



MENGATASI OVERTHINKING: TANTANGAN MAHASISWA PAI MENUJU GURU PROFESIONAL

Agus Susanti

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

agussusanti@radenintan.ac.id

Diterima: 28/2/2026; Direvisi: 5/3/2026; Diterbitkan: 12/2/2026

ABSTRACT

This study aims to describe the challenges faced by Islamic Education (PAI) students in their academic journey toward teacher professionalism, particularly regarding the phenomenon of overthinking, which often arises as a form of anxiety and self-doubt. Using a qualitative method with a phenomenological approach, the research explores the experiences of seven PAI students from the 2021 cohort at UIN Raden Intan Lampung through interviews, observations, and documentation, and analyzes them thematically to uncover the essential meaning of their experiences. The findings reveal that overthinking negatively affects productivity, emotional stability, and self-confidence, yet simultaneously serves as a medium for building resilience and mental toughness. The strategies employed by students to manage overthinking include integrating psychological and spiritual approaches, such as strengthening Islamic values and fostering a supportive academic environment. These findings affirm that Islamic higher education plays a crucial role in shaping professional PAI teachers, not only through mastery of knowledge but also through psychological and spiritual balance that supports the development of character, exemplary conduct, and readiness to face the dynamics of the educational world.

Keywords: *Academic Challenge, Religion Student, Professional Teacher, Overthinking*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tantangan mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam proses akademik menuju profesionalisme guru, khususnya terkait fenomena overthinking yang kerap muncul sebagai bentuk kecemasan dan keraguan diri. Dengan menggunakan metode kualitatif berpendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman tujuh mahasiswa PAI angkatan 2021 UIN Raden Intan Lampung melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis secara tematik untuk menemukan makna esensial dari pengalaman mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa overthinking berdampak pada penurunan produktivitas, kestabilan emosional, dan kepercayaan diri, namun sekaligus menjadi sarana pembentukan resiliensi dan ketangguhan mental. Strategi pengelolaan overthinking yang dilakukan mahasiswa meliputi integrasi pendekatan psikologis dan spiritual, seperti penguatan nilai-nilai Islam, serta dukungan lingkungan akademik yang kondusif. Temuan ini menegaskan bahwa pendidikan tinggi Islam berperan penting dalam membentuk guru PAI yang profesional, tidak hanya melalui penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga melalui keseimbangan psikologis dan spiritual yang mendukung pembentukan karakter, keteladanan, dan kesiapan menghadapi dinamika dunia pendidikan.

Kata Kunci: *Tantangan Akademik, Mahasiswa PAI, Guru Profesional, Overthinking*

PENDAHULUAN

Pendidikan Agama Islam di jenjang perguruan tinggi mengemban misi vital yang melampaui sekadar transfer pengetahuan akademis, yakni sebagai wahana pembentukan kepribadian yang utuh dan paripurna bagi para mahasiswanya. Mahasiswa dalam bidang ini dididik untuk menjadi calon guru profesional yang tidak hanya menguasai materi secara kognitif, tetapi juga menjadi figur teladan dalam aspek spiritual, intelektual, serta moral bagi masyarakat luas kelak. Namun, di tengah perjalanan meniti karier sebagai pendidik, mereka sering kali terbentur oleh tantangan psikologis yang cukup mengganggu dalam bentuk fenomena *overthinking*. Kecenderungan untuk berpikir secara berlebihan terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi di masa depan ini menjadi beban mental yang cukup berat di lingkungan akademik saat ini (Arrasyid & Putra, 2024; Renata et al., 2023; Sofia et al., 2020). Kondisi tersebut sering kali memicu hambatan dalam proses aktualisasi diri, sehingga mahasiswa merasa cemas akan kapasitas dan masa depan mereka sebagai pengajar. Padahal, stabilitas emosional adalah fondasi utama bagi seorang calon pendidik untuk menjalankan perannya dengan penuh percaya diri dan kebijaksanaan. Munculnya gejala berpikir berlebihan ini mengindikasikan adanya tekanan yang memerlukan perhatian serius agar tidak menghambat pembentukan karakter mahasiswa sebagai calon pemimpin umat yang tangguh (Akhwani & Kurniawan, 2021; Patandung & Saragih, 2020; Riawan et al., 2021).

Secara ideal, mahasiswa calon guru agama seharusnya memiliki ketenangan jiwa yang stabil agar mampu merefleksikan nilai-nilai kedamaian Islam dalam perilaku sehari-hari mereka di lingkungan kampus maupun masyarakat. Namun, realitas yang ditemukan di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup tajam antara ekspektasi tersebut dengan kondisi mental mahasiswa yang sebenarnya di perguruan tinggi. Berbagai pengamatan mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa, terutama perempuan, menunjukkan gejala berpikir berlebihan yang dipicu oleh rasa cemas mendalam terhadap tuntutan akademik serta ketidakpastian masa depan. Persentase mahasiswa yang terjebak dalam pusaran pikiran negatif ini tergolong cukup tinggi dan mencakup berbagai tingkat semester, baik mahasiswa baru maupun mereka yang sedang menempuh tingkat akhir. Fenomena ini menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas yang signifikan serta mengikis rasa percaya diri yang seharusnya dimiliki oleh seorang calon pendidik profesional dalam proses belajarnya. Ketidakseimbangan ini membuktikan bahwa penguasaan ilmu agama secara teoretis belum tentu berbanding lurus dengan kemampuan mengelola kesehatan mental secara mandiri. Hal ini menciptakan tantangan baru bagi institusi pendidikan tinggi Islam untuk menjembatani antara penguasaan materi keagamaan dengan penguatan ketahanan psikologis mahasiswa (Aisyah & Rahman, 2022; Fajrussalam et al., 2022; Noer, 2023; Sabriana, 2022).

Masalah berpikir berlebihan atau *overthinking* ini bukanlah sekadar fenomena sementara yang bisa diabaikan begitu saja, melainkan sebuah persoalan sistematis yang berdampak luas pada kesejahteraan mental individu secara jangka panjang. Ketidakmampuan mengendalikan arus pikiran yang repetitif sering kali berujung pada kelelahan mental yang kronis, sehingga mahasiswa kehilangan fokus dalam menjalankan kewajiban akademis maupun pengabdian sosial. Dampak buruknya tidak hanya dirasakan secara personal, tetapi juga berpengaruh pada kesiapan mereka dalam membangun interaksi yang sehat dengan lingkungan sekitar sebagai calon figur otoritas agama. Mahasiswa yang terus-menerus merasa tertekan oleh pikirannya sendiri cenderung mengalami penurunan optimisme dan kehilangan semangat untuk berinovasi dalam metode pengajaran di masa depan. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa adanya penanganan yang tepat, dikhawatirkan akan lahir generasi pendidik yang rentan terhadap stres dan tidak mampu memberikan pendampingan karakter maksimal bagi para siswa. Oleh karena

itu, diperlukan sebuah kajian mendalam yang tidak hanya melihat masalah ini sebagai hambatan akademis, tetapi sebagai ancaman serius bagi kualitas sumber daya manusia di bidang pendidikan agama yang menjadi pilar moral bangsa (Abdul et al., 2022; Aulia & Haryati, 2023; Badry & Rahman, 2021; Rainy et al., 2023).

Upaya untuk mengatasi kendala psikologis ini sering kali dikaitkan dengan integrasi antara pendekatan psikologis modern dan nilai-nilai spiritualitas Islam yang mendalam sebagai solusi alternatif. Penggunaan metode seperti pembersihan jiwa atau *tazkiyatun nafs* serta pembiasaan aktivitas keagamaan tertentu telah terbukti mampu mereduksi tingkat kecemasan dan memberikan ketenangan batin bagi mahasiswa. Kesehatan mental dalam perspektif Islam dapat dirawat melalui aktivitas ibadah yang konsisten, yang pada akhirnya akan menumbuhkan pola pikir positif serta sikap optimisme dalam menghadapi setiap tantangan hidup. Selain penguatan dari sisi spiritual individu, dukungan dari lingkungan akademik yang kondusif juga memegang peranan yang sangat vital dalam memperkuat stabilitas mental mahasiswa secara kolektif. Inisiatif seperti program kampus sehat jiwa menjadi salah satu langkah strategis untuk menciptakan atmosfer pendidikan yang mendukung keseimbangan psikologis bagi seluruh sivitas akademika. Sinergi antara disiplin diri dalam beribadah dengan fasilitas pendukung dari pihak universitas diharapkan dapat menciptakan mekanisme pertahanan diri yang kuat bagi mahasiswa. Hal ini sangat penting agar setiap individu mampu mengelola tekanan emosionalnya secara bijaksana selama menempuh proses pendidikan formal (ARIFIN et al., 2025; JUNTAK et al., 2024; Rismanda et al., 2025; Satyawan & Kiswantomo, 2020).

Penelitian ini hadir dengan menawarkan nilai kebaruan melalui penggunaan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tantangan mental secara mendalam. Inovasi penelitian ini terletak pada upayanya untuk menemukan makna esensial di balik fenomena *overthinking* yang dialami oleh para calon pendidik dalam konteks dinamika pendidikan tinggi Islam. Fokus utama kajian diarahkan pada bagaimana mahasiswa membangun resiliensi atau ketangguhan mental untuk tetap mempertahankan karakter guru profesional di tengah berbagai tekanan psikologis yang ada. Dengan meneliti secara spesifik kelompok mahasiswa calon guru agama, penelitian ini berusaha mengisi kekosongan literatur yang sering kali memisahkan antara isu kesehatan mental dengan pembentukan identitas keguruan. Penekanan pada aspek spiritualitas sebagai bagian dari strategi *coping* memberikan dimensi baru yang memperkaya perspektif psikologi pendidikan konvensional dengan nilai-nilai kearifan lokal keislaman. Diharapkan, hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan kurikulum yang lebih sensitif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Melalui pemahaman utuh mengenai tantangan batin calon pendidik, institusi pendidikan dapat merancang program intervensi yang lebih tepat sasaran guna mencetak guru masa depan yang sehat secara mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa Pendidikan Agama Islam dalam menghadapi tantangan mental selama masa studi. Jenis penelitian yang dipilih adalah kualitatif deskriptif yang berfokus pada narasi dan pemaknaan mendalam terhadap fenomena berpikir berlebihan. Subjek penelitian terdiri dari tujuh orang mahasiswa angkatan 2021 di UIN Raden Intan Lampung yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan informan didasarkan pada pengalaman langsung mereka dalam menghadapi kecemasan akademik, keragaman gender, serta perbedaan progres penyelesaian tugas akhir atau *skripsi*. Peneliti memosisikan diri sebagai instrumen utama yang berinteraksi langsung dengan para calon

pendidik tersebut untuk menangkap esensi dari setiap tekanan batin yang dirasakan. Melalui desain ini, pola pemikiran repetitif yang mengganggu produktivitas dapat dipetakan secara mendetail guna memahami dinamika psikologis yang menyertai proses pembentukan karakter guru profesional di lingkungan perguruan tinggi Islam selama periode pendidikan mereka.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yang saling melengkapi, yakni observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Dalam tahap observasi, peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap aktivitas akademik dan perilaku sehari-hari mahasiswa guna melihat manifestasi kecemasan saat menghadapi tekanan perkuliahan. Selanjutnya, wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, baik melalui tatap muka langsung maupun interaksi daring, untuk menggali perasaan, motif, dan mekanisme pertahanan diri informan saat terjebak dalam pusaran pikiran negatif. Instrumen yang digunakan berupa panduan pertanyaan terbuka yang dirancang khusus untuk memantik refleksi kritis mahasiswa mengenai masa depan profesional mereka. Selain itu, peneliti mengumpulkan dokumen pendukung seperti catatan kemajuan studi dan dokumentasi kegiatan mahasiswa sebagai data pelengkap. Seluruh proses pengumpulan informasi ini dijalankan dengan mengutamakan prinsip keterbukaan agar partisipan merasa nyaman dalam mengungkapkan pengalaman emosional dan spiritual yang sangat privat terkait kondisi kesehatan mental yang mereka alami.

Analisis data dalam kajian ini dikelola menggunakan pendekatan induktif melalui siklus yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Pada tahap awal, data mentah dari hasil wawancara dan observasi disaring secara ketat melalui proses koding untuk memilah informasi yang paling relevan dengan fokus fenomena *overthinking*. Data yang telah disarikan kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang terstruktur untuk menggambarkan hubungan antara tantangan psikologis dan strategi *coping* mahasiswa. Tahap akhir melibatkan verifikasi temuan melalui teknik triangulasi sumber dan metode guna menjamin kredibilitas serta validitas hasil penelitian secara ilmiah. Peneliti membandingkan informasi dari berbagai narasumber dan mencocokkan hasil wawancara dengan bukti observasi lapangan untuk meminimalkan subjektivitas interpretasi. Melalui prosedur analisis yang sistematis ini, makna esensial di balik perjuangan mahasiswa dalam mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam stabilitas mental mereka dapat dirumuskan secara utuh sebagai bentuk kesiapan menuju peran guru yang tangguh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2021 merupakan kelompok akademik yang sedang berada pada fase transisi menuju tahap akhir studi sarjana. Secara umum, mereka memiliki karakteristik yang khas baik dari segi usia, latar belakang pendidikan, maupun orientasi akademik dan spiritual. Berikut merupakan karakteristik umum narasumber, Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2021 sebagai subjek dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Umum Narasumber Penelitian

Karakteristik	n
Jenis Kelamin:	
Laki-Laki	3
Perempuan	4
Jumlah	7
Fakultas/ Prodi/ Angkatan:	
FTK/PAI/ 2021	7
Jumlah	7

Jenjang Kuliah:	
Semester 8	5
Semester 9	2
Jumlah	7
Riwayat Organisasi:	
1 Organisasi	3
2 Organisasi atau lebih	4
Jumlah	7
Pengalaman mengajar:	
Di Sekolah	3
Di Lembaga	2
Private	1
Saat PPL/ KKN saja	1
Jumlah	7
Usia	
21 Tahun	3
22 Tahun	4
Jumlah	7

Dalam kajian ini, didapatkan hasil temuan utama yang menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian. Tantangan akademik pada proses perkuliahan mahasiswa, mengaitkan beberapa hal yang kini menjadi hasil sekaligus pembahasan pada kajian ini.

1. Peran Pendidikan Tinggi Islam terhadap kesiapan menjadi guru

Pendidikan tinggi Islam terbukti memiliki peran yang signifikan dalam membentuk mahasiswa menjadi guru yang profesional. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan tinggi Islam memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kesiapan mahasiswa menjadi guru profesional.

Tabel 2. Students' Perspectives on the Role of Higher Education

Peran di Kampus	Sentimen Positif	Sentimen Negatif
Aktifitas di Kelas	✓	
Kurikulum	✓	
Peran Dosen	✓	✓
Fasilitas Kampus	✓	✓

Berdasarkan tabel 2 kurikulum, kegiatan kelas, peran dosen, dan fasilitas kampus terbukti saling melengkapi dalam menyiapkan mahasiswa, baik dari sisi penguasaan materi, keterampilan mengajar, maupun pembentukan karakter Islami. Pendidikan tinggi Islam berperan sebagai fondasi akademik sekaligus spiritual yang mempersiapkan mahasiswa menghadapi profesi guru dengan kompetensi yang utuh, sesuai tujuan penelitian dan landasan teoritik yang digunakan. Hal ini sejalan dengan pandangan Anwar yang menekankan bahwa pendidikan berperan dalam mengasah akal, menumbuhkan spiritualitas, dan membentuk moral manusia. Dukungan kurikulum dan lingkungan akademik yang kondusif memperkuat kesiapan mahasiswa menghadapi profesi guru. Lingkungan di perkuliahan juga memiliki peran signifikan dalam membentuk stabilitas mahasiswa. Sebab dengan suasana akademik yang kondusif, dukungan dari dosen, serta relasi antar teman sebaya dapat memperkuat nilai-nilai spiritual yang ditanamkan.

2. Pengalaman Proses Akademik Mahasiswa

Mahasiswa Pendidikan Agama Islam merupakan individu yang dalam proses pembelajarannya tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pembentukan karakter

dan keimanan yang berlandaskan nilai-nilai agama Islam. Mereka diajarkan aqidah sebagai dasar keagamaan, al-Quran dan hadis sebagai pedoman hidup, serta fiqih sebagai aturan dalam ibadah dan kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan mereka memiliki karakter religius yang kuat, disiplin, dan beretika sesuai ajaran Islam.

Temuan penelitian menegaskan bahwa pengalaman mahasiswa dalam perkuliahan, KKN, PPL, dan penyusunan skripsi berkontribusi langsung terhadap kesiapan mereka menjadi guru profesional. Mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis dan nilai-nilai sosial yang relevan dengan profesi guru. Kemudian, dalam proses akademik tersebut hadir permasalahan, dengan dari itu mahasiswa jadi bisa belajar untuk menyelesaikan masalah. Mahasiswa harus memiliki kemampuan *problem solving*, karena *problem solving* merupakan bagian dari keterampilan atau kecakapan intelektual yang dinilai sebagai hasil belajar yang penting dan signifikan dalam proses pendidikan, begitupun pada mahasiswa.

Manusia, sebagaimana yang dijelaskan dalam Qs. Asy-Syams ayat 8

فَالْهَمَّهَا فَجُورُهَا وَتَقْوَاهَا ۝٨

“Kemudian Allah mengilhami kepada jiwa (jalan) kefasikan dan ketakwaan” (Qs.Asy-syams: 8)

Pada ayat tersebut memiliki kecenderungan untuk condong pada salah satu dari dua arah yakni kefasikan atau ketakwaan, tersebut tergantung pada pendidikan dan bimbingan yang diterima. Pendidikan islam melalui proses tarbiyah, ta’lim, dan ta’dib berperan sebagai penjaga arah kehidupan manusia agar teteap berada dalam jalur fitrah.

3. Refleksi Pengalaman *Overthinking* Mahasiswa

Studi menunjukkan tingginya prevalensi gangguan mental pada mahasiswa usia 21–23 tahun, menegaskan perlunya deteksi dini dan dukungan psikologis sistematis dari institusi pendidikan tinggi. Mengacu pada pendapat Raka Saliraning Gati dalam bukunya tentang *overthinking*, menyebutkan ciri-ciri *Overthinking* pada temuan ini terdapat ciri mahasiswa yang mengalami *overthinking* dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Pengalaman *Overthinking* pada Mahasiswa

No.	Pengalaman <i>Overthinking</i>	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7
1.	Menunda pekerjaan	✓		✓	✓	✓		
2.	Perfectionis						✓	
3.	Ragu pada diri sendiri				✓	✓	✓	✓
4.	Penyesalan				✓	✓		
5.	Mengkhawatirkan masa depan			✓		✓	✓	✓
6.	Kewalahan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	Tidak menikmati momen saat ini					✓	✓	✓
8.	Memikirkan hal yang buruk	✓				✓	✓	✓
9.	Berpikir tidak ada harapan					✓		

Berdasarkan tabel 3 Temuan penelitian yang sedang dilaksanakan menegaskan bahwa *overthinking* merupakan tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa dalam proses akademik. Gejala yang muncul tidak hanya memengaruhi produktivitas akademik, tetapi juga berdampak

pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. *overthinking* adalah faktor penghambat yang perlu diperhatikan dalam pembentukan kesiapan mahasiswa menjadi guru profesional. Namun dengan prinsip dan nilai-nilai karakter Islam pada mahasiswa, mereka dapat menghadapi *overthinking* tanpa berlebihan. Temuan ini sekaligus menunjukkan perlunya strategi pendampingan psikologis dan spiritual di lingkungan, baik lingkungan keluarga dan lingkungan perkuliahan agar mahasiswa mampu mengelola pikiran berlebihan dan fokus pada pengembangan diri secara optimal.

4. Strategi Mahasiswa dalam Pembentukan Karakter Guru PAI Profesional

Menurut Ibnu Jama'ah sebagai seorang pengajar perlu memperhatikan sikap, etika atau adab mereka. Adab kepada dirinya, ketika saat mengajar dan kepada peserta didik/murid/orang yang menuntut ilmu. Seorang guru yang profesional ditandai dengan penguasaan kompetensi yang telah ditetapkan sebagai syarat untuk melaksanakan peran edukatif secara efektif dan bertanggung jawab. Dalam temuan penelitian menegaskan bahwa strategi mahasiswa dalam pembentukan karakter guru PAI profesional merupakan kombinasi antara penguasaan ilmu, keterampilan pedagogis, kecerdasan emosional, dan akhlak Islami. Strategi ini terbukti efektif dalam mempersiapkan mahasiswa menghadapi profesi guru dengan kompetensi yang menyeluruh, baik dari sisi akademik maupun spiritual. Menurut Sutiyono dkk dalam bukunya, Kementerian Pendidikan nasional tahun 2010 menjelaskan mengenai sumber pendidikan karakter di Indonesia bersumber dari empat pilar utama, yaitu nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Agama, Pancasila, Budaya Bangsa, dan Tujuan Nasional.

Pembahasan

Penelitian ini memfokuskan analisis pada tujuh mahasiswa Pendidikan Agama Islam angkatan 2021 yang berada pada fase kritis transisi akademik. Data demografis menunjukkan komposisi peserta terdiri dari tiga laki-laki atau sekitar 43 persen dan empat perempuan sebesar 57 persen. Mayoritas responden yakni sebanyak 71 persen sedang menempuh semester delapan, sementara sisanya berada di semester sembilan. Rentang usia mereka berada pada angka 21 hingga 22 tahun, sebuah periode yang secara psikologis sering dikaitkan dengan pencarian identitas profesional. Hal yang menarik adalah tingkat keterlibatan organisasi mereka cukup tinggi, di mana 57 persen responden aktif di dua organisasi atau lebih. Pengalaman mengajar juga sangat bervariasi, mulai dari praktik di sekolah formal, lembaga kursus, hingga bimbingan *private*. Kondisi ini menunjukkan bahwa para mahasiswa tersebut sebenarnya memiliki modal sosial dan pengalaman lapangan yang cukup untuk memasuki dunia profesi. Namun, posisi mereka yang berada di penghujung masa studi sarjana menciptakan tekanan tersendiri yang memengaruhi stabilitas emosional dan kesiapan mental dalam menghadapi tanggung jawab sebagai pendidik di masa depan (Sallata & Huwae, 2023; Satwika et al., 2025; Zain, 2023).

Peran institusi pendidikan tinggi Islam menjadi faktor penentu dalam mematangkan kesiapan mahasiswa menjadi guru profesional. Berdasarkan temuan, seluruh responden memberikan penilaian positif terhadap kurikulum dan aktivitas di dalam kelas. Namun, terdapat sentimen yang beragam terkait peran dosen dan fasilitas kampus, di mana umpan balik tidak sepenuhnya bersifat positif. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun rancangan akademis sudah berjalan dengan baik, interaksi manusiawi dan dukungan infrastruktur fisik masih menyisakan ruang untuk perbaikan. Lingkungan perkuliahan berfungsi sebagai ekosistem yang tidak hanya mengasah kecerdasan intelektual, tetapi juga memperkuat stabilitas spiritual. Suasana akademik yang kondusif terbukti membantu mahasiswa dalam menginternalisasi nilai-nilai karakter yang dibutuhkan seorang pengajar. Sinergi antara materi teori dengan pembinaan moral di kampus menciptakan fondasi yang utuh bagi pembentukan kompetensi guru. Tantangan utama bagi institusi adalah bagaimana mempertahankan kualitas kurikulum sambil

secara konsisten meningkatkan kualitas layanan dosen dan kenyamanan fasilitas agar mahasiswa merasa didukung sepenuhnya dalam perjalanan karier mereka menuju dunia kerja yang sebenarnya nanti (Asnawi & Supriyanto, 2022; Martin et al., 2022; Mushlihah et al., 2026; Taufik et al., 2024; Windarti et al., 2026).

Pengalaman akademik mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi tidak terbatas pada penguasaan teks keagamaan, tetapi juga melibatkan pembentukan ketahanan mental. Kurikulum yang mencakup aspek akidah, fikih, serta al-quran dan hadis memberikan identitas religius yang kuat pada diri mereka. Namun, proses seperti Kuliah Kerja Nyata, Praktik Pengalaman Lapangan, dan penyusunan skripsi sering kali memicu munculnya konflik internal dan beban pikiran. Mahasiswa dipaksa untuk memiliki kemampuan *problem solving* yang mumpuni untuk mengatasi kendala praktis di lapangan. Menariknya, temuan penelitian mengungkap bahwa 100 persen responden atau seluruh tujuh mahasiswa merasa kewalahan dalam menjalani proses tersebut. Fenomena ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi sering kali melampaui kapasitas pengelolaan emosi mereka. Dalam perspektif pendidikan Islam, proses *tarbiyah*, *ta'lim*, dan *ta'dib* sebenarnya dirancang untuk menjaga arah kehidupan manusia agar tetap stabil. Namun, tanpa bimbingan yang tepat, potensi intelektual mahasiswa bisa terhambat oleh beban psikologis yang muncul selama masa studi akhir. Hal ini menegaskan pentingnya integrasi antara kecakapan akademik dengan manajemen stres yang berbasis pada nilai-nilai spiritualitas yang mendalam (Alviasari et al., 2025; Amalia & Nashori, 2021; Melviyana et al., 2026; Sembiring et al., 2025).

Fenomena *overthinking* muncul sebagai tantangan psikologis yang nyata dan meluas di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Data menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami perasaan kewalahan dalam menjalani aktivitas harian mereka. Selain itu, sebanyak 57 persen mahasiswa melaporkan adanya keraguan pada diri sendiri dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan atau *fear of the future*. Gejala lain yang teridentifikasi meliputi kebiasaan menunda pekerjaan pada 57 persen responden, sementara perasaan tidak menikmati momen saat ini dirasakan oleh tiga orang mahasiswa. Hanya satu orang yang menunjukkan gejala *perfectionist*, namun dampak emosionalnya tetap signifikan terhadap produktivitas kelompok. Pikiran yang berlebihan ini tidak hanya menghambat penyelesaian tugas akhir, tetapi juga mengikis kepercayaan diri mereka saat membayangkan peran sebagai guru profesional. Ketidakmampuan mengelola pikiran negatif ini berpotensi menjadi penghalang dalam pembentukan karakter pendidik yang seharusnya tampil stabil dan penuh keyakinan. Oleh karena itu, diperlukan strategi deteksi dini dan dukungan psikologis yang sistematis dari pihak fakultas untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental jangka panjang (Adnan & Bhakti, 2025; Hasanah et al., 2020; A. K. Putri et al., 2023; N. N. Putri et al., 2025; Sutarno et al., 2025).

Sebagai kesimpulan, pembentukan karakter guru profesional pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam merupakan hasil perpaduan antara kecakapan pedagogis dan ketahanan spiritual. Strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi hambatan mental adalah dengan kembali pada nilai-nilai akhlak dan penguasaan ilmu yang mendalam. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang kecil, yakni hanya tujuh orang, sehingga generalisasi hasilnya perlu dilakukan secara hati-hati. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya institusi pendidikan tinggi Islam untuk menyediakan pusat layanan konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai Islam. Mahasiswa membutuhkan ruang untuk berdiskusi mengenai kecemasan mereka tanpa merasa dihakimi secara spiritual. Guru profesional masa depan tidak hanya dituntut menguasai kurikulum, tetapi juga harus memiliki kesehatan mental yang prima untuk menjadi teladan bagi

peserta didik. Keseimbangan antara pilar agama, budaya, dan tujuan nasional dalam pendidikan karakter akan membantu mahasiswa melewati fase *overthinking* dengan lebih bijaksana. Ke depannya, dukungan dari lingkungan keluarga dan perkuliahan harus berjalan selaras untuk memastikan transisi dari mahasiswa menjadi pendidik berjalan dengan sukses dan tanpa beban mental yang berlebihan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan tinggi Islam memiliki peran penting untuk membentuk kesiapan mahasiswa menjadi guru profesional, bukan hanya melalui kurikulum dan pembelajaran saja, tetapi juga lewat pengalaman organisasi, saat KKN, PPL dan penyusunan skripsi. Tantangan seperti *overthinking* memang muncul, dapat diatasi dengan dukungan lingkungan, karakter islami, dan kemampuan resiliensi. Secara keseluruhan, mahasiswa mampu mengintegrasikan ilmu, keterampilan mengajar, kecerdasan emosional, dan akhlak islam sehingga siap menjadi guru PAI yang berkompeten sekaligus berkarakter.

Peneliti menyarankan, untuk para mahasiswa Pendidikan itu perlu menyeimbangkan aspek akademik, mental dan spiritual agar dapat mempersiapkan diri menjadi guru profesional yang tidak hanya kompeten secara akademik saja. Kemudian teruntuk dosen dan lembaga Pendidikan diharapkan memberikan dukungan yang lebih intensif terkait persiapan mahasiswa menjadi guru dan dalam aspek psikologisnya. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperkaya pemahaman dan cakupan penelitian lebih beragam serta bisamenggunakan pendekatan jangka Panjang agar gambaran tentang dinamika fenomena yang diteliti bisa lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, W., Rusdi, N., Suhermanto, S., & Wafa, A. (2022). Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama di sekolah: Perspektif manajemen pendidikan islam. *Journal of Educational Management Research*, 1(2), 82. <https://doi.org/10.61987/jemr.v1i2.39>
- Adnan, M. N., & Bhakti, C. P. (2025). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi kecemasan karier yang dihadapi siswa di era digital. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 363. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4557>
- Aisyah, S., & Rahman, I. K. (2022). Psikoedukasi islami untuk meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan di masa krisis. *Tawazun Jurnal Pendidikan Islam*, 15(3), 485. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v15i3.7994>
- Akhwani, A., & Kurniawan, M. W. (2021). Potret sikap toleransi mahasiswa keguruan dalam menyiapkan generasi rahmatan lil alamin. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(3), 890. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.455>
- Alviasari, A., Fauzi, N. H. P., Aldi, M., Sofa, M. A. N., Nayara, N. S., Nabila, S. A., & Suresman, E. (2025). Peran pendidikan islam dalam mengatasi stres karena tekanan akademik mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 271. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia Journal of Psychology Religion and Humanity*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Arifin, M. F. S., Mukti, A., & Yulianti, E. R. (2025). Pembentukan kesadaran beragama peserta didik kelas XII B dengan menggunakan alat kontrol (google sites dan scan it to

- office) di SMA Negeri 87 Jakarta. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1352. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6644>
- Arrasyid, R. M., & Putra, M. Z. W. (2024). Dampak buruk overthinking bagi para remaja. *Al-Wasathiyah Journal of Islamic Studies*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.56672/kf3stj03>
- Asnawi, A. R., & Supriyanto, A. (2022). Pengukuran kepuasan layanan pendidikan menggunakan pendekatan HEISQUAL dalam meningkatkan kualitas layanan pendidikan tinggi. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 10(2), 128. <https://doi.org/10.21831/jamp.v10i2.48568>
- Aulia, M. F., & Haryati, D. (2023). Upaya sekolah dalam membentuk sikap tawadhu siswa kepada guru di MTS 3 Ponorogo tahun ajaran 2021-2022. *ANTHOR Education and Learning Journal*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i3.131>
- Badry, I. M. S., & Rahman, R. (2021). Upaya guru pendidikan agama islam dalam menanamkan nilai karakter religius. *An-Nuha*, 1(4), 573. <https://doi.org/10.24036/annuha.v1i4.135>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran agama islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. *Al-Fikri Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & PH, L. (2020). Psychological description of students in the learning process during pandemic covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- Juntak, J. N. S., Setyanti, E., Anakotta, E., & Lesilolo, H. J. (2024). Membentuk kedisiplinan dan motivasi belajar mahasiswa: Studi berdasarkan pemikiran John Dewey. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 155. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i2.2826>
- Martin, A., Suprpto, B., Sulasminarti, Widiyastuti, A., Kurniawan, D. F., & Simanjuntak, H. (2022). Penerapan metode fuzzy AHP (analytical hierarchy process) sebagai sistem pendukung keputusan dosen terbaik (studi kasus: STMIK Pringsewu). *Jurnal Informasi Dan Komputer*, 10(1), 194. <https://doi.org/10.35959/jik.v10i1.307>
- Melviyana, E., Mardiyah, A., Luthfinda, M., Famularsih, S., Hanik, U., & Prihananto, A. (2026). Pembinaan ekstrakurikuler mapi dan osn sebagai wadah pengembangan potensi, prestasi, dan karakter religius siswa. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 205. <https://doi.org/10.51878/community.v6i1.8946>
- Mushlihah, Y. A., Farah, K. D. A., & Khotimah, M. Z. S. (2026). Pengaruh kurikulum berjenjang terhadap kompetensi lulusan: Studi kasus spesialisasi mata kuliah pendidikan agama islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(1), 197. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i1.8896>
- Noer, M. U. (2023). Spiritual well-being and mental health illness among students during the COVID-19 pandemic. *Scholarship of Teaching and Learning in the South*, 7(2), 63. <https://doi.org/10.36615/sotls.v7i2.271>
- Patandung, A. B., & Saragih, M. J. (2020). Peran guru kristen dalam menumbuhkembangkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran matematika. *JOHME Journal of Holistic Mathematics Education*, 3(2), 180. <https://doi.org/10.19166/johme.v3i2.1972>



- Putri, A. K., Saputra, A., & Yahya, A. N. F. (2023). Building a multi-layered support system for students in psychological distress: Insights from Indonesian faculty members. *Jurnal Psikologi*, 50(3), 259. <https://doi.org/10.22146/jpsi.80921>
- Putri, N. N., Daulay, W., & Marlindawani, J. (2025). Kecemasan akademik yang dialami oleh remaja. *HOLISTIK JURNAL KESEHATAN*, 19(6), 1435. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>
- Rainy, A., Isni, A. H., Resa, F. N., & Islamy, M. R. F. (2023). The influence of islamic religious education public courses in improving noble character students department of chemistry education, Indonesian University of Education. *Educan Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.21111/educan.v7i1.9081>
- Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi stres akademik pada santri pondok pesantren kader uswatun hasanah pagaden. *Jurnal Mercusuar Bimbingan Penyuluhan Dan Konseling Islam*, 3(1), 55. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6813>
- Riawan, B., Purnomo, D., & Kusumaningsih, W. (2021). Profil kepercayaan diri calon guru matematika ditinjau dari kompetensi pedagogik. *Imajiner Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.26877/imajiner.v3i1.7040>
- Rismanda, E., Khasanah, U., Susanti, A., Bahri, S., & Baharudin, B. (2025). Kolaborasi orang tua dan guru dalam membentuk generasi tangguh melalui kajian parenting. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.5080>
- Sabriana, N. D. (2022). Korelasi hadis nabi dan integritas diri sebagai konsep kesehatan mental masyarakat melayu riau. *Tahdis Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis*, 13(1), 65. <https://doi.org/10.24252/tahdis.v13i1.21795>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Satwika, Y. W., Oktaviana, M., Simatupang, R. M., Andriana, E. A., & Muliaba, M. O. H. (2025). Manajemen stres bagi mahasiswa sekolah tinggi teologi (STT) sola gratia. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 731. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7577>
- Satyawan, L. I., & Kiswantomo, H. (2020). Attachment to God dan gratitude pada mahasiswa universitas 'x' bandung. *Indigenous Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 131. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.10284>
- Sembiring, M., Ginting, R., & Simbolon, E. (2025). Penanggulangan stres anak melalui pembelajaran (PAK) kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(4), 1763. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7507>
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup. *PLAKAT Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>
- Sutarno, S., Haryanto, B., Ulum, M., & Jannah, S. R. (2025). Peran guru PAI terhadap perkembangan psikologi peserta didik. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 219. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4904>



- Taufik, M., Patimah, S., Warisno, A., & Murtafiah, N. H. (2024). Total quality manajemen sebagai upaya peningkatan proses pendidikan. *Journal on Education*, 6(4), 18870. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5861>
- Windarti, E., Amini, Y. N., Sulton, S., Wahyono, J. T., & Yusuf, A. R. (2026). Analisis kompetensi guru, tantangan pedagogik, dan strategi peningkatan kompetensi guru. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(1), 359. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i1.7650>
- Zain, D. S. M. (2023). How does emergency remote learning affect the future career readiness of Indonesian EFL preservice teachers? *International Journal of Learning Teaching and Educational Research*, 22(3), 74. <https://doi.org/10.26803/ijlter.22.3.5>