

ABSTRAK

Delia widayanti (NIM. 1221040026) 2026: HUBUNGAN SYUKUR DAN MUHASABAH DENGANTINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN ILMU HADIS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik pada mahasiswa yang seringkali memicu munculnya stres akademik, yaitu tekanan mental dan emosional yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis serta pencapaian akademik. Studi awal menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Hadis menghadapi beban akademik yang khas, seperti tuntutan menghafal hadis dalam jumlah besar serta tugas-tugas perkuliahan dengan tenggat waktu yang berdekatan, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan dan perasaan kewalahan. Meskipun penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan, kajian yang mengintegrasikan faktor psikologis berbasis nilai spiritual seperti syukur dan muhasabah dalam konteks mahasiswa perguruan tinggi keagamaan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat syukur, muhasabah, dan stres akademik, serta menganalisis hubungan antara syukur dan muhasabah dengan stres akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Hadis UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2023. Kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa syukur berperan dalam membentuk pola pikir positif dan meningkatkan ketahanan psikologis, sedangkan muhasabah berfungsi sebagai mekanisme refleksi diri yang membantu individu dalam mengelola respons emosional secara lebih adaptif. Berdasarkan hal tersebut, diajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara syukur dan muhasabah dengan stres akademik. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Subjek penelitian berjumlah 96 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik pengambilan sampel Accidental sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala syukur, muhasabah, dan stres akademik, sedangkan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara syukur dengan stres akademik ($r = -0,257$; $p < 0,05$) serta hubungan negatif yang signifikan antara muhasabah dengan stres akademik ($r = -0,289$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat syukur dan muhasabah, maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan nilai syukur dan praktik muhasabah dapat menjadi pendekatan psikologis berbasis spiritual dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif.

Kata kunci: Syukur, Muhasabah, Stres Akademik, Mahasiswa