

PENGARUH HIJRAH DALAM PENGENDALIAN STRES PADA MAHASISWA UNISMA (UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI)

Shifa Shabrina¹, Silvia Sari Hidayah², Syahrul Roji Saputra³

Universitas Islam 45 Bekasi ^{1,2,3}

Email: shifasabrina2804@gmail.com¹, Slvsarihydh@gmail.com², sahrulroji88@gmail.com³

Keywords

hijrah, stres mahasiswa, coping religius, religiusitas, mahasiswa Unisma.

Abstract

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang rentan mengalami stres karena menghadapi tuntutan akademik, penyesuaian sosial, tekanan keluarga, perubahan identitas diri, dan kebutuhan untuk merencanakan masa depan. Pada mahasiswa Unisma (Universitas Islam 45 Bekasi), dinamika tersebut berlangsung dalam lingkungan kampus Islam yang memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan pendekatan spiritual dalam menghadapi tekanan psikologis. Salah satu fenomena yang relevan adalah hijrah, yaitu proses perubahan diri menuju perilaku yang lebih baik berdasarkan nilai-nilai Islam. Artikel ini bertujuan membahas pengaruh hijrah dalam pengendalian stres mahasiswa Unisma melalui kajian pustaka terhadap 15 jurnal nasional yang berkaitan dengan hijrah, religiusitas, spiritualitas, coping religius, stres akademik, kesejahteraan psikologis, dan dinamika mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan analisis deskriptif-kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa hijrah berpotensi membantu pengendalian stres melalui beberapa mekanisme, yaitu penguatan makna hidup, peningkatan religiusitas, pembentukan kontrol diri, rutinitas ibadah, dukungan sosial komunitas, dan perubahan pola pikir terhadap masalah. Mahasiswa yang memaknai hijrah secara substantif cenderung lebih mampu menilai tekanan akademik sebagai proses pembelajaran, bukan semata-mata ancaman. Namun, hijrah juga perlu dipahami secara seimbang agar tidak berhenti pada simbol penampilan atau identitas sosial, melainkan benar-benar menjadi proses perbaikan diri yang sehat, moderat, dan adaptif. Dengan demikian, hijrah dapat menjadi salah satu strategi pengendalian stres yang relevan bagi mahasiswa Unisma apabila didukung oleh literasi keagamaan, layanan konseling kampus, lingkungan sosial yang positif, dan kemampuan manajemen diri.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang sedang mengalami berbagai perubahan penting dalam kehidupan. Mereka tidak hanya dituntut untuk berhasil secara akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, mengelola hubungan pertemanan, mengambil keputusan pribadi, serta mempersiapkan masa depan karier. Pada fase ini, mahasiswa sering menghadapi tekanan berupa tugas kuliah, ujian, organisasi, praktikum, penyusunan skripsi, tuntutan

keluarga, dan persoalan ekonomi. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa dapat mengalami stres yang berpengaruh terhadap motivasi belajar, kesehatan fisik, emosi, dan hubungan sosial.

Stres pada mahasiswa telah menjadi perhatian banyak penelitian nasional. Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa stres mahasiswa bukan persoalan sederhana, melainkan berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih luas. Afryan, Saputra, Lisiswanti, dan Ayu (2019) juga menjelaskan bahwa tingkat stres dapat berhubungan dengan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, stres akademik dapat mengganggu keberhasilan studi apabila tidak diimbangi dengan strategi pengendalian yang tepat.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan mahasiswa untuk mengendalikan stres adalah pendekatan religius dan spiritual. Dalam konteks mahasiswa muslim, agama sering menjadi sumber kekuatan psikologis karena memberikan makna, harapan, nilai, serta cara menghadapi masalah. Aditama (2019) menemukan bahwa spiritualitas memiliki hubungan dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Supradewi (2019) juga meneliti stres mahasiswa ditinjau dari koping religius dan menjelaskan bahwa mahasiswa dapat menggunakan keyakinan serta praktik keagamaan sebagai cara menghadapi tekanan. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa dimensi religius dapat menjadi faktor penting dalam kesehatan mental mahasiswa.

Dalam beberapa tahun terakhir, istilah hijrah banyak digunakan oleh kalangan muda muslim. Secara historis, hijrah merujuk pada peristiwa perpindahan Nabi Muhammad SAW dari Makkah ke Madinah. Namun, dalam konteks sosial-keagamaan kontemporer, hijrah sering dimaknai sebagai perubahan diri dari kondisi yang dianggap kurang baik menuju kehidupan yang lebih taat, lebih terarah, dan lebih dekat dengan nilai-nilai Islam. Zahara, Wildan, dan Komariah (2020) menjelaskan bahwa gerakan hijrah pada muslim milenial di era digital berkaitan dengan pencarian identitas, pembentukan komunitas, dan penyebaran nilai keagamaan melalui media sosial. Hamudy dan kawan-kawan (2020) juga membahas pergeseran konsep hijrah dalam religiusitas masyarakat Indonesia modern.

Bagi mahasiswa Unisma (Universitas Islam 45 Bekasi), tema hijrah menjadi menarik karena kampus memiliki identitas keislaman dan berada dalam ruang sosial

perkotaan yang dinamis. Mahasiswa Unisma menghadapi tantangan khas mahasiswa urban, seperti mobilitas tinggi, penggunaan media sosial, tekanan akademik, kebutuhan ekonomi, dan perubahan gaya hidup. Dalam situasi tersebut, hijrah dapat menjadi proses personal yang membantu mahasiswa menata kembali tujuan hidup, memperbaiki kebiasaan, memperkuat ibadah, serta membangun komunitas yang mendukung. Namun, pengaruh hijrah terhadap pengendalian stres perlu dibahas secara kritis agar tidak dipahami hanya sebagai perubahan simbolik, seperti pakaian atau gaya komunikasi keagamaan, melainkan sebagai proses pembentukan kesehatan mental yang lebih matang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan membahas pengaruh hijrah dalam pengendalian stres pada mahasiswa Unisma. Fokus pembahasan diarahkan pada bagaimana hijrah dapat berperan sebagai strategi coping religius, bagaimana hijrah membentuk kontrol diri dan makna hidup, serta apa saja faktor pendukung dan risiko yang perlu diperhatikan agar hijrah benar-benar berdampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Artikel ini disusun dalam bentuk studi pustaka dengan memanfaatkan 15 jurnal nasional yang relevan.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode studi pustaka atau literature review. Data yang digunakan berasal dari jurnal-jurnal nasional yang membahas hijrah, religiusitas, spiritualitas, coping religius, stres akademik, kesejahteraan psikologis, serta dinamika mahasiswa. Literatur dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tema pengaruh hijrah dalam pengendalian stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa muslim di lingkungan perguruan tinggi.

Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif. Setiap jurnal dibaca untuk memperoleh gagasan utama, temuan penelitian, dan relevansinya terhadap konsep hijrah sebagai strategi pengendalian stres. Karena artikel ini merupakan kajian pustaka, tidak dilakukan pengambilan data primer langsung kepada mahasiswa Unisma. Dengan demikian, istilah mahasiswa Unisma dalam artikel ini digunakan sebagai konteks kajian teoretis dan konseptual. Apabila artikel ini dikembangkan menjadi penelitian lapangan, maka tahap berikutnya dapat dilakukan melalui penyebaran kuesioner, wawancara, atau observasi terhadap mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Hijrah sebagai Transformasi Diri

Hijrah dalam makna kontemporer tidak hanya dipahami sebagai perpindahan tempat, tetapi juga perpindahan nilai, perilaku, dan orientasi hidup. Pada kalangan mahasiswa, hijrah dapat bermakna meninggalkan kebiasaan yang dianggap kurang bermanfaat menuju kebiasaan yang lebih positif, seperti meningkatkan ibadah, memperbaiki akhlak, mengurangi pergaulan yang merugikan, memilih lingkungan yang mendukung, serta menata kembali tujuan hidup. Fajriani dan Sugandi (2019) menjelaskan bahwa hijrah islami milenial berkaitan dengan paradigma identitas, yaitu proses ketika generasi muda membangun identitas baru yang lebih religius dan bermakna.

Zahara, Wildan, dan Komariah (2020) menunjukkan bahwa gerakan hijrah pada muslim milenial berkembang melalui komunitas dan media sosial. Gerakan tersebut mengajak anak muda untuk lebih dekat dengan Al-Quran, menjaga shalat, mencari ilmu agama, dan menyebarkan kebaikan. Dalam konteks mahasiswa Unisma, bentuk hijrah dapat terlihat dari meningkatnya minat mengikuti kajian, memperbaiki ibadah harian, memilih pergaulan yang sehat, menghindari perilaku berisiko, dan berusaha menyeimbangkan kehidupan akademik dengan kehidupan spiritual.

Hijrah sebagai transformasi diri memiliki aspek psikologis yang penting. Ketika mahasiswa memutuskan untuk berhijrah, ia biasanya sedang mencari arah hidup yang lebih jelas. Proses pencarian ini dapat menjadi sumber energi positif karena mahasiswa memiliki alasan baru untuk memperbaiki diri. Ia tidak lagi memandang kuliah hanya sebagai rutinitas akademik, tetapi sebagai amanah yang perlu dijalani dengan tanggung jawab. Dengan demikian, hijrah dapat membantu mahasiswa membangun orientasi hidup yang lebih terarah, yang pada akhirnya dapat mengurangi kebingungan, kekosongan, dan tekanan batin.

2. Stres Mahasiswa dan Tantangan di Lingkungan Kampus

Stres adalah respons individu terhadap tekanan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Pada mahasiswa, stres dapat muncul karena beban akademik, konflik interpersonal, adaptasi lingkungan, masalah keuangan, tuntutan organisasi, dan kekhawatiran masa depan. Pada mahasiswa tingkat akhir, stres sering meningkat karena penyusunan skripsi menuntut kemampuan berpikir ilmiah, kedisiplinan, komunikasi dengan dosen pembimbing, dan manajemen waktu. Aulia dan Panjaitan

(2019) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami stres ringan, sedang, hingga berat, dan tingkat stres tersebut berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.

Afryan dkk. (2019) membahas hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Kajian tersebut relevan karena mahasiswa yang mengalami stres berlebihan cenderung kehilangan motivasi, menunda pekerjaan, dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik. Asmid dan Karneli (2022) juga menunjukkan bahwa coping stress berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya, kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dapat menentukan apakah ia mampu tetap produktif atau justru menunda kewajiban akademiknya.

Pada mahasiswa Unisma, stres dapat muncul dari kombinasi tuntutan akademik dan tuntutan sosial. Sebagai mahasiswa di kampus Islam, mereka juga dapat menghadapi harapan moral dan religius, baik dari diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan. Harapan tersebut dapat menjadi kekuatan apabila dipahami secara sehat, tetapi juga dapat menjadi tekanan apabila mahasiswa merasa harus selalu terlihat baik tanpa memiliki ruang untuk bercerita tentang kesulitan. Oleh karena itu, pengendalian stres perlu dilakukan dengan pendekatan yang seimbang antara aspek akademik, psikologis, sosial, dan spiritual.

3. Hijrah sebagai Strategi Coping Religius

Coping adalah usaha individu untuk mengatasi tekanan. Dalam konteks keagamaan, coping religius berarti penggunaan keyakinan, ibadah, doa, dzikir, tawakal, sabar, dan dukungan komunitas keagamaan untuk menghadapi masalah. Supradewi (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa dapat menggunakan coping religius dalam menghadapi stres. Sari dan Haryati (2023) menemukan hubungan positif dan signifikan antara religiusitas dengan coping stress pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa semakin baik religiusitas mahasiswa, semakin besar peluangnya memiliki strategi pengelolaan stres yang adaptif.

Hijrah dapat dipahami sebagai pintu masuk menuju coping religius yang lebih kuat. Mahasiswa yang berhijrah biasanya mulai memperbaiki shalat, memperbanyak doa, membaca Al-Quran, mengikuti kajian, serta berusaha menjaga perilaku. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat memberikan ketenangan psikologis karena mahasiswa merasa memiliki tempat bersandar saat menghadapi tekanan. Ketika tugas kuliah menumpuk

atau skripsi terasa berat, mahasiswa yang memiliki orientasi religius dapat memaknai kesulitan sebagai ujian, proses pendewasaan, dan kesempatan untuk mendekati diri kepada Allah SWT.

Andriyani (2019) menjelaskan bahwa strategi coping dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis. Dalam kerangka hijrah, coping tidak hanya dilakukan dengan menghindari masalah, tetapi dengan memperbaiki cara berpikir dan cara bertindak. Mahasiswa yang berhijrah dapat belajar untuk lebih sabar, tidak mudah putus asa, mengurangi keluhan, serta mencari solusi dengan cara yang baik. Dengan demikian, hijrah dapat memperkuat coping problem-focused dan emotion-focused sekaligus: mahasiswa tetap berusaha menyelesaikan masalah, tetapi juga menenangkan emosi melalui ibadah dan keyakinan.

4. Religiusitas, Spiritualitas, dan Penguatan Makna Hidup

Religiusitas dan spiritualitas merupakan dua aspek yang erat dengan hijrah. Religiusitas berkaitan dengan keyakinan, praktik ibadah, pengetahuan agama, pengalaman keagamaan, dan pengamalan nilai agama. Spiritualitas berkaitan dengan pencarian makna, hubungan dengan Tuhan, dan kedalaman batin. Aditama (2019) menunjukkan adanya hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Semakin kuat spiritualitas mahasiswa, semakin besar kemampuannya untuk memaknai tekanan secara positif.

Dalam proses hijrah, mahasiswa belajar untuk menempatkan hidup dalam kerangka makna yang lebih luas. Kegagalan ujian, revisi skripsi, konflik organisasi, atau masalah pertemanan tidak selalu dimaknai sebagai akhir dari segalanya. Sebaliknya, mahasiswa dapat melihatnya sebagai bagian dari proses belajar, latihan kesabaran, dan pembentukan kedewasaan. Makna seperti ini penting karena stres sering meningkat bukan hanya karena beratnya masalah, tetapi karena cara individu menafsirkan masalah tersebut.

Nurfajrin (2023) menekankan pentingnya kecerdasan spiritual dalam upaya penanganan stres mahasiswa. Kecerdasan spiritual membantu mahasiswa memahami nilai di balik pengalaman hidup dan mengarahkan perilaku pada tujuan yang lebih baik. Dalam konteks mahasiswa Unisma, kecerdasan spiritual dapat dikembangkan melalui kegiatan keagamaan kampus, pembinaan karakter, kajian Islam, mentoring, dan budaya akademik yang menyeimbangkan ilmu pengetahuan dengan akhlak.

5. Hijrah, Kontrol Diri, dan Perubahan Kebiasaan

Salah satu dampak penting hijrah adalah pembentukan kontrol diri. Mahasiswa yang berhijrah biasanya berusaha mengendalikan perilaku yang dianggap tidak sesuai dengan nilai agama, seperti menunda shalat, berlebihan dalam hiburan, pergaulan yang tidak sehat, berkata kasar, atau menghabiskan waktu tanpa tujuan. Kontrol diri ini penting dalam pengendalian stres karena banyak sumber stres mahasiswa muncul dari kebiasaan yang kurang tertata, misalnya menunda tugas, begadang tanpa kebutuhan akademik, penggunaan media sosial berlebihan, dan kurangnya disiplin.

Asmid dan Karneli (2022) menunjukkan bahwa coping stress berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Apabila mahasiswa memiliki strategi coping yang baik, kecenderungan menunda tugas dapat menurun. Hijrah dapat mendukung hal tersebut karena mahasiswa terdorong untuk memperbaiki manajemen waktu, menata prioritas, dan menggunakan waktu secara lebih bermanfaat. Misalnya, mahasiswa yang sebelumnya sering begadang untuk hal yang tidak produktif mulai mengatur jadwal tidur, belajar, ibadah, dan istirahat secara lebih seimbang.

Perubahan kebiasaan yang muncul dari hijrah juga dapat meningkatkan rasa percaya diri. Ketika mahasiswa berhasil memperbaiki satu kebiasaan kecil, seperti shalat tepat waktu atau mengurangi penundaan tugas, ia dapat merasa lebih mampu mengendalikan hidupnya. Perasaan mampu ini penting untuk menurunkan stres karena mahasiswa tidak lagi merasa sepenuhnya dikendalikan oleh tekanan. Ia memiliki pengalaman bahwa dirinya mampu berubah dan mampu menyelesaikan masalah secara bertahap.

6. Dukungan Sosial dalam Komunitas Hijrah

Hijrah sering berlangsung tidak hanya secara individual, tetapi juga komunal. Banyak mahasiswa tertarik berhijrah karena memiliki teman yang mendukung, mengikuti komunitas kajian, atau terhubung dengan konten dakwah di media sosial. Zahara dkk. (2020) menjelaskan bahwa gerakan hijrah pada muslim milenial berkembang melalui komunitas dan platform digital. Komunitas tersebut dapat memberikan rasa kebersamaan, identitas, dan dukungan emosional bagi anak muda.

Dukungan sosial penting dalam pengendalian stres. Mahasiswa yang memiliki teman untuk berdiskusi, saling mengingatkan, dan saling membantu cenderung lebih mudah menghadapi tekanan. Dalam konteks Unisma, komunitas keagamaan kampus, organisasi mahasiswa Islam, kelompok mentoring, dan kegiatan masjid kampus dapat

menjadi ruang positif bagi mahasiswa untuk mendapatkan dukungan. Ketika mahasiswa merasa tidak sendirian, tekanan akademik dan sosial akan terasa lebih ringan.

Namun, komunitas hijrah perlu membangun iklim yang sehat. Komunitas yang baik seharusnya tidak membuat mahasiswa merasa dihakimi, melainkan membantu mereka tumbuh secara bertahap. Jika komunitas terlalu menekankan penilaian simbolik atau membanding-bandingkan tingkat kesalehan, mahasiswa justru dapat mengalami tekanan baru. Oleh karena itu, komunitas hijrah perlu mengedepankan empati, moderasi, keterbukaan, dan pemahaman bahwa setiap individu memiliki proses perubahan yang berbeda.

7. Hijrah di Era Digital dan Pengaruh Media Sosial

Media sosial memiliki peran besar dalam perkembangan hijrah di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa mengenal kajian, motivasi Islam, dan komunitas hijrah melalui Instagram, TikTok, YouTube, atau platform lainnya. Farabuana dan Nurrahmi (2019) membahas motivasi dan perilaku hijrah pengikut akun Instagram Pemuda Hijrah pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana penyebaran nilai religius dan memengaruhi perilaku mahasiswa.

Dari sisi pengendalian stres, konten keagamaan di media sosial dapat memberi ketenangan, motivasi, dan pengingat moral. Mahasiswa yang sedang mengalami tekanan dapat merasa dikuatkan oleh pesan tentang sabar, tawakal, ikhtiar, dan harapan. Akan tetapi, media sosial juga memiliki risiko. Mahasiswa dapat terjebak pada perbandingan sosial, merasa kurang saleh dibanding orang lain, atau mengikuti informasi keagamaan yang tidak seimbang. Karena itu, literasi digital dan literasi keagamaan sangat penting agar hijrah digital benar-benar mendukung kesehatan mental.

Hilalludin (2025) menunjukkan bahwa hijrah digital di kalangan anak muda menggambarkan transformasi cara keberagamaan dipahami dan dipraktikkan. Bagi mahasiswa Unisma, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana dakwah dan penguatan diri, tetapi tetap perlu disertai bimbingan dari sumber keagamaan yang kompeten. Mahasiswa perlu memilah konten yang menenangkan dan membangun, bukan konten yang menimbulkan kecemasan, fanatisme, atau tekanan identitas.

8. Risiko Hijrah yang Tidak Seimbang

Meskipun hijrah memiliki potensi positif, proses hijrah juga perlu dipahami secara kritis. Hijrah yang hanya berfokus pada simbol luar, seperti pakaian, gaya bahasa, atau citra media sosial, belum tentu membantu pengendalian stres. Bahkan, apabila mahasiswa terlalu sibuk menjaga citra religius tanpa memperbaiki kemampuan mengelola emosi, stres dapat tetap muncul. Hamudy dkk. (2020) membahas bahwa konsep hijrah mengalami pergeseran dalam praktik religiusitas, sehingga perlu dipahami secara mendalam agar tidak berhenti pada permukaan.

Risiko lain adalah munculnya rasa bersalah berlebihan. Mahasiswa yang sedang berhijrah mungkin merasa kecewa ketika masih melakukan kesalahan atau belum konsisten menjalankan ibadah. Jika tidak dibimbing dengan pemahaman agama yang penuh rahmat, rasa bersalah tersebut dapat meningkatkan stres. Oleh karena itu, hijrah perlu dipahami sebagai proses bertahap, bukan tuntutan untuk langsung sempurna. Dalam Islam, perbaikan diri dilakukan melalui ikhtiar yang konsisten, taubat, dan pembelajaran berkelanjutan.

Selain itu, hijrah tidak boleh menggantikan bantuan profesional ketika mahasiswa mengalami stres berat, kecemasan, depresi, atau pikiran menyakiti diri. Ibadah, doa, dan komunitas sangat penting, tetapi layanan konseling, psikolog, dosen pembimbing akademik, dan dukungan keluarga juga tetap diperlukan. Pendekatan terbaik adalah integrasi antara spiritualitas dan bantuan psikologis. Dengan cara ini, mahasiswa dapat memperoleh dukungan yang utuh: hati dikuatkan oleh agama, pikiran dibantu oleh pengetahuan, dan perilaku diarahkan oleh strategi coping yang sehat.

9. Relevansi bagi Mahasiswa Unisma Bekasi

Universitas Islam 45 Bekasi memiliki identitas keislaman yang dapat menjadi modal penting dalam pembinaan mahasiswa. Kampus dapat mengembangkan budaya akademik yang tidak hanya menekankan pencapaian nilai, tetapi juga kesehatan mental, akhlak, dan keseimbangan hidup. Tema hijrah dapat dimasukkan dalam kegiatan pembinaan mahasiswa, tetapi dengan pendekatan yang inklusif dan edukatif. Hijrah perlu dipahami sebagai perbaikan diri, peningkatan tanggung jawab, dan penguatan kemampuan menghadapi tekanan.

Bagi mahasiswa baru, hijrah dapat membantu proses adaptasi. Mahasiswa yang baru memasuki lingkungan kampus sering mengalami kebingungan, kesepian, atau tekanan karena harus menyesuaikan diri dengan sistem belajar yang berbeda. Melalui

kegiatan keagamaan, mentoring, dan komunitas positif, mahasiswa dapat menemukan teman yang mendukung serta nilai yang menguatkan. Rohmadani (2022) menunjukkan bahwa ritual agama berhubungan dengan penurunan stres pada mahasiswa baru. Hal ini relevan untuk pengembangan kegiatan kampus yang menenangkan dan membangun.

Bagi mahasiswa tingkat akhir, hijrah dapat menjadi sumber ketahanan saat menyusun skripsi. Mahasiswa dapat belajar mengelola revisi dengan sabar, menjaga komunikasi dengan dosen pembimbing, mengurangi prokrastinasi, dan memperkuat doa serta ikhtiar. Sari dan Haryati (2023) menunjukkan bahwa religiusitas berkaitan dengan coping stress mahasiswa tingkat akhir. Artinya, mahasiswa yang memiliki dasar religius yang kuat dapat lebih mampu menggunakan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Kampus juga dapat mengintegrasikan pendekatan hijrah dengan layanan konseling. Misalnya, bimbingan konseling kampus dapat menyediakan program manajemen stres berbasis nilai Islam, pelatihan regulasi emosi, kelompok dukungan sebaya, dan kajian tematik tentang kesehatan mental dalam Islam. Dengan demikian, hijrah tidak hanya menjadi fenomena pribadi, tetapi menjadi bagian dari ekosistem kampus yang mendukung mahasiswa agar sehat secara spiritual, psikologis, dan akademik.

4. KESIMPULAN

Hijrah memiliki potensi pengaruh positif dalam pengendalian stres pada mahasiswa Unisma apabila dipahami sebagai proses transformasi diri yang mendalam. Hijrah dapat membantu mahasiswa memperkuat makna hidup, meningkatkan religiusitas, membangun kontrol diri, memperbaiki kebiasaan, memperoleh dukungan sosial, dan menggunakan coping religius dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Mahasiswa yang berhijrah secara substantif cenderung lebih mampu memaknai masalah sebagai ujian dan proses pembelajaran, bukan hanya sebagai beban yang melemahkan.

Kajian terhadap berbagai jurnal nasional menunjukkan bahwa religiusitas, spiritualitas, coping religius, dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres. Dalam konteks Unisma Bekasi, hijrah dapat menjadi pendekatan yang relevan karena sesuai dengan identitas kampus Islam

dan kebutuhan mahasiswa muslim. Namun, hijrah perlu diarahkan secara seimbang agar tidak berhenti pada simbol, citra sosial, atau tekanan kelompok. Hijrah yang sehat adalah hijrah yang membangun akhlak, ketenangan, kedisiplinan, empati, dan kemampuan menyelesaikan masalah.

Oleh karena itu, mahasiswa, dosen, organisasi kemahasiswaan, dan pihak kampus perlu bersama-sama membangun lingkungan yang mendukung hijrah secara positif. Program pembinaan spiritual, konseling Islami, literasi kesehatan mental, mentoring, dan komunitas yang ramah dapat membantu mahasiswa mengendalikan stres secara lebih efektif. Dengan integrasi antara nilai agama dan strategi psikologis yang sehat, hijrah dapat menjadi salah satu jalan bagi mahasiswa Unisma untuk menjadi pribadi yang lebih tenang, tangguh, dan bertanggung jawab.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2019). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *El-Tarbawi*, 10(2), 39-62. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>
- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine Unila*, 6(1), 63-67.
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi masalah psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.
- Asmid, U. A., & Karneli, Y. (2022). Pengaruh coping stress terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di FKIP UHAMKA. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 8-15.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Efendy, M. (2024). Coping religius dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 1-15.
- Fajriani, S. W., & Sugandi, Y. S. (2019). Hijrah Islami milenial berdasarkan paradigma berorientasi identitas. *Sosiglobal: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 3(2),

- 77-88. <https://doi.org/10.24198/jsg.v3i2.21643>
- Farabuana, P., & Nurrahmi, F. (2019). Motivasi dan perilaku hijrah followers akun Instagram Pemuda Hijrah pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 4(3), 1-16.
- Hamudy, N. A., & Hamid, A. (2020). Hijrah movement in Indonesia: Shifting concept and implementation in religiosity. *Jurnal Sosiologi Walisongo*, 4(2), 133-150.
- Hilalludin, H. (2025). Anak muda, media sosial, dan agama yang cair: Fenomenologi hijrah digital di Indonesia. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist*, 8(1), 1-18.
- Marhamah, M., & Musfichin, M. (2025). Peran koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Al-Husna*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.6432>
- Nurfajrin, D. (2023). Upaya penanganan stres melalui kecerdasan spiritual pada mahasiswa. *At- Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 45-60.
- Rohmadani, Z. V. (2022). Pengaruh ritual agama untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa baru. *Sudut Pandang: Jurnal Ilmiah*, 2(4), 1-10.
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara religiusitas dengan coping stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi BKI di UINFAS Bengkulu. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1-16. <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>
- Supradewi, R. (2019). Stres mahasiswa ditinjau dari koping religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9-22. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i1.2837>
- Zahara, M. N., Wildan, D., & Komariah, S. (2020). Gerakan hijrah: Pencarian identitas untuk muslim milenial di era digital. *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 2(1), 52-65.