

## *Self Awareness* Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktivis

**Hakimah**

Universitas Nurul Jadid

[hakimahyusuf79@gmail.com](mailto:hakimahyusuf79@gmail.com)

DOI: 10.32528/tarlim.v7i2.2376

Received:  
28 February 2024

Final Revision:  
20 Agustus 2024

Available online:  
30 September 2024

Corresponding Author:  
Hakimah

Abstrak, self-awareness berbasis nilai-nilai religius adalah kemampuan seseorang untuk memahami diri mereka dalam konteks nilai-nilai religius yang dianut. Hal ini mencakup pemahaman dan kekuatan, kelemahan. Dorongan, dan nilai-nilai yang sesuai dengan keyakinan agama, serta kemampuan untuk merefleksikan diri dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut. Salah satu persoalan yang menjadi hambatan prestasi mahasiswa adalah stres akademik. Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah; Untuk mengetahui Faktor apa saja penyebab munculnya stres akademik mahasiswa aktivis Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) At-Taqwa Bondowoso dan juga untuk memahami implementasi self awareness berbasis nilai-nilai religius dalam mengatasi stres akademik Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) At-Taqwa Bondowoso. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Adanya peneliti menjadi instrumen kunci, peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan instrumen tambahan berupa pedoman wawancara, pedoman observasi dan dokumen-dokumen berupa foto-foto kegiatan ataupun data software/hardware tentang kegiatan penelitian. Dalam prosesnya peneliti juga melakukan pengecekan keabsahan data dengan menggunakan kredibilitas, dependabilitas, dan kofirmabilitas. Adapun hasil penelitian yang diperoleh ialah faktor penyebab stres akademik mahasiswa aktivis Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI At-Taqwa) Bondowoso dapat dilihat dari 5 aspek dari aspek biologis, aspek psikologis, aspek kognitif, aspek sosial dan aspek lingkungan. Dan implementasi Self awareness berbasis nilai-nilai religius dalam mengatasi stres akademik mahasiswa aktivis Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI At-Taqwa) Bondowoso melalui empat dimensi yang terdiri dari empat cara yang terdiri dari faktor lingkungan, faktor psikologis, faktor faktor psikologis perilaku

Kata kunci: Self Awareness, Religius, Stres Akademik

### **Self-Awareness Based on Religious Values In Overcoming Academic Stress of Activist Students**

**Abstract,** The ability to comprehend oneself within the framework of the religious values one upholds, including one's own strengths, weaknesses, motivations, and values, is known as self-awareness based on religious values. It also refers to the capacity to engage in introspection and act in accordance with one's values. Academic stress is one of the issues preventing activist students from achieving their goals. Activism among students puts pressure on academics, which is known as academic stress. The purpose of this research is to: Identify the factors that contribute to academic stress in activist students at Nurul Jadid University (UNUJA) Probolinggo and At-Taqwa Bondowoso Islamic College (STAI); And gain insight into how self-awareness based on religious values is applied at Nurul Jadid University (UNUJA) Probolinggo and At-Taqwa Bondowoso Islamic College (STAI) to help students overcome academic stress. In this study, the researcher serves as the primary instrument and makes use of a

---

qualitative approach and case study methodology. Other instruments include interview guides, relevant documents, and observations. Credibility, reliability, and confirmability are used to assess the data's validity. The findings of the study indicate that there are five different elements that contribute to academic stress among activist students: biological, psychological, cognitive, social, and environmental. Environmental, psychological, behavioral, and religious variables are the four aspects through which self-awareness based on religious principles is implemented in order to overcome academic stress. The researchers' conclusions clarify how UNUJA and STAI At-Taqwa integrate academic and religious principles through a variety of conducted activities.

Keywords: Self-awareness, religious values, academic stress

---

## PENDAHULUAN

Tantangan terhadap kualitas pendidikan terus meningkat, terutama dalam menghadapi era industri 4.0, pemerintah mendorong dalam peningkatan standart pendidikan untuk mencapai lulusan yang mampu memiliki daya saing yang berkontribusi dalam menciptakan lulusan berkualitas. Namun, tantangan yang dihadapi adalah ketidakmerataan pendidikan dan belum tercapainya cita-cita sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. (Sabaruddin:2022). Undang-undang tersebut menekankan pentingnya usaha sadar dan terencana untuk menciptakan belajar yang kondusif, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri pelajar secara maksimal. Termasuk dalam aspek spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, serta adanya keterampilan yang dibutuhkan dalam berbagai aspek kehidupan (Handayani & Septhiani, 2021). Keputusan menteri pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d menyatakan bahwa program sarjana harus diselesaikan paling lama dalam tujuh tahun dengan beban studi 144 SKS. Oleh karena itu, institusi pendidikan menerapkan peraturan ketat untuk mrnjaga kualitas lulusan, mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studi dalam jangka waktu yang ditentukan dapat di *droup out*

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stres. Stres merupakan *respons* terhadap hambatan dalam kemampuan seseorang untuk beradaptasi. (Nur & Mugi, 2021) Stres akademik merujuk pada tekanan dan tuntutan berlebihan yang dialami oleh mahasiswa (Djoar & Anggarani, 2024) misalnya, dengan kekhawatiran terhadap tugas kuliah dan kesulitan dalam mengatur jadwal untuk mencapai prestasi akademik yang diinginkan. Mahasiswa yang aktif di organisasi kampus disebut mahasiswa aktivis. (Fitriana & Kurniasih, 2021) Mereka mengikuti kegiatan organisasi di luar kuliah untuk mengembangkan potensi dan melatih *soft skill*. Secara fisik, mereka sama seperti mahasiswa lainnya, tetapi biasanya lebih aktif dalam kelas, sering bertanya, dan berdiskusi. (Fauzan et al., 2023). Tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa aktivis baik dalam aspek akademik maupun non-akademik, harus dilaksanakan dengan maksimal. (Damayanti, 2019) Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa peran ganda ini dapat berdampak pada individu, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, mulai dari manajemen waktu, lingkungan kampus, masalah ekonomi keluarga, kegiatan sosial hingga masalah kesehatan fisik dan mental. Hal demikian bila tidak dilakukan dengan rancangan atau *schedule* yang baik, maka akan muncul stress akademik yang berakibat terhadap proses perkembangan pembelajaran khususnya pada mahasiswa aktivis

Fenomena dilapangan menunjukkan bahwa dalam stres akademik yang dialami mahasiswa aktivis disebabkan oleh faktor-faktor yang sangat berkaitan erat dengan akademik. (Agung et al., 2024) misalnya, kegagalan dalam mengikuti jam perkuliahan, perubahan terhadap sikap, emosional tidak terkontrol, gangguan kesehatan seperti: kurang tidur, pola makan tidak teratur, kesulitan konsentrasi, kurangnya kesadaran mahasiswa dalam management waktu, kesulitan berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan juga banyak diantara mahasiswa aktivis mereka lebih mengedepankan organisasinya, dari pada harus belajar berjam-jam tanpa adanya action. Sehingga belajar yang lama dan terkesan monoton. Hal ini didukung oleh (Fadilla et al., 2024) yang mengatakan bahwa ketegangan atau tekanan yang terjadi pada mahasiswa aktivitis disebabkan terlalu lama jam pelajaran. Maka dari itu *self awareness* berbasis nilai-nilai religius memiliki andil yang sangat penting dalam kegiatan pembelajaran mahasiswa terutama mahasiswa aktivis di Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI At-Taqwa) Bondowoso. Seseorang mahasiswa akan berupaya memanfaatkan potensi dirinya secara optimal.

Mahasiswa aktivis penting memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang berlandaskan terhadap nilai-nilai religius, hal tersebut meliputi dimensi keyakinan atau akidah islam, amalan atau ibadah, pengalaman moral atau ihsan, pengetahuan agama, mempunyai kemauan dan kebiasaan yang berlandaskan terhadap nilai moral dan keimanan. Nilai-nilai religius seseorang ketika menghadapi tantangan hidup dipengaruhi oleh keimanannya kepada Allah SWT, Seperti yang dijelaskan dalam ayat suci al-qur'an:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ

*Artinya: Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. (Al-Imron:110)*

Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam konteks peran mahasiswa aktivis, ayat ini dapat diartikan sebagai panggilan untuk menjadi *agen* perubahan yang berkontribusi positif baik didalam kampus maupun dalam masyarakat. Dengan demikian mahasiswa penting memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang berlandaskan terhadap nilai-nilai religius, hal tersebut meliputi dimensi keyakinan atau akidah islam, amalan atau ibadah, pengalaman moral atau ihsan, pengetahuan agama, mempunyai kemauan dan kebiasaan yang berlandaskan terhadap nilai moral dan keimanan. Adapun upaya yang dilakukan oleh mahasiswa aktivis didua instansi tersebut yaitu dengan memadukan nilai-nilai pesantren dan akademik.

Sebagaimana penelitian terdahulu yang dilakukan peneliti, Ruzika Hafizha dalam temuannya Profil *Self-Awareness* Remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hasil belajar terdapat 6,5% siswa berada pada kategori tinggi, 67% siswa berada pada kategori sedang, 27%. Artinya sebagian besar siswa MAS Ulumul Qur'an Langsa mempunyai kesadaran diri yang sedang yang berarti kesadaran diri mereka normal. (Hafizha, 2022) Kedua, Pengaruh Religiusitas dalam membangun *Self awareness* pada remaja. (Lailatut Tarwiyah, 2022) penelitian ini menyimpulkan bahwa religiusitas seseorang memiliki pengaruh untuk membangun kesadaran diri pada utamanya terhadap remaja yang dalam pencarian jati diri. Semakin tinggi religiusitas, maka remaja juga dapat meningkatkan kesadaran dirinya (*self awareness*). ketiga, *Self awareness* dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. (Akhnaf et al., 2022) penelitian ini menyimpulkan *Self*

*awareness* memiliki sumbangan sebesar 10,1% terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Keempat, terdapat Pengaruh Positif terhadap *self awareness*’, (Fitri Octiarini et al., 2021) Dinda Fitri Octarina penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik penguatan positif terhadap kemampuan meningkatkan dan memunculkan kesadaran diri.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji secara mendalam tentang implementasi *Self Awareness* Berbasis Nilai-Nilai Religius Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Aktivistis Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo Dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI At-Taqwa) Bondowoso.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana penelitian ini bertujuan untuk lebih memahami realitas dengan menggunakan proses berfikir induktif (Rusandi & Muhammad Rusli, 2021). Data dikumpulkan dengan melakukan observasi di lapangan, wawancara yang dilakukan kepada beberapa informan mulai dari mahasiswa aktivis, KaProdi PAI, Waka Kurikulum, Waka kemahasiswaan, hingga Rektor. Dokumentasi ditunjukkan untuk memperoleh data secara langsung dari tempat penelitian, meliputi laporan kegiatan, foto-foto, dan data yang relevan dengan penelitian. Analisis data dengan menggunakan model Milles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, penyajian data dan kesimpulan. yang kemudian hasil analisis disajikan dengan tujuan menjawab pertanyaan peneliti. (Thalib, 2022)

## **HASIL & PEMBAHASAN**

Sangatlah penting untuk terlebih dahulu mengidentifikasi masalah berdasarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tekanan akademik mahasiswa aktivis. Kemudian solusi dan saran dalam mengatasinya dengan mengimplementasikan *Self awareness* berbasis nilai-nilai religius untuk mengatasi stres akademik mahasiswa aktivis. Berikut yang dapat dicermati dari empat dimensi penyebab terjadinya stres akademik pada mahasiswa aktivis Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI-At-Taqwa) Bondowoso. Daniel Goleman mendefinisikan kemampuan untuk mengidentifikasi terhadap motivasi, nilai, keinginan dan pengaruh diri sendiri terhadap orang lain, disebut *self awareness*. (Sulistyowati et al., 2023). Menurut Robert L. Solso, mengemukakan kesadaran diri Proses psikologis dan fisiologis terkait dengan kesehatan mental yang mencakup tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif. (Sastria et al., 2022) Untuk memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri sendiri, diperlukan upaya introspeksi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kemampuan merenungkan, memahami, dan merangkul seluruh aspek diri merupakan tanda kesadaran diri. Hal ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk bertindak, merasakan, dan memiliki tujuan yang membentuk perspektifnya terhadap lingkungan dan dirinya sendiri. Dari hasil observasi di STAI At-Taqwa dan UNUJA terdapat beberapa Stress Akademik mahasiswa aktivis seperti tabel berikut:

Aspek Stress Akademik	Faktor Stress Akademik	
	UNUJA	STAI At-Taqwa
Biology	Kurangnya waktu istirahat	Pola makan tidak teratur
Kognitif	Kesulitan berkonsentrasi	Kesulitan berkonsentrasi
	Kesulitan dalam manajemen waktu	Kesulitan dalam manajemen waktu
		Kesulitan dalam mengambil keputusan
	Beban tugas berlebihan	Beban tugas berlebihan
	Prestasi akademik menurun	
Psikologis	Perasaan cemas berlebihan	Perasaan cemas berlebihan
	Merasa kurang percaya diri	Merasa kurang percaya diri
	Kurang minat terhadap materi kuliah	Kurang minat terhadap materi kuliah
		Ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi, akademik dan organisasi
Perilaku social		Menarik diri dari lingkungan sosial
	Bolos kuliah/tidak ikut organisasi	Bolos kuliah/tidak ikut organisasi
Lingkungan	Pengaruh dari aktivis lain	Pengaruh dari aktivis lain
	Doktrin senior	

Table 1. 1 Faktor Stress Akademik mahasiswa aktivis UNUJA dan STAI At-Taqwa

Dari tabel diatas dapat kita ketahui bahwa faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa aktivis terdapat lima faktor: Biologis, Kognitif, Psikologis, Perilaku sosial, Lingkungan. Oleh sebab itu perlu adanya sebuah langkah dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. *Self awareness* berbasis nilai-nilai religius berperan penting dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa aktivis di Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI-At-Taqwa) Bondowoso dengan menggunakan empat dimensi yaitu: Faktor lingkungan, Faktor psikologis, Faktor kognitif, Faktor psikologis perilaku.

Faktor lingkungan adalah keadaan lingkungan fisik dan sosial yang memiliki kekuatan untuk mempengaruhi cara mahasiswa aktivis memandang dan memahami diri mereka sendiri. seperti interaksi sosial, partisipasi dalam proyek dan aksi aktivis, kepemimpinan dan kolaborasi dan lain sebagainya. (Busra et al., 2019) Hal tersebut juga disampaikan Dr. Suheri M. Pd yang menyampaikan bahwa: "*self awareness*

yang ada di STAI At-taqwa tidak jauh beda secara teoritis bagaimana mahasiswa mampu menyadari terhadap kekurangan dan kelebihan diri, mampu bertanggung jawab atas tugas yang dilakukan, mampu memecahkan terhadap masalah yang dimiliki. Dengan harapan potensi yang dimiliki mahasiswa bisa tersalurkan dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh kampus baik kegiatan intra atau ekstra. selain hal itu, terdapat beberapa kegiatan yang diselenggarakan oleh kampus antara lain: pojok kampus, spritual camp, safari ramadhan dll”.

Huda, H., & Jannah, K. (2021). Kesadaran diri aktivis mahasiswa sangat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan. Lingkungan fisik dan sosial memiliki kekuatan untuk mempengaruhi cara aktivis mahasiswa memandang dan memahami diri mereka sendiri. seperti interaksi sosial, paartisipasi dalam proyek dan aksi aktivis, kepemimpinan dan kolaborasi dan lain sebagainya. (Sophianingtyas et al., 2021) Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti menemukan beberapa hal yang dapat meningkatkan kesadaran diri mereka dalam lingkungan sosial dan fisik, mereka menyadari akan tujuan mereka dalam organisasi, berkontribusi dengan masyarakat sekitar untuk terjun dan melakukan pembelaan kepada masyarakat, sekalipun demikian hal tersebut tidak membuat mereka lupa terhadap sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan fisik mereka. Bertindak sesuai dengan porsinya selalu melakukan refleksi diri untuk meningkatkan kesadaran diri mereka sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

Faktor psikologis adalah aspek yang berkontribusi besar terhadap tumbuhnya kesadaran diri mahasiswa sebagai aktivis. Kapasitas untuk memahami dan mengidentifikasi ide, emosi, dan motivasi diri sendiri dikenal sebagai kesadaran diri. (Rahman, 2023) Dengan memasukkan aspek psikologis ini ke dalam kehidupan dan aktivitas sehari-hari, mahasiswa aktivis dapat mengembangkan kesadaran diri mereka lebih jauh. Kesadaran diri yang kuat dapat memfasilitasi pengembangan individu dan aktivitas yang lebih bermanfaat.

a) Motivasi menurut Maslow dalam kutipan (Bagas, 2020) adalah kekuatan pendorong internal yang mendorong orang untuk bertindak atau berusaha memuaskan keinginannya. Sebagai mana yang disampaikan oleh salah satu responden selaku ketua Rayon STAI At-Taqwa yang mengatakan :

“Sebagai bentuk motivasi terhadap pengaktualisasian saya dalam organisasi, saya pernah bersama anggota saya melakukan pembelaan kepada masyarakat mengenai hukum subsidi, hal tersebut dilakukan dalam rangka melatih terhadap potensi saya. Sehingga kegiatan tersebut berkolaborasi, serta menyusun cara yang efektif untuk mengatasi akan isu-isu yang menjadi bumerang bagi kehidupan masyarakat”.

b) Proses Belajar menurut Jean Piaget dalam kutipannya (Hanafi & Sumitro, 2019) adalah pemahaman dan proses kognitif yang terjadi sepanjang waktu. Hal ini disampaikan responden selaku mahasiswa aktivis UNUJA yang mengatakan bahwa:

“Untuk mengatur waktu yang efektif agar saya mampu menyeimbangkan antara akademik dan non akademik yaitu dengan membuat jadwal pengorganisasian dengan baik. Jadi, saya menegaskan pada diri saya kegiatan yang dilakukan secara tiba-tiba dan diluar *schedule* yang saya buat, maka saya pastikan tidak hadir”.

Hal tersebut juga dilakukan oleh responden mahasiswa aktivis STAI At-Taqwa yang mengatakan bahwa: “Hal yang saya lakukan dengan mengidentifikasi terhadap waktu produktif saya dalam organisasi dan perkuliahan. Bahkan terkadang saya berdiskusi secara terbuka dengan sesama anggota untuk mengatur prioritas agar tidak mengganggu terhadap proses belajar yang tidak merugikan terhadap reputasi sebagai mahasiswa yang mempunyai multiperan dikampus”.

- c) Kepercayaan diri menurut Albert Bandura dalam kutipan (Sundari Elgy, 2024) menyatakan bahwa kepercayaan diri keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur dan melaksanakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal tersebut telah diterapkan salah satu responden, selaku wakil ketua III UNUJA yang mengatakan bahwa:

“Menurut saya rasa sadar dan kepercayaan diri berawal dari diri kita sendiri akan tetapi hal tersebut bias dilatih dengan mengikuti berbagai kegiatan yang memicu terhadap meningkatnya kepercayaan diri saya misalnya saya kurang percaya diri sehingga sulit untuk tampil dikhalayak umum atau bahkan tampil dipublic dan untuk mengasah kepercayaan diri saya berkontribusi dalam kegiatan yang ada dikampus salah satunya dengan ikut organisasi kampus dengan tidak mengesampingkan terhadap akademik saya, berkolaborasi dengan mahasiswa aktivis dari berbagai instansi dan memberanikan diri untuk tampil dipublic atau bahkan mengeluarkan argument saya ketika rapat dengan anggota”.

- d) Persepsi diri atau sikap, menurut Asror dalam kutipan (Chairunnisa et al., 2024) persepsi diri adalah proses membangun individu dalam menginterpretasikan, mengorganisasikan, dan memberi makna terhadap stimulus yang berasal dari lingkungan dimana individu tersebut berada, yang berasal dari proses belajar dan pengalaman untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya. Penjelasan diatas didukung oleh responden mahasiswa selaku wakil ketua I UNUJA yang mengatakan bahwa:

“Ketika saya mengalami kejenuhan karena multiperan yang sedang saya jalani biasanya lebih menyibukkan diri saya dengan mengikuti berbagai kegiatan misalnya refleksi akhir tahun sebagai bentuk muhasabah diri, untuk meningkatkan rasa optimisme diri, menyadari terhadap kekurangan, kemampuan mengembangkan visi dan misi kampus serta sebagai bentuk syukur kita”.

Data diatas mengungkapkan bahwa aspek yang berkontribusi besar terhadap tumbuhnya kesadaran diri mahasiswa sebagai aktivis adalah pertimbangan psikologis. Kapasitas untuk memahami dan mengidentifikasi ide, emosi, dan motivasi diri sendiri dikenal sebagai kesadaran diri. (Setiawan et al., 2022) Terdapat beberapa cara yang mereka gunakan untuk meningkatkan self awareness dalam diri mereka. Terdapat beberapa mahasiswa aktivis UNUJA dan STAI At-Taqwa dalam meningkatkan self awareness melalui aspek psikologis mereka.

Hal tersebut merupakan beberapa cara alternatif yang mereka lakukan karena dengan memasukkan aspek psikologis ini ke dalam kehidupan aktivitas sehari-hari, aktivis mahasiswa dapat mengembangkan kesadaran diri mereka lebih jauh. Kesadaran diri yang kuat dapat memfasilitasi pengembangan individu dan

aktivisme yang lebih bermanfaat bagi dirinya, sesama anggota, bahkan masyarakat luas. Semakin meningkat kesadaran diri mahasiswa maka akan semakin kecil kemungkinan mereka mengalami stres akademik, karena hal yang mereka lakukan sesuai dengan nilai-nilai religius yang tertanam dalam diri mereka.

Faktor kognitif kesadaran diri aktivis mahasiswa sangat dipengaruhi oleh unsur kognitif yang berkaitan dengan proses mental dan pengolahan informasi. (Saragih & Valentina, 2015) Sejalan dengan perspektif tersebut, dipertegas oleh responden dari pihak pimpinan kampus selaku waka III bagian kemahasiswaan di STAI At-Taqwa yang menyampaikan bahwa:

“Untuk tetap menjaga prestasi akademik mahasiswa aktivis persemester setiap mahasiswa harus menyetorkan PAK (Penghitung Angka Kredit) dengan demikian saya dapat mengawasi sejauh mana mahasiswa mampu memposisikan dirinya untuk dapat menyeimbangkan antara akademiknya dengan organisasinya karena didalamnya juga terdapat 3 kultur penilaiannya yang pertama, kultur keagamaan, kultur keorganisasian dan kultur akademik.

Sedangkan oleh responden sebagai ketua komisariat UNUJA yang mengatakan:

“Untuk meningkatkan minat dan bakat saya dalam berorganisasi dan perkuliahan. Di dalam organisasi saya memilih pada proyek dan tanggung jawab sesuai dengan minat saya. sedangkan dalam perkuliahan saya mencari cara untuk menuangkan bakat yang saya miliki melalui presentasi, penulisan karya ilmiah, atupun kolaborasi dengan sesama kelompok. Tidak hanya hal itu saya bersama anggota juga menyelenggarakan kegiatan sebagai bentuk kesadaran diri terhadap potensi yang kita miliki dengan melakukan diskusi, meningkatkan literasi membaca”.

Kesadaran diri aktivis mahasiswa sangat dipengaruhi oleh unsur kognitif yang berkaitan dengan proses mental dan pengolahan informasi. (Muthmainnah et al., 2023) Mahasiswa dapat menumbuhkan kesadaran diri yang lebih mendalam dan kontekstual dengan mengambil peran aktif dalam memasukkan unsur-unsur kognitif ini ke dalam proses berpikir mereka. Hal ini dapat memungkinkan individu untuk berkontribusi pada dunia aktivisme dengan lebih sukses.

Dari temuan yang ditemukan oleh peneliti bahwa terdapat beberapa cara yang diterapkan oleh mahasiswa aktivis dan juga UNUJA dan STAI At-Taqwa untuk meningkatkan *self awareness* dalam aspek kognitifnya antara lain: 1). Mengidentifikasi cara yang efektif: dosen mewajibkan dengan memperketat terhadap pengumpulan PAK (Penghitung Angka Kredit), sebelum proses pembayaran UKT dilakukan. Dengan demikian dosen akan mampu mengawasi secara penuh terhadap mahasiswa yang mempunyai masalah dalam ranah akademik mereka. 2). Mempelajari secara mendalam terhadap minat dan bakat mahasiswa sehingga menemukan cara yang selektif untuk mengatasinya agar prestasi akademik mereka meningkat. 3). Mengadakan beberapa kegiatan yang menjadi penunjang untuk meningkatkan kesadaran diri mereka dengan nilai-nilai spiritual. Seperti, kegiatan mengumpulkan dana untuk membantu korban banjir, mewajibkan sholat jamaah, dan melakukan diskusi seusai perkuliahan berakhir, dan lain sebagainya.

Faktor psikologis perilaku adalah alasan utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran



diri mahasiswa aktivis. Hal tersebut disampaikan oleh salah satu sekretaris ormawa di STAI At-Taqwa:

“ketika saya mengalami beban tugas berlebihan membuat saya merasa kewalahan sehingga lalai terhadap tugas akademik saya, hal yang biasa saya lakukan untuk mengatasinya dengan membuat jadwal harian atau mingguan yang mencakup waktu khusus untuk pengerjaan tugas.”

Adapun yang juga dialami oleh salah satu mahasiswa selaku biro kaderisasi di UNUJA sebagai salah satu responden, mengatakan bahwa:

“Saya menyadari selama menjadi aktivis sering menunda-nunda terhadap tugas akan tetapi untuk mengatasi hal tersebut saya membuat rencana realistis, karena saya juga sadar keterlibatan dalam aktivisme tidak harus menjadi alasan untuk menunda-nunda pekerjaan akademis saya. karena kelalaian saya terhadap tugas akademik akan mempengaruhi pada nilai IPK. Saya dan teman-teman juga mengikuti kuliah aswaja dan tasawuf dimana hal tersebut bagi saya menjadi salah satu cara menghindari stres, dengan mengikuti kegiatan tersebut saya punya keyakinan terhadap potensi yang saya miliki, tanggung jawab semuanya merupakan salah satu tanggung jawab yang harus saya emban karena semua itu amanah yang harus saya lakukan”.

Alasan utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri aktivis mahasiswa adalah psikologi perilaku. Mahasiswa dapat menumbuhkan kesadaran diri yang lebih mendalam dan kontekstual dengan mengambil peran aktif dalam memasukkan unsur-unsur kognitif ini ke dalam proses berpikir mereka. Hal ini dapat memungkinkan individu untuk berkontribusi pada dunia aktivisme dengan lebih sukses serta mampu berperilaku sesuai nilai-nilai yang berlaku. Hasil terhadap temuan peneliti yang diterapkan oleh mahasiswa aktivis UNUJA dan STAI At-Taqwa untuk meningkatkan self awareness mereka terhadap segi perilaku, mereka menerapkan dengan memperketat terhadap manajemen waktu seperti membuat jadwal yang sangat selektif dan teliti antara kegiatan organisasi dan akademik. Dengan demikian dapat meningkatkan kesadaran diri mereka, bagaimana mereka mengatasi terhadap rasa malas, ataupun sering menunda-nunda terhadap tuntutan akademik mereka.

Dari data diatas dapat kita ketahui bahwa *Self awareness* berbasis nilai-nilai religius dalam mengatasi stress akademik mahasiswa aktivis Universitas Nurul Jadid (UNUJA) dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI At-Taqwa) Bondowoso, dapat dilakukan melalui empat cara yang terdiri dari faktor lingkungan dengan melakukan sholat berjamaah, safari ramadhan, spiritual camp, tahlil dan istighosah bersama, anjangsana. faktor psikologis dengan melakukan proses belajar yang baik, memotivasi diri, meningkatkan kepercayaan diri, mengambil sikap yang bijak. faktor kognitif dengan melakukan diskusi, kajian epistemologi, kuliah taswuf, kuliah keaswajaan, faktor psikologis perilaku mengatur management waktu dengan baik

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai self awareness berbasis nilai-nilai religius dalam mengatasi stress akademik mahasiswa aktivis Universitas Nurul Jadid (UNUJA) Probolinggo dan

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI At-Taqwa) Bondowoso, maka dapat disimpulkan dari empat faktor penyebab munculnya stress akademik mahasiswa aktivis diantaranya: Faktor Biologis, Faktor psikologis, Faktor Kognitif, Perilaku sosial Faktor lingkungan. Sedangkan dalam *Implimentasi self awareness* berbasis nilai-nilai religiusnya dapat dilakukan melalui empat cara diantaranya; Faktor lingkungan dengan melakukan sholat berjamaah, safari ramadhan, spiritual camp, tahlil dan istighosah bersama, anjangsana. Faktor psikologis dengan melakukan proses belajar yang baik, memotivasi diri, meningkatkan kepercayaan diri, mengambil sikap yang bijak. Faktor kognitif dengan melakukan diskusi, kajian epistimologi, kuliah taswuf, kuliah keaswajaan, Faktor psikologis perilaku mengatur management waktu dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, K., Dinata, C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 619–628.
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Bagas, M. A. (2020). Relevansi Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Motivasi Kerja Anggota Organisasi Penyuluhan Agama Islam. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v1i2.2244>
- Busra, N. F., Ahyaruddin, M., & Agustiawan, A. (2019). Pengaruh Tingkat Keseriusan Kecurangan, Personal Cost, dan Komitmen Organisasi Terhadap Kecenderungan Melakukan Whistleblowing. *Muhammadiyah Riau Accounting and Business Journal*, 1(1), 011–019. <https://doi.org/10.37859/mrabj.v1i1.1545>
- Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh Hubungan dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Aspek Psikologis: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2717>
- Damayanti, E. (2019). Manajemen Diri Mahasiswa Yang Aktif Berorgansasi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–18.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11.
- Fauzan, M. A., Izzata, A., & ... (2023). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Pemahaman Belajar Bagi Mahasiswa Arsitektur UPN Veteran Jawa Timur. *IJM: Indonesian ...*, 1, 136–145.
- Fitri Octiarini, D., Warih Handoyo, A., & Sultan Ageng Tirtayasa, U. (2021). Pengaruh Penguatan Positif

- Terhadap Self-Awareness. *Sistema: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 16–21.
- Fitriana, A., & Kurniasih, N. (2021). Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Mahasiswa PAI yang Aktif Berorganisasi Di IAIIG Cilacap). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 44–58.
- Hafizha, R. (2022). Profil Self-awareness Remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>
- Hanafi, I., & Sumitro, E. A. (2019). Perkembangan Kognitif Menurut “Jean Piaget” Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *ALPEN: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 89–100. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Pengembangan++Kognitif+Jean+Piaget+&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengembangan++Kognitif+Jean+Piaget+&btnG=)
- Handayani, D., & Septhiani, S. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Aspek Kesadaran Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 05(02), 1352–1358.
- Handayanita Saragih, J., & Debora Valentina, T. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Organisasi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 246–255.
- Huda, H., & Jannah, K. (2021). Konsepsi Pendidikan Islam dalam Gagasan Pemikiran Ismail Raji al-Faruqi. *Jember: CV Pustaka Abadi*.
- Lailatut Tarwiyah, H. (2022). Pengaruh Religiusitas dalam Membangun Self-Awareness pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 79–85. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2112>
- Muthmainnah, A., Dwi Pertiwi, A., & Rustini, T. (2023). Peran Guru Dalam Mengembangkan Keterampilan Abad 21 Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Januari*, 9(20), 41–48. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7677116>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Rahman, A. (2023). Strategi Self Quality Tanpa Merasa Tersaingi ala Emanuel Omedetho Jermias. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(2), 176–183. <https://doi.org/10.59000/jim.v2i2.134>
- Rusandi, & Muhammad Rusli. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48–60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- Sastria, E., Ferry, D., Fietri, W. A., Training, T., Info, A., & Plants, O. (2022). *JPBIO (Jurnal Pendidikan Biologi)*. 7(2), 276–282.
- Setiawan, A. H., Sastrawan, D., Khumaedi, M. W., & Hernisawati, H. (2022). Persona, Shadow dan Kepercayaan diri berhijab Remaja Putri dalam Kepribadian Jung. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 428–433. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.181>
- Sophianingtyas, A. N., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2021). Hubungan Dampak Cognitive Dissonance Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Dewasa Awal. *Jurnal Fenomena*, 30(1), 15–22. <https://doi.org/10.30996/fn.v30i1.5401>
- Sulistyowati, A., Hartinah, S., & Sudiby, H. (2023). Model Pembentukan Karakter Pelajar Pancasila dengan Pendekatan Collaborative for the Advancement of Social and Emotional learning (CASEL). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 10275–10282.

Sundari Elgy. (2024). Cendikia Pendidikan. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54.

Thalib, M. A. (2022). Pelatihan Analisis Data Model Miles Dan Huberman Untuk Riset Akuntansi Budaya.

*Madani: Jurnal Pengabdian Ilmiah*, 5(1), 23–33. <https://doi.org/10.30603/md.v5i1.2581>