

ABSTRAK

Mutiara Salsabila: Hubungan antara *Self-Regulation* dengan Stres Akademik pada Mahasantri Tahfidz (Penelitian di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Mahasantri Tahfidz Al-Qur'an merupakan mahasiswa yang menjalani peran ganda, yaitu sebagai peserta didik di perguruan tinggi sekaligus sebagai penghafal Al-Qur'an di lingkungan ma'had. Kondisi tersebut menyebabkan mahasantri dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan kepesantrenan secara bersamaan, seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, menjaga target hafalan, melakukan *muroja'ah*, serta mengikuti kegiatan pembinaan di ma'had. Beragam tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan dan stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan *self-regulation* yang baik. Oleh karena itu, *self-regulation* dipandang sebagai salah satu faktor penting yang diduga berkaitan dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasantri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan stres akademik pada mahasantri Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini menggunakan landasan teori *self-regulation* dari Zimmerman (2000) yang mencakup aspek *forethought*, *performance control*, dan *self-reflection*, serta teori stres dari Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 180 mahasantri Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dengan sampel sebanyak 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui skala *self-regulation* dan skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan stres akademik pada mahasantri tahfidz, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,616 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat. Artinya, semakin tinggi kemampuan *self-regulation* yang dimiliki mahasantri, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *self-regulation*, maka semakin tinggi kecenderungan mahasantri mengalami stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki peran penting dalam membantu mahasantri mengelola tuntutan akademik dan kepesantrenan secara lebih efektif sehingga dapat meminimalkan munculnya stres akademik.

Kata kunci: *Self-Regulation*, Stres Akademik, Mahasantri Tahfidz.