Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. 10, No. 1, Mei 2026 | hal: 36-44
(p) ISSN: 2580-3638; (e) ISSN: 2580-3646
DOI: http://dx.doi.org/ 10.29240/jbk.v10i1.16581
http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK

=ISLAMIC COUNSELING=
Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

Strategi *Self-Management* dan *Coping Religius* Dalam mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Baru

Muhammad Hafidz Ilmi[1]*, Muhammad Fikri Haekal[2]
Universitas Sapta Mandiri,Indonesia[1]
UIN Antasari Banjarmasin,Indonesia[2]

*Corresponding Author: mhafidzilmifeb@univsm.ac.id

Received: 4-04-2026 Revised: 11-05-2026 Accepted: 14-05-2026

Cite this article: Ilmi, H., M., & Haikal, F., M., (2026). Strategi Self-Management dan Coping Religius Dalam mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Baru. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 10(1), 36-44 https://dx.doi.org/10.29240/jbk.v10i1.16581

Abstract

The transition period from secondary education to higher education often triggers academic stress among first-year students due to significant changes in learning paradigms. This study aims to explore in depth the dynamics of academic stress, the implementation of self-management strategies, and the role of religious coping as an adaptive mechanism among first-year students at Universitas Sapta Mandiri. The study employed a descriptive qualitative method, with data collected through open-ended questionnaires administered to first-year students. The data were analyzed using thematic analysis techniques through the stages of data reduction, categorization, data presentation, and conclusion drawing. The study involved six first-year students. The findings reveal that the primary stressors stem from the burden of scientific paper assignments and the demands of self-directed learning. Students mitigated these pressures through self-management strategies in the form of time regulation and behavioral regulation. The main finding of this study is the integration between technical self-management and religious coping (ritual practices and the concept of tawakkal), which together form psychospiritual resilience. This synergy enables students to transform academic burdens into a meaningful and stable process of personal growth.

Keywords: Academic Stress, Self-Management, Religious Coping, First-Year Students, Academic Adaptatio

Abstrak

Masa transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi sering kali memicu stres akademik bagi mahasiswa baru akibat perubahan paradigma pembelajaran yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika stres akademik, implementasi strategi *self-management*, serta peran *coping* religius sebagai mekanisme adaptasi pada mahasiswa baru di Universitas Sapta Mandiri. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui angket terbuka terhadap mahasiswa baru. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui tahap reduksi data, kategorisasi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dengan melibatkan 6 mahasiswa baru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stresor utama bersumber pada beban tugas makalah ilmiah dan tuntutan kemandirian belajar (*self-directed learning*). Mahasiswa memitigasi tekanan tersebut melalui strategi *self-management* berupa regulasi waktu dan perilaku. Temuan utama penelitian ini adalah adanya integrasi antara manajemen diri teknis dengan *coping*religius (praktik ritual dan konsep tawakal) yang membentuk resiliensi psikospiritual. Sinergi ini memungkinkan mahasiswa mentransformasikan beban akademik menjadi proses pertumbuhan personal yang bermakna dan stabil

Kata Kunci: Stres Akademik, *Self-Management*, *Coping* Religius, Mahasiswa Baru, Adaptasi akademik.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang dalam proses menimba ilmu dan terdaftar sedang menjalani pendidikan di salah satu perguruan tinggi (Gatari, 2020). Mahasiswa tidak sama dengan siswa, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri baik di lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus. Mereka merupakan calon intelektual muda dalam suatu lapisan masyarakat (Gafur, 2015).

Peralihan status dari siswa menjadi mahasiswa merupakan fase transisi krusial yang menuntut reposisi peran dan tanggung jawab secara fundamental. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa baru tidak hanya dihadapkan pada lingkungan sosial yang baru, tetapi juga pada ekosistem akademik yang memiliki tingkat kompleksitas jauh di atas jenjang pendidikan menengah. Perubahan paradigma ini sering kali memicu fenomena yang dikenal sebagai *academic shock*, di mana individu mengalami tekanan psikologis akibat ketidaksiapan dalam menghadapi diskrepansi antara ekspektasi dan realitas pembelajaran di universitas (Yusuf dan Yusuf., 2020).

Fenomena stres akademik pada mahasiswa baru saat ini semakin sering ditemukan, terutama pada masa transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi. Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa

baik secar fisik maupun emosional yang berasal dari tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik (Tasalim & Redina Cahyani, t.t.). Menurut Mardiati dalam tulisan Fiqih dan Ratnawati, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa, yaitu cara mengajar dosen, jadwal perkuliahan, relasi pertemanan, kurang motivasi diri, koping yang kuat, ujian praktikum, dan penyusunan tugas akhir (Fiqih & Ratnawati, 2023).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa baru Universitas Sapta Mandiri, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang menuntut kemandirian tinggi. Mahasiswa mengaku mengalami kebingungan dalam menyusun makalah ilmiah, kesulitan memahami materi secara mandiri, tekanan akibat banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan, hingga kecemasan ketika harus melakukan presentasi dan diskusi kelas. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar sehingga tugas akademik sering menumpuk dan memicu kelelahan mental.

Fenomena tersebut sejalan dengan penelitian Yusuf dan Yusuf yang menjelaskan bahwa mahasiswa baru rentan mengalami *academic shock* akibat perubahan sistem pembelajaran dan tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya (Yusuf dan Yusuf., 2020). Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa tidak hanya menggunakan strategi manajemen diri seperti penyusunan jadwal dan pengaturan prioritas tugas, tetapi juga melibatkan pendekatan religius seperti doa, dzikir, dan tawakal sebagai upaya memperoleh ketenangan emosional. Fenomena ini menunjukkan bahwa proses adaptasi mahasiswa baru tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan.

Di Universitas Sapta Mandiri, dinamika ini terlihat nyata pada mahasiswa baru yang mulai berinteraksi dengan kurikulum yang mengedepankan kemandirian belajar (*self-directed learning*). Mahasiswa dipaksa untuk berpindah dari model pembelajaran yang terstruktur dan terarah (*teacher-centered*) menuju otonomi penuh dalam mengonstruksi pemahaman materi. Tuntutan untuk menyusun makalah ilmiah, melakukan analisis kritis, hingga melakukan presentasi di depan publik menjadi beban kognitif yang berat. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini bermanifestasi menjadi stres akademik, yakni sebuah kondisi distress emosional yang muncul ketika mahasiswa mempersepsikan tuntutan kurikulum yang melampaui kapasitas sumber daya yang mereka miliki (Ghania & Prihatsanti, 2025).

Untuk mengatasi stres tersebut, kemampuan manajemen diri (*self-management*) menjadi variabel penentu keberhasilan adaptasi. Menurut Zimmerman (2000), manajemen diri dalam belajar melibatkan siklus regulasi diri yang mencakup perencanaan, kontrol kinerja, dan refleksi. Mahasiswa yang mampu memetakan skala prioritas dan mengelola waktu secara efektif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi terhadap tekanan akademik (Laely,

dkk., 2025). Namun, dalam masyarakat dengan tingkat religiusitas yang kuat, mekanisme manajemen teknis manajerial sering kali berjalan beriringan dengan mekanisme spiritual.

Strategi *coping* religius muncul sebagai instrumen pendukung yang krusial. Pargament (1997) mendefinisikan *coping* religius sebagai penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan untuk memahami dan menangani peristiwa kehidupan yang menekan. Melalui praktik ritual seperti shalat, doa, dan tilawah, berzikir, mahasiswa memperoleh ketenangan batin dan meningkatkan resiliensi mahasiswa (Agustina & Rachman, 2025). Strategi *coping* ini memandang bahwa terdapat suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur keTuhanan. Seringkali, *coping religius* muncul pada saat-saat kritis dan situasi genting atau negatif yang sedang dialami atau yang pernah dialami seseorang. Semakin besar stress yang dialami, maka semakin besar pula tingkat religius yang digunakan untuk menanganinya (Angganantyo, 2014). Dalam penelitian McMahon dan Biggs membuktikan keefektifan *coping religius* yang menunjukkan bahwa orang dengan tingkat religiusitas dan spiritual tinggi serta menggunakan *coping religius* dalam kehidupannya, cenderung lebih tenang dan tidak mudah dilanda kecemasan (McMahon & C. Biggs, 2012).

Meskipun penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan, studi yang secara spesifik mengeksplorasi sinergi antara aspek manajerial dan aspek religius dalam konteks mahasiswa baru di perguruan tinggi swasta daerah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membedah bagaimana mahasiswa baru Universitas Sapta Mandiri menavigasi stres akademik mereka melalui integrasi *self-management* dan strategi *coping* religius. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi institusi pendidikan dalam merumuskan kebijakan pendampingan mahasiswa yang berbasis pada keseimbangan aspek kognitif dan spiritual.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif-fenomenologis untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa. Informan penelitian adalah mahasiswa baru Universitas Sapta Mandiri sebanyak 6 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria mahasiswa yang sedang menempuh semester pertama dan mengalami beban tugas akademik yang signifikan. Data dikumpulkan melalui angket terbuka yang berfokus pada tiga domain utama: (1) persepsi stres akademik, (2) praktik manajemen diri, dan (3) penggunaan strategi religius. Analisis data menggunakan teknik analisis tematik melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi hasil wawancara yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dikategorikan ke dalam tema-tema utama seperti stres akademik, manajemen diri, dan *coping religius*. Proses analisis

dilakukan secara berulang untuk menemukan pola hubungan antar tema hingga diperoleh pemaknaan yang mendalam terhadap pengalaman informan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap enam informan penelitian, diperoleh sejumlah data yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Proses analisis dilakukan melalui tahap reduksi data, pengelompokan makna, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan. Dari proses tersebut, peneliti menemukan tiga tema utama yang berkaitan dengan pengalaman mahasiswa baru dalam menghadapi tekanan akademik di perguruan tinggi.

Tema pertama berkaitan dengan dinamika stres akademik mahasiswa baru, yang meliputi kesulitan adaptasi terhadap sistem pembelajaran perguruan tinggi, tekanan dalam penyusunan tugas ilmiah, serta kecemasan saat presentasi dan diskusi kelas. Tema kedua berkaitan dengan strategi *self-management* yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik, seperti pengaturan waktu, penyusunan skala prioritas tugas, dan regulasi perilaku ketika mengalami kejenuhan belajar. Tema ketiga berkaitan dengan *coping religius* sebagai bentuk adaptasi psikologis mahasiswa melalui praktik spiritual seperti doa, dzikir, shalat, dan pemaknaan tawakal dalam menghadapi tuntutan akademik.

Ketiga tema tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi mahasiswa baru terhadap kehidupan akademik tidak hanya melibatkan aspek kognitif dan manajerial, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan.

A. Dinamika Stres Akademik dan Fenomena Transisi Mahasiswa Baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru mengalami stres akademik akibat perubahan sistem pembelajaran dari jenjang sekolah menengah menuju perguruan tinggi. Mahasiswa merasa kesulitan beradaptasi dengan pola pembelajaran yang menuntut kemandirian belajar (self-directed learning), terutama dalam memahami materi secara mandiri dan menyelesaikan tugas akademik tanpa arahan yang terstruktur seperti pada jenjang sebelumnya.

Informan 2 menyatakan bahwa perubahan pola belajar dari sistem yang terarah menuju sistem pembelajaran mandiri memunculkan kebingungan dan kecemasan pada awal masa perkuliahan. Selain perubahan sistem pembelajaran, mahasiswa juga mengalami tekanan akibat tugas akademik yang dianggap kompleks, terutama dalam penyusunan makalah ilmiah dan presentasi kelas. Informan 3 menjelaskan bahwa tuntutan berpikir kritis dan penyelesaian beberapa tugas secara bersamaan menjadi sumber utama stres akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh proses adaptasi terhadap budaya belajar baru di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusuf dan Yusuf (2020) yang menjelaskan bahwa academic shock menjadi salah satu faktor utama munculnya stres akademik pada mahasiswa

baru akibat perubahan sistem pembelajaran dan tuntutan akademik yang lebih kompleks.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya faktor interpersonal dalam kerja kelompok yang turut memperburuk tekanan akademik. Beberapa mahasiswa merasa terbebani ketika harus mengerjakan tugas kelompok secara dominan akibat kurangnya kontribusi anggota lain.

B. Strategi *Self-Management* Dalam Menghadapi Tekanan Akademik

Penelitian menemukan bahwa mahasiswa melakukan berbagai bentuk self-management untuk mengurangi tekanan akademik dan menjaga keberlangsungan aktivitas perkuliahan. Strategi utama yang dilakukan mahasiswa adalah pengaturan waktu dan penyusunan skala prioritas tugas berdasarkan tingkat kesulitan dan tenggat waktu pengumpulan.

Informan 3 menjelaskan bahwa tugas dengan tingkat kesulitan tinggi dan deadline terdekat akan diprioritaskan terlebih dahulu agar tidak terjadi penumpukan pekerjaan. Selain manajemen waktu, mahasiswa juga melakukan regulasi perilaku ketika mengalami kejenuhan akademik. Bentuk regulasi tersebut dilakukan melalui penjadwalan ulang tugas dan pemberian jeda waktu untuk menjaga kestabilan emosional.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan self-management berperan penting dalam membantu mahasiswa mengontrol tekanan akademik selama proses adaptasi perkuliahan. Hasil penelitian ini mendukung teori Zimmerman (2000) yang menjelaskan bahwa self-management merupakan bentuk regulasi diri yang mencakup perencanaan, pengendalian perilaku, dan evaluasi diri dalam proses belajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Laely dkk. (2025) yang menyatakan bahwa kemampuan manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menjaga keseimbangan akademik dan kesehatan mental.

C. *Coping Religius* sebagai Mekanisme Adaptasi Psikologis

Selain strategi self-management, penelitian ini menemukan bahwa *coping religius* menjadi mekanisme penting dalam menjaga kestabilan emosional mahasiswa baru. Mahasiswa menggunakan praktik spiritual seperti doa, dzikir, shalat, dan tawakal untuk memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan akademik.

Informan 3 menyatakan bahwa aktivitas spiritual membantu menenangkan pikiran dan memulihkan konsentrasi saat mengalami tekanan tugas perkuliahan. Mahasiswa juga memaknai tawakal bukan sebagai bentuk kepasrahan pasif, tetapi sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Informan 6 menjelaskan bahwa penyusunan jadwal belajar dan konsultasi tetap dilakukan secara disiplin, sementara tawakal membantu mengurangi kecemasan terhadap hasil akhir.

Temuan ini menunjukkan bahwa *coping religius* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan

akademik secara lebih stabil. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Pargament (1997) yang menjelaskan bahwa *coping religius* merupakan penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi situasi yang menekan.

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Wulandari dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa tawakal memiliki hubungan negatif dengan stres akademik, di mana semakin tinggi tawakal mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi antara *self-management* dan *coping religius* membentuk mekanisme adaptasi psikospiritual yang membantu mahasiswa baru menghadapi tekanan akademik selama masa transisi perkuliahan.

Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru mengalami stres akademik sebagai dampak dari proses transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi yang menuntut kemandirian belajar dan kemampuan adaptasi yang lebih tinggi. Tekanan akademik yang dialami mahasiswa terutama bersumber dari tuntutan penyusunan makalah ilmiah, sistem pembelajaran *self-directed learning,* banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan, serta kecemasan dalam presentasi dan diskusi kelas. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menerapkan strategi *self-management* melalui pengaturan waktu, penyusunan skala prioritas tugas, dan regulasi perilaku untuk menjaga keberlangsungan aktivitas akademik. Selain itu, coping religius juga menjadi mekanisme penting dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa melalui praktik spiritual seperti doa, dzikir, shalat, dan pemaknaan tawakal sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi antara self-management dan coping religius membentuk mekanisme adaptasi psikospiritual yang efektif dalam membantu mahasiswa baru menghadapi stres akademik selama masa transisi perkuliahan. Dengan demikian, proses adaptasi mahasiswa baru tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik dan manajerial, tetapi juga oleh kekuatan psikologis dan spiritual yang dimiliki mahasiswa.

Mahasiswa baru disarankan untuk mengembangkan kemampuan *self-management*, terutama dalam pengaturan waktu dan penyusunan prioritas tugas agar mampu mengurangi tekanan akademik selama masa adaptasi perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu memanfaatkan *coping religius* sebagai bentuk penguatan psikologis dan emosional dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Dosen diharapkan dapat memberikan pendampingan akademik yang lebih adaptif terhadap mahasiswa baru, khususnya dalam proses penyusunan tugas

ilmiah dan pembelajaran mandiri agar mahasiswa tidak mengalami tekanan akademik yang berlebihan.

Perguruan tinggi juga diharapkan dapat menyediakan program pendampingan akademik, layanan konseling, serta penguatan spiritual bagi mahasiswa baru guna membantu proses adaptasi dan menjaga kesehatan mental mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

Referensi

Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa melalui Terapi Al-Qur'an. *JIEGC*, *6*(1), 1–15.

Angganantyo, W. (2014). Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(1), 50–61. https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1769

Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran), 6, 755–765. https://doi.org/10.29407/vc5wr555

Gafur, H. (2015). Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus. Rasibook.

Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa. Cognicia, 8(1), 79–89. https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739

Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik pada Mahasiswa Di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Empati, 14*(3), 265–273.

Giono, E., & Surawan. (2025). Coping Religius sebagai Strategi Penanggulangan Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Juperan, 4*(2), 393–400.

Laely, N., Saiful, & Syahrir. (2025). Manajemen Waktu dan Keseimbangan Akademik-Mental Mahasiswa Angkatan II PGSD Universitas Werisar. *Jurnal Paris Langkis, 5*(2), 523–532.

McMahon, B. T., & C. Biggs, H. (2012). Examining Spirituality and Intrinsic Religious Orientation as a Means of Coping with Exam Anxiety. Vulnerable Groups & Inclusion, 3(1), 14918. https://doi.org/10.3402/vgi.v3i0.14918

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.* New York, NY: Guilford Press.

Sutisna, E. D. N., Nuraeni, & Merida, S. C. (2025). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9*(2), 18798–18801.

Tasalim, R., & Redina Cahyani, A. (t.t.). Stres Akademik dan Penanganannya. GUEPEDIA.

Wulandari, M., Basti, & Mansyur, A. Y. (2023). Pengaruh Tawakal terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa. *Talenta, 8*(2), 32–46.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal, 13*(2), 235–239.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.