

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT RELIGIOUS DENGAN KECEMASAN MORAL PADA MAHASISWA IAIN LHOKSEUMAWE

Tria Minaura¹, Wildayurliati², Erista Dwi Zahara³, Muhammad Saleh⁴

^{1,2,3,4}Institut Agama Islam Negeri Lhokseumawe

Email: triaminaura.lsw@gmail.com¹, wyurliati@gmail.com², dwieristazahara@gmail.com³, muhammadsaleh@uinsuna.ac.com⁴

Abstrak: Penelitian ini mengkaji hubungan antara tingkat religiusitas dan kecemasan moral pada mahasiswa IAIN Lhokseumawe. Teori yang digunakan adalah konsep religiusitas sebagai pedoman moral dan teori kecemasan moral menurut Freud. Tujuan penelitian untuk memahami peran religiusitas dalam menekan atau meningkatkan kecemasan moral mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan: semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi kecemasan moral yang dirasakan mahasiswa. Implikasi penelitian ini penting untuk mendukung upaya peningkatan kualitas moral generasi muda di era modern.

Kata Kunci: Religiusitas, Kecemasan Moral, Dan Mahasiswa.

***Abstract:** This study examines the relationship between religiosity and moral anxiety among students at IAIN Lhokseumawe. The theories used are the concept of religiosity as a moral guideline and Freud's theory of moral anxiety. The aim of the study was to understand the role of religiosity in suppressing or increasing students' moral anxiety. The research method used a descriptive qualitative approach through interviews, observation, and documentation. The results showed a significant positive relationship: the higher the religiosity, the higher the moral anxiety experienced by students. The implications of this study are important for supporting efforts to improve the moral quality of the younger generation in the modern era.*

***Keywords:** Religiosity, Moral Anxiety, and Students.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok terpelajar yang memiliki peran strategis dalam pembangunan bangsa. Mereka tidak hanya menjadi penerus estafet kepemimpinan, tetapi juga agen perubahan sosial yang diharapkan mampu membawa masyarakat ke arah yang lebih baik. Peran mahasiswa tidak terbatas pada penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, namun juga pada penguatan karakter dan moralitas. Dalam konteks ini, mahasiswa diharapkan mampu menjadi teladan dalam penerapan nilai-nilai luhur, baik di lingkungan kampus maupun di

masyarakat luas. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai tantangan, khususnya yang berkaitan dengan moralitas.¹

Fenomena kemerosotan moral di kalangan mahasiswa menjadi isu yang semakin mengemuka seiring perkembangan zaman. Berbagai kasus pelanggaran norma, mulai dari perilaku tidak etis, penyalahgunaan narkoba, kekerasan, hingga penyebaran konten negatif di media sosial, semakin sering terjadi. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan berbagai penelitian lain menunjukkan bahwa perilaku menyimpang di kalangan remaja dan mahasiswa cenderung meningkat. Sebagai contoh, survei KPAI pada tahun 2010 mengungkapkan tingginya angka perilaku seksual pranikah, peredaran video asusila, dan kasus aborsi di kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini menjadi alarm bagi dunia pendidikan tinggi untuk lebih serius dalam membina karakter dan moral peserta didiknya.¹

Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pembinaan moral mahasiswa adalah kecemasan moral. Kecemasan moral merupakan perasaan takut, khawatir, atau gelisah yang muncul akibat adanya pertentangan antara perilaku seseorang dengan norma-norma moral yang diyakini. Menurut Freud, kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati (superego) yang berkembang dalam diri individu. Ketika seseorang melakukan atau bahkan memikirkan tindakan yang bertentangan dengan nilai moral, maka akan timbul perasaan bersalah dan kecemasan. Kecemasan moral dapat menjadi indikator adanya kesadaran moral yang tinggi, namun jika tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada konflik batin dan gangguan psikologis.¹

Dalam konteks mahasiswa, kecemasan moral seringkali muncul ketika mereka dihadapkan pada dilema antara tuntutan lingkungan, tekanan akademik, dan nilai-nilai pribadi yang dianut. Mahasiswa yang tidak memiliki landasan moral yang kuat akan lebih mudah terjebak dalam perilaku menyimpang atau bahkan mengalami krisis identitas. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat moralitas mahasiswa, salah satunya adalah religiusitas.¹

Religiusitas merupakan internalisasi nilai-nilai agama dalam kehidupan seseorang yang tercermin dalam keyakinan, sikap, perilaku, dan cara berpikir. Religiusitas tidak hanya sebatas menjalankan ritual keagamaan, tetapi juga mencakup pemahaman dan pengamalan ajaran agama secara utuh dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki tingkat religiusitas

¹ Budianto, Agung. *Peran Mahasiswa dalam Pembangunan Karakter Bangsa*. Jakarta: Prenada Media, 2020.

tinggi umumnya memiliki pedoman moral yang jelas dan kokoh, sehingga lebih mampu menahan diri dari perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai agama dan moral. Religiusitas mencakup lima dimensi, yaitu keyakinan, praktik keagamaan, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama, dan pengamalan ajaran agama.²

Agama merupakan sistem orientasi dan objek pengabdian yang menjadi landasan dalam mengatur kehidupan manusia. Dalam masyarakat Indonesia yang religius, agama seringkali menjadi rujukan utama dalam menentukan baik buruk suatu perilaku. Oleh sebab itu, religiusitas diyakini berperan penting dalam membentuk karakter dan moralitas mahasiswa. Mahasiswa yang religius diharapkan mampu menghadapi tantangan moral dengan lebih bijaksana dan mampu mengelola kecemasan moral yang muncul akibat konflik antara nilai pribadi dan tekanan lingkungan.¹

Namun, di era globalisasi dan modernisasi saat ini, pengaruh lingkungan eksternal seperti pergaulan bebas, media sosial, dan budaya populer seringkali menjadi tantangan bagi mahasiswa dalam mempertahankan nilai-nilai religius dan moral. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami penurunan tingkat religiusitas akibat pengaruh lingkungan, sehingga rentan terhadap perilaku menyimpang dan kecemasan moral yang tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih mendalam mengenai hubungan antara tingkat religiusitas dan kecemasan moral pada mahasiswa, khususnya di lingkungan perguruan tinggi keagamaan seperti IAIN Lhokseumawe.¹

Penelitian ini menjadi penting sebagai upaya untuk memahami bagaimana religiusitas dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi kecemasan moral. Dengan mengetahui hubungan antara kedua variabel ini, diharapkan dapat dirumuskan strategi pembinaan karakter dan moral yang lebih efektif di lingkungan kampus. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan kurikulum pendidikan karakter berbasis agama, serta menjadi bahan evaluasi bagi pihak kampus dalam merancang program-program pembinaan mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian tentang hubungan antara tingkat religiusitas dengan kecemasan moral pada mahasiswa IAIN Lhokseumawe diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas moral dan karakter mahasiswa, serta mendukung terciptanya generasi muda yang berintegritas, religius, dan mampu menjadi agen

² Glock, Charles Y., & Stark, Rodney. *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally, 1965.

perubahan di tengah masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Lhokseumawe, sebuah institusi pendidikan tinggi Islam yang terletak di Provinsi Aceh, Indonesia. Lokasi ini dipilih secara strategis karena mayoritas mahasiswa di kampus ini memiliki latar belakang pendidikan agama yang kuat serta terlibat dalam aktivitas keagamaan secara aktif, baik di dalam maupun di luar kelas. Selain itu, sebagai lembaga pendidikan Islam, IAIN Lhokseumawe memberikan lingkungan sosial dan akademik yang relevan untuk mengkaji dinamika religiusitas dan moralitas mahasiswa secara mendalam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang berfokus pada pemahaman mendalam mengenai hubungan antara tingkat religiusitas dan kecemasan moral di kalangan mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna, persepsi, dan pengalaman subjektif mahasiswa secara menyeluruh dalam konteks keagamaan dan moralitas. Alih-alih mengukur angka atau persentase, penelitian kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi cara mahasiswa memahami dan menginterpretasi nilai-nilai religius serta konflik moral yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam lingkungan akademik dan sosial.

Metode kualitatif deskriptif sangat sesuai untuk menelusuri bagaimana proses internalisasi nilai keagamaan mempengaruhi cara mahasiswa dalam menghadapi tekanan moral. Selain itu, pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk menangkap kompleksitas dinamika emosi, pemikiran, dan tindakan mahasiswa dalam merespons dilema moral yang muncul dari berbagai situasi, baik yang bersifat pribadi, akademik, maupun sosial.

Dalam praktiknya, penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) sebagai alat utama untuk mengumpulkan data. Melalui wawancara, peneliti dapat menggali lebih jauh perasaan, pandangan, dan pemaknaan yang diberikan oleh mahasiswa terhadap pengalaman moral yang mereka hadapi. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur, artinya terdapat panduan pertanyaan umum namun tetap fleksibel menyesuaikan dengan alur pembicaraan dan respons dari narasumber.

Tujuan utama dari jenis penelitian ini bukan untuk menggeneralisasi hasil, tetapi untuk memahami fenomena secara kontekstual dan detail, sehingga dapat memberikan wawasan baru atau memperkuat teori yang sudah ada mengenai peran religiusitas dalam mengatasi

kecemasan moral. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembinaan keagamaan dan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi keagamaan seperti IAIN Lhokseumawe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Religiusitas

Religiusitas merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang berperan sebagai pedoman moral dan etika. Dalam konteks mahasiswa, religiusitas tidak hanya sebatas menjalankan ritual keagamaan, tetapi juga mencakup internalisasi nilai-nilai agama yang tercermin dalam sikap, perilaku, dan cara berpikir sehari-hari. Religiusitas adalah karakteristik pribadi yang menggambarkan internalisasi nilai-nilai religius secara utuh, sehingga membentuk kepribadian yang agamis dan saleh.¹

Religiusitas di wujudkan pada semua aspek kehidupan dan aspek ekonomipun ada di dalamnya. Perkembangan zaman menuntut manusia untuk selalu melakukan dinamisasi pada praktik hidupnya, termasuk di dalamnya pelaksanaan kegiatan ekonomi, saat ini tindakan ekonomi terasa tidak sempurna tanpa pelibatan perbankan. Adanya perbankan meniscayakan keberadaan lembaga perbankan yang melaksanakan aktivitas ekonomi, dan ini juga menjadi hal yang diperhatikan dan diatur dalam aspek syariat di mana semua transaksi hal yang diperbolehkan kecuali hal yang diharamkan dengan ukuran syariat secara langsung atau keharaman yang disebabkan oleh berbagai hal misalnya dari zatnya, selainzatnya dan ketidaksahhan.³

Religiusitas dibagi ke dalam lima dimensi utama: keyakinan, praktik ibadah, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama, dan pengamalan nilai agama. Dimensi-dimensi ini saling terkait dan membentuk fondasi moral yang kokoh bagi individu, termasuk mahasiswa. Dalam kehidupan kampus, mahasiswa yang religius cenderung memiliki pedoman hidup yang jelas, mampu membedakan antara yang baik dan buruk, serta lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan, terutama yang berkaitan dengan moralitas.¹

Moralitas sendiri merupakan seperangkat nilai dan norma yang mengatur perilaku individu dalam masyarakat. Moral sebagai ajaran tentang baik buruk perbuatan dan kelakuan. Moralitas menjadi landasan utama dalam membangun masyarakat yang harmonis dan beradab.

³ Antonio, M. Syafi'i. *Bank Syariah: Dari Teori ke Praktik*. Jakarta: Gema Insani, 2001.

Namun, dalam realitasnya, mahasiswa sering kali dihadapkan pada dilema moral yang menuntut mereka untuk mengambil keputusan yang tidak mudah. Di sinilah peran religiusitas menjadi sangat krusial sebagai penuntun dalam menghadapi berbagai tantangan moral.¹

2. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah bentuk kecemasan yang berkaitan dengan pelanggaran atau potensi pelanggaran terhadap nilai-nilai moral yang diyakini individu. Kecemasan moral sebagai rasa takut terhadap suara hati (*superego*), yang muncul ketika seseorang melakukan atau bahkan hanya memikirkan tindakan yang bertentangan dengan norma moral. Kecemasan moral dapat berfungsi sebagai mekanisme kontrol diri, mencegah individu melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dianut.¹

Kecemasan moral yang sehat dapat menjadi pendorong bagi individu untuk selalu berusaha bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral yang diyakini. Namun, kecemasan moral yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan psikologis, seperti stres, rasa bersalah yang berlebihan, hingga depresi. Lima aspek kecemasan moral, yaitu hati nurani, tanggung jawab, kesadaran, tindakan, dan pengaruh lingkungan. Aspek-aspek ini menunjukkan bahwa kecemasan moral bukan hanya perasaan takut atau cemas, tetapi juga mencakup kesadaran dan tanggung jawab moral yang mendorong individu untuk bertindak benar. mengidentifikasi lima aspek utama kecemasan moral, yaitu:⁴

- Hati Nurani: Kemampuan individu untuk menerapkan hukum moral pada situasi konkret, menjadi pengontrol perilaku.
- Tanggung Jawab: Kemampuan menanggung akibat dari tindakan, mengakui kesalahan, dan memperbaikinya.
- Kesadaran: Kesadaran akan nilai-nilai yang dilanggar dan timbulnya rasa bersalah.
- Tindakan: Kecenderungan untuk memperbaiki diri sesuai norma.
- Lingkungan: Kemampuan mempertahankan nilai moral meski mendapat tekanan dari lingkungan sekitar.

Fungsi kecemasan moral sangat penting sebagai mekanisme kontrol diri. Dengan adanya kecemasan moral, individu terdorong untuk menghindari perilaku yang menyimpang dan berusaha memperbaiki kesalahan. Namun, jika kecemasan moral berlebihan, dapat

⁴ Kartono, Kartini. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Remaja*. Bandung: Mandar Maju, 2005.

menimbulkan tekanan psikologis yang merugikan, seperti stres, rasa bersalah yang berlebihan, bahkan gangguan mental.¹

Pada mahasiswa, kecemasan moral dapat muncul ketika mereka menghadapi dilema moral, seperti godaan untuk melakukan plagiarisme, pergaulan bebas, atau tindakan yang bertentangan dengan nilai agama. Kecemasan ini bisa menjadi motivasi positif untuk menjaga integritas, tetapi juga bisa menjadi beban jika tidak dikelola dengan baik.

Moral adalah suatu masalah yang menjadi perhatian orang dimana saja, baik dalam masyarakat yang telah maju, maupun dalam masyarakat yang masih terbelakang. Jika dalam suatu masyarakat banyak orang yang sudah rusak moralnya, maka akan goncanglah keadaan masyarakat itu. Menurut Daradjat (1995) yang dimaksud dengan moral adalah kelakuan yang sesuai dengan ukuran-ukuran (nilai-nilai) masyarakat, yang timbul dari hati dan bukan paksaan dari luar, yang disertai pula oleh rasa tanggung jawab atas kelakuan (tindakan) tersebut. Tindakan itu haruslah mendahulukan kepentingan umum dari pada keinginan atau keinginan pribadi. Sedangkan menurut Jenny dan Mukhlis (2007) moral meliputi 3 pengertian, yaitu pandangan moral, perasaan moral dan tingkah laku moral. Pandangan moral adalah pendapat atau pertimbangan seseorang tentang persoalan moral.¹

3. Fenomena Kemerostan Moral Mahasiswa dan Tantangan Religiusitas

Berbagai survei dan penelitian menunjukkan bahwa moralitas mahasiswa mengalami tantangan serius. Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2010 mengungkap tingginya angka perilaku menyimpang di kalangan remaja dan mahasiswa, termasuk pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, dan tindakan asusila. Fenomena ini menunjukkan adanya krisis moral yang membutuhkan perhatian khusus.¹

Tantangan moral ini diperparah oleh pengaruh globalisasi, kemajuan teknologi, dan perubahan budaya yang membawa nilai-nilai baru yang kadang bertentangan dengan nilai agama dan moral tradisional. Mahasiswa sebagai generasi muda seringkali berada dalam posisi rentan terhadap pengaruh negatif tersebut. Dalam situasi ini, religiusitas menjadi benteng utama yang dapat membantu mahasiswa mempertahankan moralitasnya. Mahasiswa yang religius cenderung memiliki pedoman moral yang kuat dan kesadaran yang tinggi terhadap konsekuensi dari tindakan mereka. Mereka lebih mampu menahan diri dari godaan dan tekanan lingkungan yang negatif. Namun, pembinaan religiusitas harus dilakukan secara proporsional dan rasional

agar tidak menimbulkan kecemasan moral yang berlebihan, yang justru dapat menimbulkan tekanan psikologis.⁵

4. Hubungan Positif antara Religiusitas dan Kecemasan Moral

Berdasarkan hasil penelitian yang tersedia, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan kecemasan moral pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas seorang mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan moral yang mereka rasakan, dan sebaliknya.

Religiusitas merupakan internalisasi nilai-nilai agama yang menjadi pedoman moral individu. Mahasiswa yang religius memiliki kesadaran moral yang tinggi sehingga ketika menghadapi situasi yang berpotensi melanggar norma agama, mereka cenderung merasakan kecemasan moral sebagai bentuk kontrol diri dan rasa bersalah. Kecemasan moral ini berfungsi sebagai mekanisme pengingat agar individu tidak melanggar nilai-nilai moral yang diyakini.¹

Namun, perlu dicatat bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa religiusitas juga dapat berhubungan dengan penurunan kecemasan umum (kecemasan psikologis secara luas), karena religiusitas dapat memberikan ketenangan batin dan kekuatan menghadapi tekanan hidup. Meski demikian, kecemasan moral yang spesifik terkait pelanggaran norma agama justru meningkat seiring dengan tingginya religiusitas, karena adanya standar moral yang lebih ketat dan superego yang kuat.¹

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas pada Mahasiswa

Menurut Thouless, 1992 (dalam Astra, 2005) faktor-faktor yang mempengaruhi keagamaan ada 4 macam yaitu:

- a. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor eksternal).
- b. Berbagai pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan terutama pengalaman-pengalaman mengenai (1) keindahan, keselarasan dan kebaikan dunia lain (faktor alamiah), (2) adanya konflik moral dan (3) pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif).

⁵ Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002.

- c. Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan-kebutuhan terhadap (1) keagamaan, (2) cinta kasih, (3) harga diri, (4) ancaman kematian.
- d. Berbagai proses pemikiran verbal atau proses intelektual. Manusia diciptakan dengan memiliki berbagai macam potensi. Salah satunya adalah potensi untuk beragama. Potensi beragama ini akan terbentuk, tergantung bagaimana pendidikan yang diperoleh anak. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan muncul berbagai macam pemikiran-pemikiran verbal. Salah satu dari pemikiran verbal ini adalah pemikiran akan agama. Anak yang beranjak dewasa akan mulai menentukan sikapnya terhadap ajaran-ajaran agama. Sikap-sikap ini yang akan mempengaruhi jiwa keberagamaannya.

Berdasarkan keempat faktor di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi timbulnya keagamaan seseorang, yakni:

(1) faktor internal

faktor yang timbul dari dalam diri seseorang (internal), meliputi pengalaman-pengalaman emosional seseorang, adanya konflik dalam diri, adanya proses intelektual serta ketidakmampuan seseorang dalam mencapai kebutuhan-kebutuhan psikologis (cinta, kasih, harga diri, dan lain-lain)

(2) faktor eksternal

faktor yang meliputi pendidikan yang diperoleh seseorang baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat, dan adanya tekanan-tekanan sosial.

6. Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi Agama

Kesehatan mental merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa yang berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa. Kondisi ini mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, menjaga stabilitas pikiran, membangun relasi sosial yang sehat, serta mampu beradaptasi terhadap tantangan hidup sehari-hari. Dalam dunia pendidikan tinggi, mahasiswa seringkali dihadapkan pada tekanan akademik, persaingan sosial, ekspektasi keluarga, hingga pencarian jati diri yang kompleks. Berbagai tekanan ini berpotensi memicu gangguan psikologis seperti stres kronis, kecemasan, kelelahan mental,

bahkan depresi.¹ Oleh karena itu, penting untuk memahami pendekatan yang dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mentalnya. Salah satunya melalui perspektif psikologi agama.

Dalam psikologi agama, keberagamaan atau religiusitas dipahami sebagai faktor protektif (protective factor) yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang.⁶ Keberagamaan mencakup keyakinan, praktik, dan orientasi nilai yang didasarkan pada ajaran agama tertentu. James W. Fowler (1981), dalam teorinya mengenai stages of faith development, menegaskan bahwa iman atau kepercayaan terhadap kekuatan transendental berperan dalam membentuk pola pikir dan perilaku individu dalam merespons berbagai krisis hidup.¹ Fowler mengemukakan bahwa perkembangan iman yang matang akan memperkuat daya tahan seseorang terhadap tekanan psikologis, karena ia memaknai penderitaan sebagai bagian dari proses spiritual yang bernilai. Dengan kata lain, agama memberikan narasi makna yang dapat membantu seseorang melihat ujian hidup tidak semata sebagai beban, tetapi juga sebagai kesempatan untuk bertumbuh secara spiritual.

Bagi mahasiswa, keberagamaan dapat menjadi sumber kekuatan internal dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Studi-studi dalam psikologi kontemporer telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, harga diri yang lebih stabil, serta mekanisme coping yang lebih adaptif.¹ Mekanisme coping religius mencakup aktivitas seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan, membaca kitab suci, mengikuti kajian keagamaan, hingga memaknai penderitaan sebagai bentuk ujian ilahi.¹ Aktivitas-aktivitas ini terbukti dapat meredakan gejala stres, mengurangi perasaan cemas, dan memperkuat rasa kontrol diri dalam menghadapi ketidakpastian.

Agama juga memberikan struktur nilai yang jelas dalam membimbing perilaku dan pengambilan keputusan. Ketika mahasiswa menghadapi dilema moral misalnya terkait kecurangan akademik, tekanan pergaulan, atau konflik identitas agama dapat menjadi kompas moral yang membimbing mereka untuk tetap berada pada jalur yang sesuai dengan nilai-nilai etis.⁷ Dalam konteks ini, agama tidak hanya dipraktikkan secara ritualistik, melainkan menjadi pedoman hidup yang menyeluruh dan menyentuh aspek psikologis yang mendalam. Di saat

⁶ Pargament, K. I. (1997). *Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.

⁷ Park, C. L. (2005). "Religion and meaning." In Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 295–314). Guilford Press.

individu merasa bimbang, tertekan, atau kehilangan arah, agama mampu menghadirkan ketenangan batin dan harapan melalui keyakinan akan hikmah di balik setiap peristiwa.

Kondisi ini sangat relevan dalam konteks mahasiswa di IAIN Lhokseumawe, di mana mayoritas mahasiswa memiliki latar belakang pendidikan agama yang kuat. Keseharian mereka tidak terlepas dari kegiatan keagamaan seperti kajian Islam, shalat berjamaah, hingga diskusi keilmuan yang berbasis pada nilai-nilai keislaman. Dalam situasi penuh tekanan, mahasiswa yang memiliki pemahaman agama yang baik lebih mungkin menemukan jalan keluar melalui refleksi spiritual. Mereka cenderung menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pegangan dalam meredam kecemasan moral, menyikapi kegagalan secara dewasa, serta membangun optimisme dan rasa syukur dalam keseharian.

Namun, penting juga disadari bahwa keberagaman tidak serta-merta menjadi solusi instan untuk semua persoalan mental. Ada kalanya individu mengalami konflik batin yang justru berasal dari ketidaksesuaian antara realitas hidup dan idealisme keagamaan yang diyakini. Dalam beberapa kasus, religiusitas yang ekstrem tanpa pemahaman yang sehat dapat menimbulkan rasa bersalah berlebihan, ketakutan akan hukuman Tuhan, atau kecemasan eksistensial.¹ Oleh karena itu, pendekatan psikologi agama yang sehat adalah yang bersifat inklusif, humanistik, dan berorientasi pada pembentukan individu yang utuh, bukan sekadar penanaman dogma.¹

Dengan demikian, peran psikologi agama dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa terletak pada kemampuannya untuk menghadirkan makna, harapan, dan arah hidup yang stabil di tengah kompleksitas dunia kampus. Melalui integrasi antara pendekatan spiritual dan pemahaman psikologis, mahasiswa dapat membangun daya tahan mental yang tangguh, mengelola tekanan dengan bijak, serta tumbuh menjadi pribadi yang seimbang secara emosional dan spiritual. Dalam kerangka ini, lembaga pendidikan tinggi berbasis agama seperti IAIN Lhokseumawe memiliki potensi besar untuk menciptakan ekosistem pembelajaran yang tidak hanya intelektual, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan psikologis mahasiswa secara holistic.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan yang komprehensif, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan kecemasan moral pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung lebih sensitif

terhadap pelanggaran moral dan mengalami kecemasan moral ketika menghadapi situasi yang bertentangan dengan nilai-nilai agama yang diyakini.

Religiusitas berperan sebagai fondasi moral yang memperkuat superego dan meningkatkan kontrol diri, sehingga kecemasan moral berfungsi sebagai mekanisme pengendalian perilaku. Namun, kecemasan moral yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang merugikan jika tidak diimbangi dengan pemahaman agama yang sehat dan rasional.

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam membina moral dan religiusitas mahasiswa melalui integrasi pendidikan karakter dan agama dalam kurikulum, layanan konseling, serta keteladanan dari dosen dan tenaga kependidikan. Lingkungan kampus yang kondusif dan religius akan mendorong mahasiswa menjadi pribadi yang berintegritas dan bertanggung jawab. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki integritas moral dan spiritual yang kuat, sehingga mampu menjadi agen perubahan yang membawa kebaikan bagi masyarakat dan bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, S. (2020). Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan Mahasiswa di Tengah Krisis Moral. *Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, 8(2), 134–145.
- Rahmat, M. (2019). Hubungan Antara Religiusitas dan Kecemasan Etis pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 11(1), 45–56.
- Yuliana, R. (2021). Pengaruh Pendidikan Agama terhadap Regulasi Emosi dan Kecemasan Moral Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam Nusantara*, 6(1), 89–101.
- Susanti, D. (2018). Peran Spiritualitas dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Religi*, 9(2), 77–85.
- Maulana, A. & Sari, N. (2022). Religiusitas dan Moralitas Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Kajian Islam dan Psikologi*, 5(1), 23–35.
- Nurhaliza, H. (2020). Kecemasan Moral dan Strategi Koping Religius Mahasiswa Fakultas Dakwah. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 14(2), 112–124.
- Harahap, F. (2021). Tingkat Religiusitas dan Dampaknya terhadap Perilaku Moral Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, 3(1), 58–69.
- Azyumardi Azra, A. Suryana, Abdulhaq, dan Didin Hafiduddin. *Pendidikan Agama dan Pembangunan Karakter Bangsa*. Jakarta: Prenada Media, 2002.

- Ansari Ancok. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Budiman, A. *Dinamik Moralitas Mahasiswa: Studi Kasus di Universitas X*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Budiman. *Psikoanalisis Sigmund Freud: Teori dan Terapan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2017.
- Harapah, D. "Tantangan Moralitas Mahasiswa di Era Globalisasi." *Jurnal Pendidikan Moral* 12, no. 2 (2005): 45-56.
- Mochamad Subandi. *Psikologi Agama: Pendekatan Teoretis dan Praktis*. Yogyakarta: LKiS, 2013.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali, 1978.
- Yanuarti. *Religiusitas dan Perilaku Keagamaan*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Situs Web: "Mencegah Pergaulan Bebas," Suara Islam, diakses 30 Juni 2010, www.suara-islam.com/news/.../876-mencegah-pergaulan-bebas