solusi atas kecemasan akademik Generasi Z. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan pendidikan Islam, serta kontribusi praktis bagi mahasiswa dan pendidik dalam merumuskan strategi menghadapi tantangan akademik di era globalisasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu menelaah berbagai literatur yang relevan untuk memahami peran mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai agen perubahan dalam menjawab kecemasan akademik Generasi Z. Data yang dikumpulkan berupa sumber primer dan sekunder, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan tafsir Al-Qur'an. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif berupa gagasan, konsep, dan hasil kajian para ahli yang terkait dengan variabel penelitian, yakni nilai spiritual, self-regulation, dan kecemasan akademik. Teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sesuai model Miles & Huberman. Dengan demikian, metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif dari perspektif keislaman dan psikologi pendidikan mengenai tema penelitian (Herlina et al., n.d.).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Fenomena kecemasan akademik pada generasi Z

Generasi Z sebagai generasi yang tumbuh bersama teknologi digital semakin kerap menghadapi kecemasan akademik. Dalam survei yang dilakukan pada mahasiswa dan remaja, sekitar 40 % responden dari Generasi Z melaporkan bahwa mereka merasa stres atau cemas secara konsisten akibat tekanan sekolah, tugas, dan ekspektasi prestasi akademik (Kecemasan ini bukan hanya muncul sebagai kegelisahan ringan, melainkan dapat berujung gejala fisik dan psikologis seperti susah tidur, penurunan konsentrasi, dan gangguan motivasi belajar (M. Ali & Retno Sari, 2024)

Salah satu penyebab utama kecemasan akademik pada Generasi Z adalah tuntutan akademik yang tinggi dan kompetisi yang semakin intens di perguruan tinggi. Kurikulum yang padat, beban tugas yang banyak, serta persaingan untuk meraih IP terbaik menjadi beban tambahan bagi mahasiswa. Tekanan ini



diperparah oleh sistem penilaian yang kadang memprioritaskan outcome akademik dibanding proses pembelajaran, sehingga mahasiswa merasa bahwa kegagalan nilai adalah kegagalan diri.

Media sosial turut berperan sebagai pemicu kecemasan yang tidak sedikit. Penggunaan media sosial yang intens, paparan konten perbandingan (prestasi teman, kehidupan ideal), dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan standar tinggi di media digital meningkatkan rasa inferioritas, kekhawatiran, dan tekanan mental. Hasil kajian *Stress, anxiety, depression and social media in generation Z* menunjukkan bahwa ada korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala kecsemasan pada Generasi Z (Harefa et al., 2025)

Selain tekanan eksternal, kurangnya pijakan nilai spiritual juga menjadi faktor pemicu kecemasan akademik. Generasi Z yang banyak berinteraksi dalam ranah sekuler digital sering kehilangan keseimbangan antara tuntutan duniawi dan kebutuhan spiritual. Tanpa nilai spiritual yang memadai untuk menenangkan hati, mereka lebih rentan terhadap stres dan kecemasan yang sulit dikendalikan ketika menghadapi beban akademik.

Dampak dari kecemasan akademik terhadap Generasi Z sangat nyata, seperti penurunan kualitas belajar, turunnya produktivitas akademik, dan potensi burnout. Mahasiswa yang mengalami kecemasan yang berkepanjangan cenderung mundur dari aktivitas sosial kampus, memiliki prestasi akademik yang kurang optimal, dan bisa mengalami gangguan kesehatan mental lebih serius. Oleh karena itu, fenomena ini menjadi urgensi penting untuk diteliti dalam konteks peran mahasiswa PAI sebagai agen perubahan.

B. Nilai spiritual Islam sebagai dasar ketenangan jiwa

Nilai-nilai spiritual Islam seperti sabar, tawakkal, dzikir, dan muhasabah – membentuk kerangka etis dan praktik yang berfungsi menenangkan hati ketika individu menghadapi tekanan hidup. QS. Ar-Ra'd [13]:28 menegaskan bahwa

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۖ

“Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram,” dan ayat ini sering dijadikan dasar teologis bahwa praktik zikir dan penguatan iman dapat mereduksi kegelisahan batin (Shihab, 2002). Tafsir kontemporer menjelaskan ayat ini bukan sekadar seruan ritual, melainkan panggilan untuk hadirkan kesadaran (hadhir al-qalb) yang mengalihkan fokus dari kecemasan duniawi menuju kebergantungan yang menenangkan kepada Sang Pencipta.

Prinsip sabar (kesabaran) dalam tradisi Islam menyediakan kerangka kognitif-emosional bagi mahasiswa untuk menerima proses belajar yang berliku tanpa panik. Sabar tidak hanya pasif menerima nasib, tetapi juga aktif menahan reaksi impulsif yang memperburuk stres – misalnya menunda tidur untuk mengulang materi berulang kali sampai burnout. Sebagai praktik spiritual, sabar dilengkapi dengan tawakkal (bersandar kepada Allah setelah usaha), yang menurut kajian religius modern dapat menurunkan beban kognitif karena mahasiswa membagi beban kontrol antara usaha personal dan penyerahan spiritual (Isdianto &



Fitrianti, 2025). Studi-studi empiris dalam kajian Islam kontemporer merekomendasikan integrasi kedua konsep ini dalam program kesejahteraan kampus karena potensinya menguatkan resiliensi emosional.

Dzikir—pengulangan kalimat-kalimat pengingat Allah—memiliki bukti empiris yang mendukung efeknya atas ketenangan psikologis; beberapa penelitian klinis dan kajian lapangan di Indonesia melaporkan korelasi positif antara partisipasi majelis zikir dan perbaikan indikator mental seperti penurunan gejala depresi dan kecemasan. Mekanisme yang diusulkan meliputi penurunan aktivasi fisiologis (pernapasan yang lebih teratur, pengurangan respons stres), pengalihan perhatian dari pikiran ruminatif, serta penguatan makna hidup yang mengurangi perasaan keterasingan. Karena Generasi Z sangat terekspos stimulasi digital yang memicu ruminasi, praktik dzikir yang terstruktur dapat menjadi intervensi singkat dan terjangkau untuk mengembalikan keseimbangan afektif. Penelitian-penelitian mutakhir (termasuk studi kuantitatif di kelompok Indonesia) dapat diunduh untuk rujukan praktik implementasi (Anwar et al., 2024).

Muhasabah—latihan introspeksi/pertanggungjawaban diri—berfungsi sebagai teknik pengaturan diri yang sangat konsonan dengan konsep self-regulation; melalui muhasabah mahasiswa dilatih mengevaluasi tujuan, strategi, dan reaksi emosionalnya sehingga terjadi perbaikan perilaku belajar dan pengelolaan kecemasan (Bancin & Lubis, 2025). Dalam praktik, muhasabah memadukan refleksi spiritual (pertanyaan tentang niat, makna, dan tawakkal) dengan langkah praktis evaluasi (Apa yang efektif/tidak dalam belajar), sehingga aspek kognitif dan afektif diproses bersamaan. Beberapa studi intervensi di kampus menunjukkan muhasabah dapat meningkatkan self-efficacy dan menurunkan gejala kecemasan, sehingga layak dijadikan komponen program pendampingan mahasiswa berbasis PAI. Untuk contoh studi implementasi muhasabah tersedia artikel dan prosiding yang dapat diunduh (Studi et al., n.d.).

Integrasi spiritualitas Islam dengan pendekatan psikologis modern (mis. self-regulation) membantu menyeimbangkan aspek emosional dan kognitif mahasiswa: spiritualitas memberi landasan makna, ketenangan hati, dan coping religius; sedangkan self-regulation menyediakan strategi konkret (perencanaan, monitoring, evaluasi) untuk tindakan akademik. Dalam konteks tekanan akademik dan paparan media sosial, kombinasi ini menurunkan ruminasi (emosional) sekaligus memperbaiki perilaku belajar (kognitif), sehingga menurunkan risiko burnout dan meningkatkan performa akademik. Kajian terbitan internasional dan tinjauan sistematik mendukung bahwa keterlibatan spiritual/keagamaan berperan protektif terhadap kecemasan pada remaja/mahasiswa dan dapat dimasukkan dalam program kesehatan mental kampus (Aggarwal et al., 2023).

C. **Konsep Self-Regulation dalam mengatasi kecemasan akademik**

Self-regulation dalam konteks pembelajaran mengacu pada kemampuan siswa untuk mengatur dan mengendalikan proses belajar mereka sendiri agar dapat mencapai tujuan akademik secara efektif. Menurut Pintrich (1995/2000), self-regulated learning meliputi fase perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan



refleksi diri, dimana siswa menggunakan strategi kognitif, motivasional, dan perilaku untuk mengelola belajarnya (Panadero, 2017). Sementara itu, Zimmerman (2002) menyajikan model siklikal self-regulation yang mencakup fasa “forethought” (pra-persepsi), “performance” (kinerja), dan “self-reflection” (refleksi diri) dalam aktivitas belajar. Gabungan kedua pendekatan ini menunjukkan bahwa self-regulation bukan hanya soal strategi belajar, tetapi juga kontrol internal terhadap motivasi dan emosi ketika menghadapi tantangan.

Dalam menghadapi tekanan akademik, pengaturan diri terhadap emosi sangat penting: mahasiswa harus mampu mengenali dan meredam kecemasan, ketakutan, atau tekanan batin agar tidak mengganggu konsentrasi belajar. Dengan self-monitoring emosional (memantau kondisi hati & pikiran), mahasiswa bisa melakukan intervensi kecil—misalnya jeda atau istirahat, mengatur napas, atau dzikir ringan—sebelum kecemasan meluas. Penelitian psikologi pendidikan menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur emosi mereka cenderung memiliki ketahanan terhadap stres akademik lebih tinggi (Lucchetti et al., 2021).

Motivasi internal merupakan aspek kunci lain dalam self-regulation: mahasiswa yang memotivasi dirinya sendiri (self-motivation) cenderung tetap bertahan meski menghadapi rintangan. Dalam model Pintrich, kontrol motivasi mencakup penggunaan afirmasi, penetapan tujuan pribadi, dan pemantauan diri agar motivasi tetap stabil sepanjang proses belajar. Sementara menurut Zimmerman, tindakan kontrol motivasional ini juga melibatkan strategi penguatan diri dan adaptasi ketika hasil belum sesuai harapan. Kombinasi ini penting agar mahasiswa tidak mudah “down” atau menyerah ketika tekanan akademik meningkat (Matitaputty & Kurniawati, 2020).

Aspek perencanaan belajar dan tindakan kognitif merupakan komponen self-regulation yang sangat praktis: mahasiswa merencanakan langkah belajar (jadwal, materi target, strategi), kemudian melakukan pemantauan progres dan evaluasi hasil. Dengan menggunakan strategi seperti pembagian tugas, teknik tanya-diri (self-questioning), dan refleksi, mahasiswa dapat menyesuaikan metode belajarnya agar lebih efektif. Proses ini membantu menghindari kerja berlebihan (overload) dan menjadikan belajar lebih terstruktur (Panadero, 2017).

Dalam kerangka Islam, konsep mujahadah an-nafs (perjuangan terhadap diri sendiri) memiliki kedekatan yang kuat dengan self-regulation. Mujahadah an-nafs mengajarkan bahwa seseorang harus berjuang melawan hawa nafsu, mengendalikan keinginan buruk, dan memperkuat kedisiplinan spiritual agar taat kepada Allah (Muhammad et al., n.d.). Saat mahasiswa menghadapi kecemasan akibat tekanan akademik, mujahadah memberi landasan spiritual untuk menjaga komitmen terhadap ibadah, disiplin belajar, dan ketenangan hati. Dengan demikian, self-regulation dan mujahadah dapat saling menguatkan: kontrol diri secara psikologis dan perjuangan spiritual berjalan bersama untuk menghadapi tantangan akademik.

D. Mahasiswa PAI sebagai Agen Perubahan di Era Globalisasi

Mahasiswa PAI memiliki potensi strategis untuk mentransfer nilai spiritual Islam ke lingkungan kampus dan masyarakat luas. Di tengah arus digitalisasi dan



pluralisme nilai, mereka dapat menjadi mediator keagamaan yang mampu menyinergikan ajaran Islam dengan kebutuhan dunia kontemporer. Peran ini sejalan dengan pandangan Alfazri dkk. (2025), yang menjelaskan bahwa guru PAI tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai *agent of change* yang menanamkan nilai-nilai multikultural seperti toleransi, saling menghargai, keadilan, dan kebersamaan di lingkungan madrasah. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter mahasiswa PAI agar mampu menghargai perbedaan dan menebarkan semangat moderasi beragama di tengah masyarakat multicultural (Rafi Alfazri et al., 2025). Dalam konteks globalisasi, mahasiswa PAI harus tampil bukan hanya sebagai pembelajar agama, tetapi sebagai penghubung antara tradisi keagamaan dan tantangan zaman. Fungsi mereka tidak sekadar menyampaikan materi agama, tetapi memaktualisasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan nyata sehingga menjadi contoh nyata dan relevan.

Peran edukatif melalui dakwah menjadi salah satu bentuk implementasi mahasiswa PAI sebagai agen perubahan. Dalam ranah kampus, mereka dapat menyelenggarakan pengajian, kuliah tamu, penyuluhan Islami, atau kelas diskusi keagamaan yang membahas solusi spiritual terhadap tekanan akademik. Dakwah kampus ini bertujuan memberi wawasan keagamaan kontekstual yang mampu menjawab soal moralitas, stres, dan problem sosial mahasiswa. Studi terkini mencatat bahwa keterlibatan mahasiswa dalam organisasi dakwah kampus meningkatkan kepedulian sosial dan ketahanan moral terhadap pengaruh negatif lingkungan (Kholidah, 2022).

Selain itu, mahasiswa PAI juga memiliki peran sosial dalam membangun literasi religius di masyarakat. Mereka bisa menginisiasi kegiatan penyuluhan agama di komunitas lokal, mendirikan kelompok diskusi daring (media sosial, blog Islami), atau menerbitkan tulisan agama yang membahas tantangan generasi muda. Literasi religius ini membantu masyarakat dan generasi muda memahami nilai Islam secara moderat dan kontekstual, sehingga meminimalkan radikalisme atau ekstremisme. Dalam riset agama kontemporer, program literasi keagamaan oleh mahasiswa ditunjukkan efektif dalam memperkuat pemahaman keagamaan moderat di daerah kampus/distrik (A. M. Ali & Fachrizal Halim, 2023).

Peran keteladanan dalam pengelolaan diri adalah elemen penting agar mahasiswa PAI tidak hanya menjadi “pembicara nilai” tetapi juga “pelaku nilai”. Mahasiswa harus menjaga konsistensi antara ucapan dan tingkah laku misalnya disiplin dalam ibadah, waktu belajar, dan pengendalian emosi (Rafi Alfazri et al., 2025). Dengan demikian, mereka bisa menjadi contoh nyata bagaimana memadukan spiritualitas dan manajemen diri dalam kehidupan kampus. Keteladanan ini memperkuat kredibilitas mereka sebagai agen perubahan, karena masyarakat cenderung lebih terinspirasi oleh tindakan nyata daripada kata-kata semata.

Tanggung jawab moral dan intelektual melekat pada mahasiswa PAI sebagai pemikul amanah keagamaan dan akademik. Sebagai moral agent, mereka bertugas menjaga dan menyebarkan nilai-nilai etis Islam; sebagai intelektual, mereka



dituntut memahami teori, berdiskursus, dan mengartikulasikan nilai tersebut dalam wacana kontemporer (Rafi Alfazri et al., 2025). Globalisasi menuntut kemampuan berpikir kritis agar mahasiswa PAI mampu menghadapi tawaran ideologi dan nilai asing tanpa kehilangan identitas Islam. Jika peran edukatif, sosial, dan keteladanan dijalankan dengan baik, mahasiswa PAI dapat menjadi lokomotif perubahan moral dan nilai di era modern.

E. Integrasi Nilai Spiritual dan Self-Regulation sebagai Solusi Kecemasan Akademik

Integrasi spiritualitas (dimensi religius) dan self-regulation (dimensi psikologis) berarti menggabungkan landasan maksna, nilai, dan praktik keagamaan dengan strategi kognitif-motivasi yang terstruktur dalam belajar (Indrayani et al., 2021). Pendekatan integratif ini menawarkan dua fungsi sekaligus: memberikan ketenangan batin melalui praktik spiritual dan menyediakan alat praktis (perencanaan, monitoring, evaluasi) untuk mengelola beban akademik. Kajian sistematis terbaru menunjukkan adanya bukti bahwa keterlibatan religius/spiritual berkaitan dengan penurunan gejala kecemasan pada remaja dan pemuda, meski efeknya bervariasi, oleh karena itu integrasi yang sistematis dengan strategi psikologis dapat memperkuat efek protektif tersebut. Integrasi ini tidak hanya teoretis tetapi juga berbentuk intervensi praktis mis. Program mentoring spiritual yang mengajarkan teknik pengaturan diri. Untuk ringkasan bukti ilmiah tentang religiosity/spirituality dan gangguan kecemasan/depresi pada pemuda, lihat tinjauan sistematis berikut.

Secara psikologis, self-regulation menyediakan rangka tindakan konkret: penetapan tujuan akademik, perencanaan waktu, pemantauan progres, pengaturan emosi, dan refleksi evaluatif yang menjadi penopang performa akademik (Panadero, 2017). Model-model SRL (Pintrich, Zimmerman dan ringkasan model dalam tinjauan) menjelaskan bagaimana fase forethought → performance → self-reflection menciptakan siklus perbaikan diri yang mengurangi kecemasan melalui pengendalian perilaku dan kognisi (Tinajero et al., 2024). Ketika mahasiswa menerapkan strategi ini secara konsisten, mereka mengurangi ketidakpastian akademik yang kerap memicu ruminasi dan kecemasan (Zimmerman, 2002). Oleh sebab itu, pengajaran teknik SRL menjadi komponen penting dalam program penguatan mahasiswa. Untuk ringkasan model SRL dan implikasinya di pendidikan, lihat ulasan komprehensif berikut (Lukes et al., 2020).

Dari sisi spiritualitas Islam, praktik-praktik seperti dzikir, muhasabah, sabar, dan tawakkal memberi kerangka makna dan coping religius yang menenangkan hati sekaligus menurunkan intensitas respons stress. (Lukes et al., 2020). Namun, bukti empiris mengusulkan bahwa praktik spiritual paling efektif bila dipadukan dengan strategi regulasi diri — misalnya: setelah melakukan muhasabah (refleksi) mahasiswa merancang rencana perbaikan belajar (SRL) dan menerapkannya dengan konsistensi (Aisyah et al., n.d.). Studi-studi pendidikan menunjukkan bahwa pendekatan spiritual yang dikombinasikan dengan teknik self-management meningkatkan ketahanan (resilience) mahasiswa terhadap tekanan akademik (Kesehatan Masyarakat et al., n.d.). Contoh penelitian intervensi yang



menggabungkan komponen spiritual dengan keterampilan pengaturan diri dapat dijadikan model praktik (Dan & Armeini, 2007).

Model integratif yang praktis bisa dirancang dalam tiga lapis terapan: (1) Pembimbingan spiritual – kegiatan zikir/munajat dan muhasabah rutin untuk membangun ketenangan dan makna; (2) Pelatihan SRL – modul perencanaan belajar, manajemen waktu, dan teknik kontrol emosi; (3) Implementasi dan peer-mentoring – mahasiswa PAI sebagai fasilitator/mentor yang menggabungkan keduanya dalam kegiatan kampus (kajian, workshop, grup dukungan). Dalam praktiknya, misalnya sesi muhasabah mingguan diakhiri dengan workshop pembuatan rencana belajar SMART dan teknik monitoring harian; kombinasi ini menurunkan ruminasi dan memperbaiki kebiasaan belajar (Indrayani et al., 2021). Bukti awal dari studi intervensi dan kajian scoping menunjukkan bahwa kombinasi spiritual + SR dapat menurunkan kecemasan dan memperbaiki indikator kesejahteraan.

Akhirnya, Hasil peran mahasiswa PAI tidak hanya bersifat personal (mengelola kecemasan diri sendiri), tetapi juga bersifat kolektif dan inspiratif: mereka dapat menjadi agen perubahan yang mempromosikan model integratif tersebut kepada rekan mahasiswa dan komunitas. Dengan menjadi teladan praktik spiritual yang disertai keterampilan SRL, mahasiswa PAI mengkomunikasikan bahwa ketenangan jiwa dan efektivitas akademik bukan lawan, melainkan pasangan yang saling menguatkan (Indrayani et al., 2021). Implementasi model ini di level organisasi mahasiswa, program pengabdian, atau layanan konseling kampus berpotensi memperluas dampak – dari individu ke komunitas kampus – dan membantu reduce stigma mencari dukungan religio-psikologis. Untuk tinjauan praktik coping dan bukti intervensi kampus, lihat artikel scoping review kebijakan dan praktik coping pelajar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi antara nilai-nilai spiritual Islam dan konsep *self-regulation* merupakan pendekatan yang efektif dalam merespons fenomena kecemasan akademik yang banyak dialami oleh Generasi Z. Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dengan menanamkan nilai spiritual seperti sabar, tawakkal, dzikir, dan muhasabah, yang berpadu dengan keterampilan pengaturan diri dalam belajar. Kolaborasi antara dua dimensi ini tidak hanya memperkuat ketahanan emosional dan keseimbangan batin mahasiswa, tetapi juga meningkatkan efektivitas akademik dan kualitas moral. Secara konseptual, temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan pendidikan Islam yang integratif – menggabungkan spiritualitas dan psikologi modern – sementara secara praksis, dapat menjadi dasar pengembangan program pembinaan mahasiswa berbasis religio-psikologis yang mampu menumbuhkan ketenangan, produktivitas, dan karakter Islami di lingkungan pendidikan tinggi.



DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Aisyah, H., Rohim, M., Sunan, U., & Djati Bandung, G. (n.d.). Muḥāsabah as a Method for Improving Self-Regulated Learning Abilities Muḥāsabah sebagai Metode dalam Meningkatkan Kemampuan Self-Regulated Learning. In *Education: The Journal of Educational Research* (Vol. 2021). <http://mpsi.umm.ac.id/>,
- Ali, A. M., & Fachrizal Halim. (2023). Role of Pesantren and Its Literacy Culture in Strengthening Moderate Islam in Indonesia. *Edukasia Islamika*, 8(2), 205–226. <https://doi.org/10.28918/jei.v8i2.1729>
- Ali, M., & Retno Sari, W. (2024). Mental Health of Z-Generation Analysis of Learning Process and Social Interaction. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), 221–230.
- Anwar, S., Siregar, S. M. F., Alamsyah, T., Muliadi, T., Marniati, M., & Khairunnas, K. (2024). The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia. *Health SA Gesondheid*, 29. <https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2456>
- Bancin, W., & Lubis, R. (2025). TECHNIQUE MUHASABAH TO ADDRESS INNER CHILD IN STUDENTS. *FORUM PAEDAGOGIK*, 16(1). <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v16i1>
- Dan, D., & Armeini, A. (2007). SELF REGULATION LEARNING PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. In *Perspektif Ilmu Pendidikan* (Vol. 16).
- Fitrah Rayaginansih, S., Cahyati, S., Fahriza, I., Ma'soem, U., & Rayaginansih, S. F. (2024). THE IMPACT OF THE DIGITAL ERA ON THE MENTAL HEALTH OF GENERATION Z. *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, 4(2), 95–102.
- Gökteke, Z., & Ocak, G. (2024). THE CONCEPT OF SELF-REGULATION AND ITS PLACE AND IMPORTANCE IN EDUCATIONAL SCIENCES. *European Journal of Education Studies*, 11(1). <https://doi.org/10.46827/ejes.v11i1.5160>
- Harefa, J. T. V., Manik, K. A., Habehan, Z. L., Juniarta, & Cicilia, S. L. (2025). Stress, anxiety, depression and social media in generation Z: A scoping review. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 4(3), 174–187. <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i3.1362>
- Herlina, L., Imam Muslih, Mp., Nicky Estu Putu Muchtar, Mp., Carlos Prawirosastro, Mp. L., Pd Triwidayastuti, M. I., & Yayasan Pendidikan



- Hidayatun Nihayah, Mp. (n.d.). METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF PENDIDIKAN AGAMA ISLAM.
- Hilmi Setiawan. (2025, October 28). 12,2 Persen Mahasiswa UI Depresi, 37,2 Persen Mengalami Kecemasan, MHC ILUNI UI: Pemicu Tekanan Akademis, Medsos, hingga Lingkungan Kompetitif. 10 Jawa Pos.Com.
- Indrayani, F., Yuzarion, Y., & Hidayah, N. (2021). Pentingnya Kecerdasan Spiritual bagi Self-Regulated Learning Siswa SMA. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 23. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.4589>
- Isdianto, A., & Fitrianti, N. (2025). OPTIMIZING INCISION DEPTH IN SUNNAH CUPPING THERAPY FOR SAFETY AND THERAPEUTIC EFFICACY. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(2), 1527-1537. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.685>
- Kesehatan Masyarakat, J., Aisyah Palo, N., Royani, I., Julyani, S., Studi Pendidikan Profesi Dokter Umum Fakultas Kedokteran UMI, P., Gizi Fakultas Kedokteran UMI, B., Patologi Klinik Fakultas Kedokteran UMI, B., & Author, C. (n.d.). PENGARUH MUHASABAH DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN SPIRITUAL MAHASISWA PROFESI DOKTER.
- Kholidah, L. N. (2022). Improving Students' Social Responsibility via Islamic Religious Education and Social Problem-Based Learning. *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 10(2), 163-182. <https://doi.org/10.15642/jpai.2022.10.2.163-182>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620-7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Lukes, L. A., Jones, J. P., & McConnell, D. A. (2020). Self-regulated learning: Overview and potential future directions in geoscience. *Journal of Geoscience Education*, 69(1), 14-26. <https://doi.org/10.1080/10899995.2020.1820828>
- Matitaputty, E. K. N., & Kurniawati, F. (2020). Effectiveness of Self-Regulated Learning Intervention Program in Forethought Phase of a School Underachiever. *Psychological Research on Urban Society*, 3(2), 109. <https://doi.org/10.7454/proust.v3i2.95>
- Muhammad, A., Karofi, A., Tinggi, S., Islam, A., & Fithrah, A. (n.d.). Sufistic Urgency In Influencing The Psychology Of Self-Control Of One's Behavior.
- Muhammad Rafi. (2021, June 19). Surah Ar-Ra'd [13] Ayat 28: Zikir Dapat Menenangkan Hati. *Tafsir Al-Qur'an.Id*.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 8, Issue APR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>



- Pintrich, P. R. (n.d.). Understanding Self-Regulated Learning.
- Rafi Alfazri, M., Lestari, W., Fidela, Z., Puspika Sari, H., & Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau, U. (2025). PERAN GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENANAMKAN NILAI MULTIKULTURALISME DI MADRASAH. In *Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam* (Vol. 2, Issue 2).
- Shihab, M. Quraish. (2002). Tafsir al-Mishbah : pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an. Lentera Hati.
- Studi, P., Masyarakat, K., Kedokteran, F., & Kesehatan, D. (n.d.). Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Andriyani.
- Tinajero, C., Mayo, M. E., Villar, E., & Martínez-López, Z. (2024). Classic and modern models of self-regulated learning: integrative and componential analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 15). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307574>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. In *Theory into Practice* (Vol. 41, Issue 2, pp. 64-70). Ohio State University Press. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2