

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peralihan dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi merupakan fase perkembangan penting yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi secara akademik, sosial, dan psikologis. Pada tingkat perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi beban intelektual yang lebih kompleks berupa tuntutan kurikulum yang ketat, penilaian berbasis standar tinggi, serta ekspektasi sosial maupun pribadi untuk berprestasi. Kondisi tersebut sering kali memicu munculnya stres akademik, yakni tekanan mental dan emosional yang berlangsung secara berkelanjutan dan dapat menghambat kesejahteraan psikologis mahasiswa (Sari, 2024:33).

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa dan telah menjadi fokus berbagai penelitian di bidang psikologi pendidikan. Fenomena ini terjadi pada berbagai jenjang dan program studi di perguruan tinggi karena mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks. Tingginya prevalensi stres akademik menunjukkan bahwa masalah ini bukan hanya dialami oleh individu tertentu, melainkan telah menjadi fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa. Fenomena stres akademik ini bukan sekadar respons sesaat terhadap tantangan akademik, melainkan suatu kondisi yang dapat mengganggu proses belajar, menurunkan motivasi, dan menghambat pencapaian akademik secara optimal. Data survei nasional menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa Indonesia, yaitu sekitar 57%, berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi, sedangkan 16% lainnya berada pada kategori sangat tinggi (Jenny et al., 2025:57). Angka tersebut menegaskan bahwa stres akademik telah menjadi isu serius yang memerlukan perhatian ilmiah mendalam.

Beban akademik yang meningkat tidak hanya tampak secara umum dalam kehidupan mahasiswa, tetapi juga terkonfirmasi dalam pengalaman

awal sebagian mahasiswa dalam dua tahun terakhir. Misalnya, mahasiswa pada semester-semester awal dapat mengalami tekanan akademik yang masih dapat dikelola, namun tingkat stres cenderung meningkat seiring bertambahnya kompleksitas tugas kuliah (Busari, 2014:600). Intensitas stres menjadi lebih terasa pada semester lanjutan ketika tuntutan akademik semakin teknis dan berat, seperti melakukan analisis ilmiah, mengerjakan tugas berorientasi riset, mengejar tenggat waktu, atau menyelesaikan tugas spesifik program studi, dalam konteks tertentu mahasiswa melaporkan bahwa tekanan terbesar berasal dari tugas-tugas rumit yang menuntut ketelitian tinggi, serta tumpang tindihnya berbagai deadline yang menciptakan perasaan ditekan dan kewalahan. Gambaran fenomenologis ini memperkuat urgensi kajian terhadap faktor-faktor psikologis yang mampu mengurangi dampak negatif stres akademik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik dapat termanifestasi dalam bentuk gejala psikologis (seperti kecemasan, apatis, dan hilangnya motivasi), gejala fisik (sakit kepala, insomnia, kelelahan kronis), serta perilaku maladaptif seperti menunda tugas, menarik diri, atau menghindari kegiatan akademik (Salma and Daliman, 2020:5). Meskipun penelitian mengenai penyebab dan dampaknya telah dilakukan secara luas, studi mengenai variabel-variabel protektif yang berpotensi menurunkan stres akademik masih terus berkembang. Dua faktor psikologis yang dalam beberapa tahun terakhir mendapatkan perhatian adalah rasa syukur dan Muhasabah (Nabila, 2023:4). Pemilihan variabel syukur dan muhasabah dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan teoritis dan empiris. Syukur dan muhasabah merupakan dua konsep psikologis-spiritual yang memiliki karakteristik berbeda namun saling melengkapi dalam menghadapi tekanan akademik. Syukur berperan dalam membentuk cara pandang positif terhadap pengalaman hidup dan membantu individu menemukan makna positif dari berbagai situasi yang dihadapi. Sementara itu, muhasabah berperan sebagai proses refleksi dan evaluasi diri yang membantu individu memahami sumber tekanan serta menentukan langkah

perbaikan yang konstruktif. Dibandingkan dengan konsep spiritual lain seperti sabar, tawakal, atau taubat, syukur dan muhasabah dipilih karena keduanya secara lebih langsung berkaitan dengan proses kognitif dan afektif yang terlibat dalam pengelolaan stres akademik. Selain itu, penelitian yang mengkaji hubungan kedua variabel tersebut secara parsial terhadap stres akademik pada mahasiswa masih relatif terbatas, sehingga menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Dalam perspektif psikologi positif, rasa syukur dipahami sebagai kecenderungan untuk mengenali dan menghargai hal-hal positif dalam hidup (Kholil Lur Rochman, 2023:289). Dalam perspektif psikologi positif, rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme koping adaptif yang mengalihkan fokus dari tekanan atau kekurangan menuju sisi-sisi yang lebih konstruktif. Mahasiswa yang mampu menerapkan rasa syukur cenderung lebih optimis, memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat, dan lebih mudah melihat situasi menekan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai ancaman. Relevansi syukur dengan kondisi psikologis ini sejalan dengan QS. Ibrahim ayat 7 yang menegaskan bahwa sikap syukur membawa pada peningkatan nikmat, sebuah prinsip spiritual yang dapat diinterpretasikan sebagai peningkatan ketenangan, ketahanan, dan kualitas psikologis individu.

Rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme koping adaptif yang membantu individu mengalihkan fokus dari tekanan menuju aspek-aspek yang lebih konstruktif. Individu yang bersyukur cenderung memiliki ketahanan psikologis lebih baik, optimisme lebih tinggi, dan kemampuan yang lebih kuat dalam menafsirkan pengalaman menekan secara positif (Beauty, 2025:15). Sementara itu, muhasabah merupakan proses refleksi diri yang dilakukan secara sadar dan mendalam terhadap pikiran, perasaan, sikap, serta perilaku yang telah dan sedang dijalani, dengan tujuan evaluatif dan perbaikan diri (Melisa, 2021:80). Dalam konteks psikologis, muhasabah berperan sebagai mekanisme regulasi diri yang membantu individu mengenali sumber tekanan, memahami respons emosional yang

muncul, serta menilai kesesuaian antara tuntutan eksternal dan kapasitas internal yang dimiliki. Individu yang terbiasa melakukan muhasabah cenderung lebih mampu mengelola stres secara adaptif, karena mereka dapat mengevaluasi pengalaman menekan secara objektif, mengambil hikmah dari setiap peristiwa, dan menentukan strategi koping yang lebih tepat serta selaras dengan nilai-nilai personal dan spiritual (Hasyim, 2026:47). Melalui proses muhasabah, individu tidak hanya mampu mengevaluasi pengalaman yang menekan, tetapi juga menyadari aspek-aspek positif dalam kehidupannya, yang pada akhirnya dapat memperkuat munculnya sikap syukur (Laili and Nida, 2021:246).

Syukur dan muhasabah sama-sama dipahami sebagai faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik. Syukur berkaitan dengan pandangan positif terhadap pengalaman, sedangkan muhasabah berkaitan dengan refleksi diri dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui muhasabah, mahasiswa mampu mengevaluasi pengalaman akademik yang menekan, memahami keterbatasan diri, serta menentukan langkah perbaikan yang konstruktif. Beberapa penelitian telah menyoroti kontribusi masing-masing variabel terhadap stres akademik, namun studi yang menguji keduanya secara parsial masih relatif terbatas (Nuraini et al., 2025:29). Keterbatasan penelitian ini semakin terlihat dalam konteks mahasiswa perguruan tinggi agama, yang memiliki karakteristik akademik dan spiritual berbeda dari mahasiswa umum.

Pemilihan mahasiswa program studi Ilmu Hadis UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai populasi penelitian memperkuat relevansi kajian ini. Program studi ini memiliki karakteristik akademik yang kompleks, yaitu mengharuskan mahasiswa untuk menghafal ribuan hadis, memahami metode ilmiah yang ketat, dan menjalani pembelajaran berbasis teks-teks agama. Beban akademik yang bersifat kuantitatif sekaligus kualitatif ini menciptakan tekanan psikologis yang unik dibandingkan dengan program studi lain (Mukhtar, 2024:125). Selain itu, penelitian yang secara khusus

mengkaji hubungan antara syukur dan muhasabah dalam konteks mahasiswa Ilmu Hadis masih sangat terbatas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami keterkaitan kedua variabel tersebut terhadap stres akademik. UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki lingkungan akademik dan spiritual yang kuat sebagai institusi pendidikan tinggi berlandaskan Islam. Nilai-nilai yang merupakan inti ajaran Islam, seperti kesadaran diri dan rasa syukur, oleh karena itu sangat relevan untuk dipelajari di lingkungan ini. Pemahaman akan bagaimana nilai-nilai spiritual ini berfungsi sebagai sumber daya psikologis di lingkungan religius akan memberikan wawasan yang unik dan berharga.

Uraian di atas memperjelas bahwa penelitian ini memiliki urgensi yang signifikan. Meskipun banyak penelitian tentang stres akademik dan korelasinya dengan berbagai aspek psikologis, masih terdapat kekosongan penelitian yang nyata. Dalam konteks populasi mahasiswa ini terutama di lingkungan pendidikan tinggi agama di Indonesia hubungan Syukur dan Muhasabah sebagai prediktor stres akademik belum dieksplorasi secara bersamaan dalam literatur. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk menjembatani kesenjangan ini dengan menawarkan data empiris yang solid. Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan memiliki aplikasi konkret selain memberikan kontribusi teoretis yang penting bagi ranah psikologi islam dan Pendidikan. Khususnya Jurusan Ilmu Hadis, untuk merancang program-program intervensi psikologis yang berbasis pada penguatan sikap Syukur dan Muhasabah. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik, sehingga mereka dapat mencapai potensi akademik dan personal mereka secara maksimal.

Penelitian ini difokuskan pada hubungan masing-masing variabel, yaitu syukur dan muhasabah terhadap stres akademik secara terpisah, menggunakan analisis korelasi Spearman karena data tidak memenuhi asumsi normalitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis ingin mendalami lebih jauh lagi tentang “Hubungan Syukur dan Muhasabah dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Hadis UIN Sunan Gunung Djati Bandung”. Maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara Syukur dengan tingkat stres akademik mahasiswa?
2. Apakah ada hubungan antara Muhasabah dengan tingkat stres akademik mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian dapat ditentukan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara Syukur dengan tingkat stres akademik mahasiswa jurusan Ilmu Hadis UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Muhasabah dengan tingkat stres akademik mahasiswa jurusan Ilmu Hadis UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat ditentukan manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada literatur ilmiah dalam psikologi Islam dan, terutama dalam memahami peran Syukur dan Muhasabah dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan baru bagi teori-teori psikologi,

terutama yang menyoroti pentingnya sumber daya dan kekuatan psikologis seseorang dalam menjaga kesehatan mental individu.

Temuan dari penelitian ini juga dapat memperkuat pemahaman tentang mekanisme psikologis dan spiritual yang bekerja ketika seseorang menghadapi tekanan akademik. Selain sebagai gagasan moral atau spiritual, rasa Syukur dan Muhasabah diakui sebagai teknik psikologis yang bermanfaat yang mendukung mahasiswa dalam mengembangkan kedamaian batin, mengelola stres, dan menjadi lebih tangguh secara mental. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model konseptual integratif yang memadukan aspek psikologis dan spiritual dalam proses regulasi emosi mahasiswa. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat memajukan bidang penelitian psikologi Islam kontemporer secara empiris, terutama terkait mengenai nilai-nilai Islam. Hal ini penting karena masih terbatasnya penelitian yang secara ilmiah mengkaji nilai-nilai spiritual Islam sebagai faktor protektif terhadap stres akademik di lingkungan perguruan tinggi Islam di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Selain manfaat teoretis, penelitian ini juga diharapkan memiliki manfaat praktis yang nyata bagi berbagai pihak, di antaranya:

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bahwa penelitian ini akan meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya mengembangkan rasa Syukur dan Muhasabah sebagai bagian dari mereka untuk mengatasi stres akademik. Mahasiswa akan lebih siap menghadapi tuntutan perkuliahan jika mereka menyadari bahwa tekanan akademik adalah hal yang wajar dan dapat dihadapi dengan sikap positif. Meskipun muhasabah membantu mahasiswa memahami batasan, kebutuhan emosional, serta manajemen waktu dan energi mereka dengan lebih baik, rasa

syukur dapat menumbuhkan sikap yang lebih positif dan reseptif terhadap setiap pengalaman pendidikan. Pada akhirnya, mahasiswa yang memiliki dua kualitas ini diharapkan dapat mencapai keseimbangan antara kesehatan psikologis dan tanggung jawab akademik mereka.

b. Bagi Lembaga Pendidikan, khususnya UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu Fakultas terutama pada Jurusan Ilmu Hadis, program pertumbuhan akademik, spiritual, dan mental. Hasil ini dapat membantu dalam menciptakan program-program seperti pelatihan mindfulness Islami, seminar psikologi spiritual, bimbingan mahasiswa, atau konseling berbasis nilai-nilai Islami yang menekankan nilai-nilai kesadaran diri dan rasa syukur.

c. Bagi Dosen dan Pembimbing Akademik

Para pengajar dan penasihat akademik dapat menggunakan penelitian ini sebagai panduan untuk lebih memahami kesehatan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin menantang, dengan penelitian ini dosen dapat menawarkan pendekatan yang lebih simpatik terhadap pengajaran dan supervisi yang berfokus pada kesejahteraan mahasiswa dan mendorong hubungan yang lebih baik antara pengajar dan mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan dan batu loncatan bagi para peneliti di masa mendatang yang ingin meneliti subjek terkait. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa, peneliti di masa mendatang dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti mindfulness, resiliensi, efikasi diri, atau dukungan sosial. Lebih lanjut, penelitian ini dapat memberikan motivasi untuk menciptakan model intervensi psikologis yang berlandaskan prinsip-prinsip spiritual Islam, yang menjamin bahwa hasilnya bermanfaat tidak hanya untuk tujuan ilmiah tetapi juga untuk lingkungan pendidikan.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada fenomena yang terjadi pada mahasiswa Ilmu Hadis yang menghadapi tuntutan akademik yang khas dan kompleks, seperti analisis sanad, hafalan hadis, serta pemahaman terhadap kitab-kitab klasik. Proses pembelajaran tersebut menuntut ketelitian, ketekunan, serta kemampuan kognitif dan afektif yang tinggi. Dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa mampu beradaptasi dengan tuntutan tersebut, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi stres akademik. Bahkan, dalam beberapa kasus, kondisi ini dapat memunculkan keinginan untuk menyerah atau berpindah jurusan.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek emosional, seperti kecemasan, tetapi juga memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, serta ketahanan mental dalam menjalani proses akademik (Habibah, 2025:557). Oleh karena itu, diperlukan sumber daya psikologis internal yang mampu membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan tersebut secara adaptif. Dalam penelitian ini, dua

variabel yang dikaji sebagai sumber daya internal adalah syukur dan muhasabah.

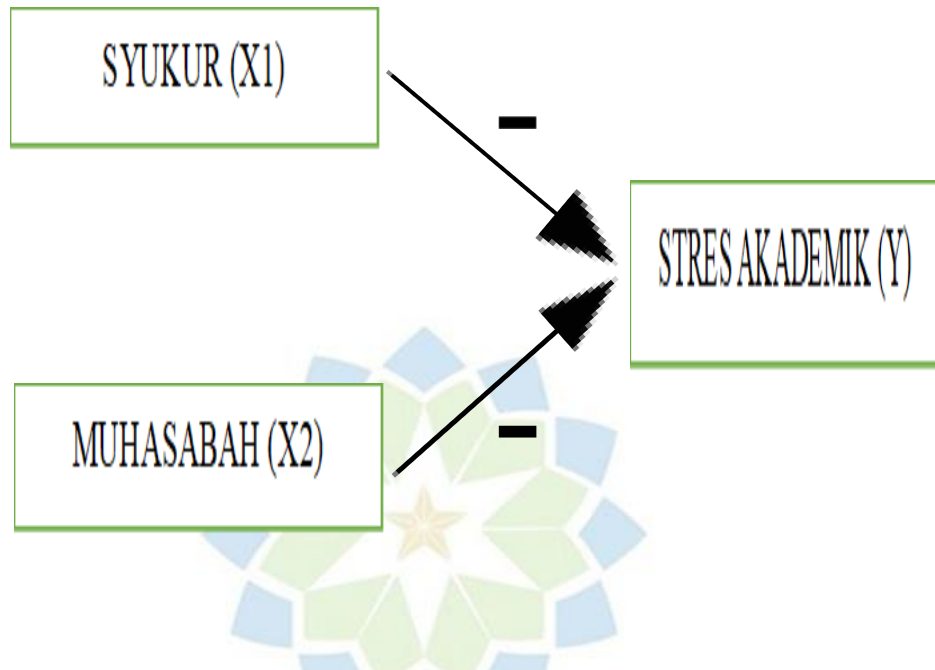
Secara teoretis, syukur dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali dan mengapresiasi aspek positif dalam kehidupannya, termasuk dalam situasi yang penuh tantangan. Dalam konteks pembelajaran Ilmu Hadis, syukur tidak hanya dimaknai sebagai sikap menerima, tetapi sebagai proses psikologis dalam menemukan makna positif di balik kesulitan yang dihadapi (Saputri, 2019:2). Mahasiswa yang mampu mengembangkan sikap syukur cenderung melihat proses belajar yang kompleks sebagai peluang untuk berkembang, bukan semata sebagai beban, sehingga berkaitan dengan menurunnya persepsi terhadap tekanan akademik.

Di sisi lain, muhasabah dipahami sebagai mekanisme refleksi diri yang membantu individu untuk mengenali kondisi emosional, memahami batas kemampuan, serta mengidentifikasi sumber-sumber stres yang dialami. Melalui proses muhasabah, mahasiswa dapat mengevaluasi pengalaman belajarnya secara lebih objektif, sehingga mampu menentukan strategi koping yang lebih adaptif (Syahidah, 2025:7). Hal ini menunjukkan bahwa muhasabah berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan stres akademik secara efektif.

Dengan demikian, syukur dan muhasabah sama-sama berkaitan dengan stres akademik secara parsial. Syukur berkaitan dengan cara pandang positif individu terhadap pengalaman akademik, sedangkan muhasabah berkaitan dengan refleksi diri dalam menghadapi tekanan akademik. Kedua variabel ini secara terpisah diduga memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa Ilmu Hadis.

Hubungan antara variabel syukur dan muhasabah dengan stres akademik dalam penelitian ini diasumsikan bersifat negatif, di mana peningkatan pada kedua variabel tersebut berkaitan dengan penurunan tingkat stres akademik. Sebaliknya, rendahnya kemampuan dalam

bersyukur dan melakukan muhasabah berkaitan dengan meningkatnya kerentanan individu terhadap stres akademik.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan bagan kerangka berpikir di atas, dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara variabel syukur (X1) dan muhasabah (X2) dengan stres akademik (Y). Tanda negatif (-) pada arah hubungan menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bersifat berlawanan arah, di mana peningkatan pada variabel syukur berkaitan dengan penurunan tingkat stres akademik, demikian pula peningkatan muhasabah juga berkaitan dengan penurunan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Penelitian ini berfokus pada pengujian hubungan masing-masing variabel secara parsial terhadap stres akademik. Oleh karena itu, penelitian tidak menguji hubungan antara variabel syukur dan muhasabah secara langsung, melainkan hubungan masing-masing variabel dengan stres akademik.

F. Hasil Penelitian terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Kiky Anasya Mukaddar, 2022) dengan judul *“Hubungan Rasa Syukur dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19”* merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi. Subjek penelitian berjumlah 215 mahasiswa berusia 18–24 tahun yang mengikuti perkuliahan secara daring penuh. Instrumen yang digunakan ialah skala stres akademik milik Bedewy dan Gabriel (2015) yang telah diadaptasi oleh Muhtar (2021) serta skala rasa syukur yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk. (2015). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara rasa syukur dan stres akademik dengan nilai korelasi $r = -0.448$ dan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti semakin tinggi tingkat rasa syukur mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rasa syukur memiliki peran penting dalam mengurangi tekanan akademik dengan cara menumbuhkan emosi positif, perasaan puas terhadap kehidupan, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan nilai-nilai syukur dapat menjadi strategi psikologis efektif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa, terutama dalam kondisi pembelajaran daring yang penuh tantangan selama masa pandemi.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani et al., 2022) dengan judul *“Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”* merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keyakinan diri (*self-efficacy*) dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 116 responden mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling, dengan pengumpulan data melalui dua

skala psikologis, yaitu skala stres akademik yang disusun berdasarkan teori Bedewy dan Gabriel (2015) serta skala *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura (1997). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik dengan nilai $r = -0,457$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih efektif, karena individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan, memiliki strategi koping yang baik, serta tidak mudah merasa tertekan oleh beban akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan *self-efficacy* dapat menjadi salah satu pendekatan penting dalam menurunkan stres akademik mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

3. Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh (Anggraeni, 2025) dengan judul "*Pengaruh Muhasabah dan Self-Control terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja*". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh muhasabah dan *self-control* terhadap distress akademik pada mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, di mana distress akademik dipahami sebagai tekanan psikologis akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam mengelolanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier berganda terhadap 41 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang bekerja, yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala muhasabah, skala *self-control*, dan skala distress akademik, dengan hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian valid dan reliabel serta memenuhi uji asumsi klasik. Hasil analisis menunjukkan bahwa muhasabah dan *self-*

control secara simultan berpengaruh signifikan terhadap distres akademik (Sig. = 0,000 < 0,05) dengan koefisien determinasi sebesar 0,398, yang berarti 39,8% variasi distres akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Secara parsial, muhasabah (Sig. = 0,04 < 0,05) dan *self-control* (Sig. = 0,03 < 0,05) masing-masing berpengaruh signifikan terhadap distres akademik, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan refleksi diri melalui muhasabah dan pengendalian diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat distres akademik yang mereka alami.

Tabel 1. 1 Kajian Penelitian Terdahulu

NO.	Profil	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Kiky Anasya mukaddar, 2022	Hubungan Rasa Syukur dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19	Tema Penelitian (Sama-sama meneliti syukur dan stres akademik)	Fokus penelitian (dilakukan pada masa Covid-19)
2.	Ramadhani, 2022	Hubungan Antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan	Objek Penelitian (Sama-sama meneliti stres akademik)	Variabel Penelitian (menggunakan <i>self-Efficacy</i>)

		Keguruan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	pada mahasiswa)	
3.	Angraeni, 2025	Pengaruh Muhasabah dan <i>Self-Control</i> terhadap Distress Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang Bekerja	Tema penelitian (Sama- sama meneliti muhasabah dan tekanan akademik pada mahasiswa)	Fokus Penelitian (Penelitian terdahulu menambahkan variabel <i>self- control</i>)

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa berbagai faktor psikologis internal seperti rasa syukur, *self-efficacy*, serta muhasabah memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kecenderungan bahwa kemampuan individu dalam mengelola aspek kognitif, emosional, dan spiritual berperan dalam menurunkan tekanan akademik yang dialami mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara syukur dan muhasabah secara parsial terhadap stres akademik masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melengkapi penelitian sebelumnya dengan mengintegrasikan dua variabel spiritual-psikologis, yaitu syukur dan muhasabah, dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan

dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya terkait faktor protektif terhadap stres akademik mahasiswa.

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan penelitian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Hipotesis Penelitian

NO.	Variabel	Pernyataan Hipotesis	Jenis Hipotesis
1.	Syukur (X1) terhadap Stres Akademik (Y)	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Syukur dengan stres akademik pada mahasiswa	H0 ₁
		Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Syukur dengan stres akademik	H1 ₁
2.	Muhasabah (X2) terhadap stres Akademik	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara muhasabah dengan stres akademik pada mahasiswa	H0 ₂
		Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara muhasabah dengan stres akademik pada mahasiswa	H1 ₂

Berdasarkan tabel hipotesis di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara syukur dan muhasabah dengan stres akademik pada mahasiswa. Hipotesis pertama menguji hubungan antara syukur dengan stres akademik, sedangkan hipotesis kedua menguji hubungan antara muhasabah dengan stres akademik.