

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasantri merupakan mahasiswa yang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi sekaligus mengikuti sistem pembinaan pesantren, khususnya pada program tahfidz Al-Qur'an. Kewajiban dan tuntutan yang harus dihadapi tidak hanya terbatas pada kegiatan akademik, tetapi juga mencakup tanggung jawab untuk menjaga hafalan Al-Qur'an dan mengikuti berbagai aktivitas keagamaan di lingkungan ma'had (Mansyuri & Shofwan, 2023).

Dalam menjalani kesehariannya, mahasantri dihadapkan pada berbagai aktivitas yang padat dan terstruktur. Di satu sisi, mereka dituntut untuk mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas akademik, serta memenuhi target prestasi di kampus. Di sisi lain, mahasantri juga diwajibkan mengikuti kegiatan kepesantrenan seperti setoran hafalan, *muroja'ah*, *halaqah*, serta kegiatan ibadah berjamaah. Kondisi ini menjadikan kehidupan mahasantri memiliki ritme yang intens dan menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi (Mansyuri & Shofwan, 2023).

Tuntutan akademik dan kepesantrenan yang dijalankan secara bersamaan menunjukkan bahwa mahasantri memiliki kewajiban ganda. Dalam menjalani kewajiban tersebut, kondisi mahasantri tidaklah sama. Sebagian

mahasantri mampu beradaptasi dengan baik sehingga dapat menjalankan kedua tuntutan tersebut secara seimbang (kondisi stabil). Namun, sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam beradaptasi (kondisi tidak stabil), sehingga tidak mampu mengelola tuntutan yang ada secara optimal.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasantri serta mentor (asatidz) di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung, diperoleh informasi bahwa mahasantri yang berada dalam kondisi stabil umumnya mampu mengatur waktu dengan baik antara kegiatan akademik dan hafalan, memiliki konsistensi dalam menjalani aktivitas, serta mampu bertahan hingga menyelesaikan program ma'had. Selain itu, target hafalan yang telah ditentukan dapat tercapai dengan baik. Sebaliknya, mahasantri yang berada dalam kondisi tidak stabil cenderung mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, tidak mampu memenuhi target hafalan, serta berisiko mengalami konsekuensi seperti pencabutan beasiswa atau bahkan dikeluarkan dari ma'had. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan individu dalam mengelola diri, khususnya dalam hal regulasi diri.

Self-regulation merupakan daya kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 2000). Individu dengan *self-regulation* yang baik cenderung mampu mengelola waktu, mengendalikan emosi, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi berbagai tuntutan. Sebaliknya,

rendahnya kemampuan regulasi diri dapat menyebabkan individu kesulitan dalam menghadapi tekanan yang ada.

Tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik dan kepesantrenan dapat memunculkan stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Lazarus, 1984). Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, serta performa akademik (Zuhroni, 2026). Salah satu penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik (Febriana & Simanjuntak, 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di lingkungan ma'had, ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang mampu menjalani kegiatan secara teratur dan konsisten, namun terdapat pula mahasiswa yang mengalami kelelahan, kesulitan dalam membagi waktu, serta merasa tertekan dengan tuntutan yang ada. Beberapa mahasiswa menunjukkan indikasi kurang optimalnya kemampuan regulasi diri yang berdampak pada munculnya stres akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa *self-regulation* dan stres akademik merupakan dua aspek penting yang perlu dikaji dalam kehidupan mahasiswa tahfidz.

Dalam perspektif Islam, *self-regulation* tidak hanya dipahami sebagai aspek psikologis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang berlandaskan

nilai-nilai keislaman, seperti *tazkiyatun nafs*, *mujahadah an-nafs*, dan *muraqabah* (Dinana et al., 2025). Nilai-nilai sabar, ikhlas, tawakal, dan *muhasabah* berperan penting dalam membantu individu mengendalikan emosi, mengelola tekanan, serta menjaga konsistensi perilaku (Cahyo utomo & Khoiriyah, 2025). Nilai-nilai spiritual Islam juga berkontribusi positif terhadap regulasi emosi dan ketahanan individu dalam menghadapi stres. (Isdianto et al., 2025). Praktik muhasabah juga sejalan dengan aspek *self-reflection* dalam teori *self-regulation* (Ahmad, 2023).

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih lebih banyak mengkaji hubungan *self-regulation* dan stres akademik pada mahasiswa secara umum atau siswa tahfidz pada jenjang menengah, tanpa mempertimbangkan konteks mahasiswa tahfidz perguruan tinggi serta integrasi perspektif Bimbingan dan Konseling Islam. Oleh karena itu, terdapat celah penelitian (*research gap*) dari segi konteks subjek dan pendekatan kajian. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan antara *self-regulation* dan stres akademik pada mahasiswa tahfidz perguruan tinggi dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan nilai-nilai Islam dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan stres akademik pada mahasiswa tahfidz di Ma`had Tahfidz Al-Qur`an UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian disusun sejalan dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *self-regulation* dengan stres akademik pada mahasantri tahfidz.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan penelitian secara akademis :

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan bidang Bimbingan dan Konseling Islam, terutama pada aspek yang berkaitan dengan penguatan regulasi diri (*self-regulation*) dan pengelolaan stres akademik pada mahasiswa yang memiliki tanggung jawab religius seperti mahasantri tahfidz.
- b. Hasil penelitian dapat menjadi referensi akademis bagi pengembangan literatur ilmiah di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati Bandung, terutama dalam memperkuat integrasi antara nilai-nilai keislaman dan pendekatan psikologis dalam konteks pendidikan tahfidz.
- c. Penelitian juga dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang mengkaji keseimbangan antara aspek akademik dan spiritual dalam kehidupan mahasantri, serta memperluas khazanah empiris di bidang konseling Islam berbasis regulasi diri.

2. Kegunaan penelitian secara praktis :

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi lembaga tempat penelitian dilakukan, yaitu :

- a. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi Ma'had Tahfidz dalam merancang dan mengembangkan program layanan konseling Islami yang berfokus pada penguatan regulasi diri serta pengelolaan stres berbasis nilai-nilai keislaman, seperti *ikhlas, sabar, tawakal, dan muraqabah*.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi serta dasar pertimbangan dalam penyusunan dan pengembangan program yang relevan antara capaian akademik dan penguatan spiritual, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik mahasiswa.

E. Kerangka Berpikir

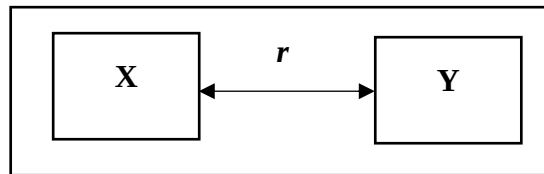
Fenomena stres akademik menjadi salah satu tantangan yang sering dialami oleh mahasiswa tahfidz, terutama ketika mereka dihadapkan pada beban akademik yang tinggi serta tanggung jawab menjaga hafalan Al-Qur'an dan kegiatan asrama yang lainnya. Tuntutan untuk berprestasi, menyelesaikan tugas perkuliahan, menjaga hafalan Al-Qur'an, serta menunaikan kewajiban spiritual secara bersamaan sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa, terutama ketika tuntutan akademik dan kepesantrenan harus dipenuhi dalam waktu yang bersamaan (Shohib et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya kemampuan pengelolaan diri yang baik agar mahasiswa mampu menyeimbangkan aspek akademik dan spiritual.

Self-regulation berperan penting dalam membantu individu mengelola berbagai tuntutan dan tekanan tersebut. Mahasantri yang mempunyai kemampuan pengaturan diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu belajar dan hafalan, mengelola stres, serta mempertahankan motivasi dalam proses akademik maupun spiritual. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri dapat meningkatkan risiko stres akademik.

Dalam Islam, stres akademik juga tidak hanya dipandang sebagai tekanan yang bersifat negatif, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembentukan karakter dan peningkatan spiritualitas. Melalui pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam, individu diarahkan untuk memaknai tekanan akademik secara religius melalui sikap sabar, ikhlas, *tawakal*, serta kesadaran akan pengawasan Allah SWT (*muraqabah*), sehingga stres dapat dikelola secara adaptif (Dananier & Khotimah, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *self-regulation* merupakan salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik pada mahasantri tahfidz. Semakin tinggi kemampuan *self-regulation* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *self-regulation*, maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami stres akademik. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-regulation* sebagai variabel bebas (X) dengan stres akademik sebagai variabel terikat (Y) pada mahasantri Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati

Bandung. Hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui desain penelitian sebagai berikut.



Gambar 1. 1 Desain Penelitian

Keterangan:

X : *Self-regulation*

Y : Stres Akademik

r : Korelasi antara variabel X dan Y

Desain penelitian pada gambar tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-regulation* sebagai variabel bebas (X) dengan stres akademik sebagai variabel terikat (Y) pada mahasiswa Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hubungan kedua variabel tersebut akan dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara *self-regulation* dengan stres akademik.



Gambar 1. 2 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah disusun, matriks operasional variabel dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Matriks Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Aspek	Indikator
Self- Regulation (X)	Kemampuan seseorang dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan yang diinginkan.	Perencanaan	Menyusun jadwal belajar dan muroja'ah, serta menentukan prioritas menetapkan target akademik dan hafalan.
		Pengendalian Diri	Mengontrol perilaku, menjaga fokus belajar, disiplin mengikuti kegiatan akademik dan tahfidz, menghindari perilaku yang menghambat proses belajar.
		Motivasi Diri	Memiliki dorongan internal, keyakinan diri semangat belajar, dan optimisme dalam

			mencapai tujuan akademik dan hafalan.
		Monitoring dan Evaluasi	Melakukan evaluasi terhadap hasil belajar dan hafalan memperbaiki strategi belajar yang digunakan.
		Manajemen Waktu dan Lingkungan	Memanfaatkan waktu dan lingkungan belajar secara efektif untuk mendukung kegiatan akademik dan tahfidz.
Stres Akademik (Y)	Stres akademik adalah hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kapasitas individu dalam merespons tuntutan tersebut (Mubarok et al., 2025).	Tekanan Akademik	Tekanan yang berasal dari dosen, pembimbing tahfidz, orang tua, maupun lingkungan akademik.
		Beban Tugas	Banyaknya tugas kuliah dan target hafalan yang harus diselesaikan.
		Tekanan Ujian	Kecemasan dan tekanan ketika

			menghadapi ujian kuliah maupun evaluasi hafalan.
		Kekhawatiran Prestasi	Kekhawatiran terhadap pencapaian prestasi akademik dan target hafalan.
		Harapan Masa Depan	Kekhawatiran terhadap keberhasilan studi, karier, dan masa depan.

F. Hipotesis

Hipotesis nol (H_0) :

“Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan stres akademik pada mahasiswa tahfidz di Ma’had Tahfidz UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”

Hipotesis alternatif (H_1) :

“Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulation* dengan stres akademik pada mahasiswa tahfidz di Ma’had Tahfidz UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”

G. Langkah-langkah Penelitian

Adapun tahapan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung, yang beralamat di Jl. Raya Cileunyi RT.001 RW.021, Kelurahan Cileunyi Wetan, Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung, Kode Pos 40622, Kampus III. Pemilihan lokasi tersebut sesuai dengan rumusan masalah yang dikaji, serta tujuan dari penelitian ini.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma positivisme yang diterapkan dalam penelitian ini berlandaskan pada pandangan bahwa fenomena sosial dapat dikaji secara objektif melalui proses yang sistematis, empiris, dan terukur. Dengan menggunakan paradigma ini, penelitian berfokus pada pengumpulan data yang dapat diuji secara ilmiah sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara lebih akurat dan berdasarkan bukti yang objektif.

Pemilihan paradigma ini didasarkan pada kesesuaian dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian hubungan antara *self-regulation* dan stres akademik pada mahasiswa tahfidz secara objektif dan terukur. Menurut Creswell, paradigma positivistik menekankan pada pengukuran yang objektif terhadap fenomena sosial, di mana

peneliti mengumpulkan data numerik dari partisipan dan menganalisisnya menggunakan metode statistik (Kusumastuti et al., 2026).

Pemilihan paradigma positivistik dan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan objektivitas fenomena dan data pada lokasi penelitian. Dalam konteks penelitian ini, *self-regulation* dan stress akademik dipandang sebagai variabel psikologis yang dapat diukur secara objektif melalui instrumen yang terstandar, dan hubungan keduanya dapat dianalisis secara empiris.

Pendekatan kuantitatif dipilih dalam penelitian ini dengan pertimbangan bahwa peneliti ingin menguji hubungan antara *self-regulation* (X) dan stres akademik (Y) pada mahasiswa tahfidz secara terukur. Pendekatan kuantitatif diterapkan karena penelitian ini membutuhkan data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik sehingga menghasilkan temuan yang objektif.

Hal ini sesuai dengan karakteristik penelitian kuantitatif yang dikemukakan oleh (Arikunto, 2010), bahwa Penelitian kuantitatif menggunakan data berbentuk angka sebagai dasar analisis, mulai dari proses pengumpulan data, pengolahan dan interpretasi hasil, hingga penyajian temuan penelitian. Seluruh tahapan tersebut dilakukan dengan pendekatan statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang objektif dan terukur (Anshori & Iswati, 2019).

Dengan demikian, paradigma positivistik dan pendekatan kuantitatif menjadi landasan filosofis dan metodologis dalam penelitian ini untuk menjelaskan hubungan antara *self-regulation* dan stres akademik pada mahasiswa tahfidz secara ilmiah, objektif, dan dapat digeneralisasikan.

3. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional (*correlational research method*). Creswell (2014) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji teori tertentu dengan menelaah hubungan antarvariabel yang diukur melalui instrumen penelitian. Data yang dihasilkan berbentuk angka dan selanjutnya diolah serta dianalisis menggunakan prosedur statistik agar dapat menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti (Ardiansyah et al., 2023).

Metode korelasional digunakan untuk melihat keterkaitan antara dua variabel, yaitu *self-regulation* (variabel bebas/X) dan stres akademik (variabel terikat/Y). Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat hubungan antara kemampuan pengaturan diri dengan tingkat stress yang dialami mahasiswa tahfidz

Menurut Azwar, penelitian kuantitatif menghasilkan data berupa angka atau nilai numerik yang dapat diolah menggunakan teknik

statistik untuk memperoleh hasil yang objektif mengenai signifikansi hubungan antarvariabel yang diteliti (Hidayat et al., 2026).

Rancangan korelasional dalam penelitian ini menggunakan desain *non-eksperimental*, karena tidak ada perlakuan (*treatment*) atau perubahan kondisi subjek penelitian. Data dikumpulkan sebagaimana adanya melalui penyebaran angket dan kemudian dianalisis secara statistik untuk melihat hubungan antarvariabel.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen berupa skala *self-regulation* dan skala stres akademik. Skala *self-regulation* disusun berdasarkan teori Zimmerman (2000), sedangkan skala stres akademik disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Kedua skala tersebut digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat *self-regulation* dan stres akademik yang dialami oleh responden.

Data yang diperoleh kemudian diolah melalui prosedur statistik untuk memperoleh koefisien korelasi (r), yang menunjukkan arah serta kekuatan hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil analisis tersebut digunakan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara *self-regulation* dengan stres akademik pada mahasiswa Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Data kuantitatif merupakan data yang disajikan dalam bentuk angka-angka, sehingga dapat diukur dan dianalisis secara statistik. Jenis data ini menggambarkan karakteristik atau fenomena penelitian melalui nilai numerik yang memungkinkan peneliti melakukan proses pengolahan data secara objektif menggunakan teknik-teknik statistik (Kusumastuti et al., 2026). Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif yang terdiri atas data numerik skor variabel *self-regulation* (X) yang diperoleh melalui pengukuran terhadap indikator-indikator yang telah ditetapkan sebelumnya berdasarkan teori Zimmerman (2000). Selain itu, data kuantitatif lainnya adalah skor variabel stres akademik (Y) yang menunjukkan tingkat tekanan akademik yang dialami mahasiswa tahfidz, dan diperoleh melalui pengukuran menggunakan skala Likert

b. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis sumber data yaitu sebagai berikut:

1) Sumber Data Primer

Sumber data utama dalam penelitian ini berasal dari responden yang terlibat sebagai subjek penelitian, yaitu mahasiswa tahfidz yang tinggal di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Data primer diperoleh melalui hasil pengisian angket yang

mengukur tingkat *self-regulation* dan stres akademik. Data ini menjadi data utama dalam penelitian karena mencerminkan kondisi faktual yang dialami mahasantri dalam menjalankan aktivitas akademik dan hafalan Al-Qur'an.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang digunakan sebagai penunjang dan diperoleh dari literatur, buku teks, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen resmi dari Ma'had Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penggunaan data sekunder bertujuan untuk memperkuat kerangka teoritis dan mendukung analisis hasil penelitian dan memberikan konteks akademik terhadap fenomena yang ditemukan di lapangan.

5. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek dalam suatu wilayah generalisasi yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus penelitian untuk kemudian ditarik kesimpulannya. (D. Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasantri yang menetap di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung, berdasarkan data administrasi Ma'had tahun 2025/2026 yang berjumlah 180 mahasantri.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil berdasarkan karakteristik tertentu (P. D. Sugiyono, 2014). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu responden yang bersedia dan sesuai dengan karakteristik populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Menurut Arikunto (2019), apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang, maka penentuan sampel dapat diambil sebesar 10–15%, 20–25%, atau lebih, disesuaikan dengan tujuan penelitian, kemampuan peneliti, serta tingkat ketelitian yang diharapkan.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 180 mahasantri Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti menetapkan jumlah sampel sebesar 33% dari total populasi, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung sebagai berikut:

$$n = N \times p$$

keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

P : Persentase sampel yang digunakan

Perhitungan jumlah sampel:

$$n : 180 \times 33\%$$

$$n : 180 \times 0,33$$

$$n : 59,4 \approx 60$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 mahasiswa Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

6. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2014), teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data yang akurat dan relevan dengan permasalahan yang diteliti. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Penggunaan beberapa teknik ini bertujuan untuk memperoleh data yang saling melengkapi sehingga dapat mendukung kebutuhan penelitian secara lebih komprehensif.

a. Observasi

Observasi dilakukan sebagai langkah awal untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi pembinaan Tahfidz di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan secara *non-partisipatif* melalui pengamatan situasi umum serta komunikasi informal dengan pembimbing atau mentor Tahfidz terkait aktivitas dan kondisi mahasiswa Tahfidz. Data hasil observasi digunakan sebagai data

pendukung untuk memahami konteks penelitian dan memperkuat deskripsi kondisi lapangan (Sugiyono, 2014).

b. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa skala psikologis untuk mengukur *self-regulation* dan stres akademik pada mahasiswa Tahfidz Al-Qur'an UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penyusunan instrumen penelitian menggunakan model skala Likert yang menyediakan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada pernyataan favorable, skor diberikan secara berturut-turut yaitu 5, 4, 3, 2, dan 1, sedangkan pada pernyataan unfavorable, skor diberikan secara berturut-turut yaitu 1, 2, 3, 4, dan 5. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-regulation*. Adapun pada variabel stres akademik, semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami responden.

1) Skala *Self-Regulation*

Skala *self-regulation* digunakan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik maupun target hafalan Al-Qur'an. Skala

ini disusun berdasarkan teori Zimmerman (2000). Aspek yang diukur dalam skala *self-regulation* meliputi perencanaan, pengendalian diri, monitoring dan evaluasi, motivasi diri, serta manajemen waktu dan lingkungan. Pernyataan dalam skala *self-regulation* disusun dalam bentuk favorable dan unfavorable. Sebaran butir skala *self-regulation* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. 2 Sebaran Butir Skala Self-regulation

Aspek	Nomor Item	Jumlah
Perencanaan	1, 2, 24, 25, 28	5
Pengendalian Diri	3, 4, 5, 6, 7, 8, 18, 19, 20, 23	10
Monitoring dan Evaluasi	9, 10, 15, 30	4
Motivasi Diri	11, 12, 13, 14, 16, 17, 21	7
Manajemen Waktu dan Lingkungan	22, 26, 27, 29	4
Total		30

Tabel 1. 3 Sebaran Item Favorable dan Unfavorable Skala Self-Regulation

Item Pernyataan	Nomor Item	Total Item
Favorable (F)	1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 30	20 item
Unfavorable (U)	3, 4, 8, 11, 12, 17, 20, 23, 26, 29	10 item

2) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik digunakan untuk mengukur tingkat tekanan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, target hafalan Al-Qur'an, serta berbagai aktivitas kepesantrenan. Skala ini disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Aspek yang diukur dalam skala stres akademik meliputi tekanan akademik, beban tugas, tekanan ujian, kekhawatiran prestasi, dan harapan masa depan. Pernyataan dalam skala stres akademik disusun dalam bentuk favorable dan unfavorable. Sebaran butir skala stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. 4 Sebaran Butir Skala Stres Akademik

Aspek	Nomor Item	Jumlah
Tekanan Akademik	1, 2, 3, 4	4
Beban Tugas	5, 6, 7, 8, 18	5
Tekanan Ujian	9, 10, 11, 19	4
Kekhawatiran Prestasi	15, 16, 20	3
Harapan Masa Depan	12, 13, 14, 17	4
Total		20

Tabel 1. 5 Sebaran Item Favorable dan Unfavorable Skala Stres Akademik

Item Pernyataan	Nomor Item	Total Item
Favorable (F)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20	14 item
Unfavorable (U)	4, 8, 12, 13, 14, 21	6 item

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik memperoleh data dan informasi melalui berbagai bentuk catatan, baik tertulis maupun visual, seperti buku, arsip, dokumen, angka, dan gambar yang mendukung penelitian (P. D. Sugiyono, 2019).

Studi dokumentasi dilakukan terhadap berbagai dokumen yang relevan dengan kegiatan akademik Ma`had Tahfidz Al-Qur`an UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dokumen yang dikaji meliputi data jumlah mahasantri, daftar nama mahasantri aktif, kegiatan pembinaan dan evaluasi akademik yang berkaitan dengan regulasi diri dan tekanan akademik.

Data yang diperoleh dari dokumen tersebut akan digunakan untuk memperkuat data primer hasil pengisian kuesioner mengenai tingkat *self-regulation* dan *stres akademik* pada mahasantri tahfidz, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan valid.

7. Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian, instrumen yang valid dan reliabel itu penting, tetapi bukan jaminan data penelitian pasti valid dan reliabel. Kondisi objek penelitian dan kemampuan dalam mengumpulkan data juga sangat berpengaruh.

a. Validitas

Uji validitas merupakan langkah krusial dalam penelitian yang bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (S. Sugiyono, 2017). Dengan kata lain, uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen penelitian, seperti kuesioner, tes, atau pengamatan, dapat mengukur variabel yang sedang diteliti dengan akurat.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah pengukuran seberapa konsisten hasil yang dihasilkan oleh suatu alat saat digunakan untuk mengukur objek yang sama. Dalam arti lain, reliabilitas menunjukkan ketepatan ulang suatu alat ukur dalam mengukur suatu objek. Suryabrata menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan prasyarat untuk validitas. Instrumen pengukuran yang tidak memiliki reliabilitas (tidak konsisten) tidak mungkin valid (Afifah Aulia Zayrin et al., 2025).

8. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif dilakukan setelah seluruh data yang diperlukan dari responden maupun sumber lain telah

terkumpul. Tahap ini meliputi pengorganisasian data berdasarkan variabel penelitian, pengolahan, serta penyajian informasi sesuai dengan masing-masing variabel yang dikaji. Selanjutnya, data dianalisis secara sistematis melalui beberapa tahapan yang telah ditetapkan dalam penelitian, yaitu sebagai berikut.

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu instrumen kuesioner. Pengujian validitas butir pertanyaan dalam penelitian ini menggunakan metode *Corrected Item-Total Correlation* dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Peneliti menerapkan metode *Corrected Item-Total Correlation* didasarkan pada pandangan Azwar (2021), yang menyatakan bahwa analisis korelasi item-total yang terkoreksi jauh lebih akurat untuk menyeleksi item kuesioner. Metode ini secara otomatis mengeluarkan skor item yang sedang diuji dari skor total variabel, sehingga mampu mengeliminasi efek overestimasi atau angka validitas palsu tinggi (*spurious correlation*) yang sering terjadi pada penggunaan korelasi *Bivariate Pearson* biasa (DeVellis, 2016). Selain itu, Sugiyono (2024) menambahkan bahwa analisis item-total yang terkoreksi efektif memberikan hasil yang objektif mengenai daya beda tiap butir instrumen terhadap konstruk variabel. Adapun rumus perhitungan uji validitas sebagai berikut:

$$r = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

r : Koefisien validitas

X: Skor item

Y: Skor total

Gambar 1. 3 Rumus Uji Validitas

Kriteria penarikan kesimpulan validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung (angka pada kolom *Corrected Item-Total Correlation*) dengan nilai r tabel Pearson statistik. Untuk jumlah responden uji coba sebanyak $n = 36$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$ (uji dua arah), diperoleh batas nilai r tabel sebesar 0,3291 (dengan derajat bebas $df = 36 - 2 = 34$). Ketentuan pengambilan keputusan validitas butir instrumen adalah sebagai berikut:

- Jika nilai *Corrected Item-Total Correlation* (r hitung) $> 0,3291$, maka butir pernyataan dinyatakan Valid.
- Jika nilai *Corrected Item-Total Correlation* (r hitung) $< 0,3291$, maka butir pernyataan dinyatakan Tidak Valid.

Butir-butir pernyataan kuesioner yang didapati tidak valid akan langsung dikeluarkan dari pengujian statistic agar tidak merusak konsistensi pengukuran variabel data utama.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen dapat memberikan hasil yang konsisten ketika pengukuran berulang

dilakukan pada fenomena yang sama menggunakan alat ukur yang identic (P. D. Sugiyono, 2012). Alat ukur penelitian dianggap memiliki reliabilitas yang memadai jika koefisien *Cronbach's alpha* yang diperoleh sama dengan atau melebihi 0,60. Rumus *Cronbach Alpha* adalah:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan

r_{11} = Nilai reliabilitas yang dicari

n = jumlah item pertanyaan yang diuji

$\sum \sigma_i^2$ = Jumlah skor varian tiap-tiap item

σ_t^2 = varian total

Gambar 1. 4 Rumus Uji Reliabilitas

Sesuai dengan prosedur metodologi statistik yang ketat, pengujian reliabilitas ini hanya dilakukan terhadap butir-butir pernyataan kuesioner yang sudah dinyatakan valid pada tahap uji validitas sebelumnya. Butir pernyataan yang tidak valid tidak lagi dilibatkan dalam kalkulasi nilai Alpha keseluruhan. Untuk menentukan tingkat keandalan kuesioner dengan menggunakan klasifikasi kriteria reliabilitas yang dikemukakan oleh (Guilford & Zimmerman, 1956). Kategori keeratan nilai *Cronbach's Alpha* dibagi ke dalam tingkatan berikut:

Tabel 1. 6 Kategori nilai Cronbach's Alpha

Nilai	Kategori
0,00 - 0,20	Reliabilitas sangat rendah
0,21 - 0,40	Reliabilitas rendah
0,41 - 0,60	Reliabilitas sedang
0,61 - 0,80	Reliabilitas tinggi
0,81 - 1,00	Reliabilitas sangat tinggi

Secara umum, instrumen penelitian dinyatakan handal dan layak digunakan jika nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan berada di atas ambang batas standar 0,60.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Pengujian ini merupakan salah satu prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis statistik parametrik. Secara umum, uji normalitas bertujuan untuk menilai apakah data atau variabel dalam suatu model penelitian berdistribusi normal. (P. D. Sugiyono, 2019). Data yang berdistribusi normal menjadi salah satu asumsi penting dalam penerapan analisis statistik parametrik, termasuk uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap data variabel *self-regulation* (X) dan stres akademik (Y) menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program IBM SPSS. Pemilihan

metode *Kolmogorov-Smirnov* didasarkan pada jumlah sampel penelitian yang berjumlah 65 responden atau lebih dari 50 responden.

Penentuan keputusan dalam uji normalitas didasarkan pada nilai signifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*). Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig.} > 0,05$), sedangkan jika lebih kecil dari 0,05 ($\text{Sig.} < 0,05$) maka data tidak berdistribusi normal. Apabila kedua variabel penelitian memenuhi asumsi normalitas, maka analisis hubungan antara *self-regulation* dan stres akademik dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

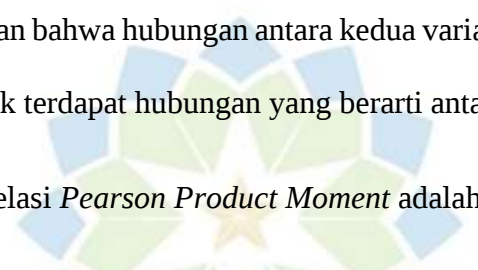
d. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Uji korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel *self-regulation* (X) dan stres akademik (Y) pada mahasiswa. Uji ini termasuk dalam statistik parametrik yang digunakan apabila data penelitian memenuhi asumsi normalitas. Analisis korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara dua variabel yang diukur pada skala interval atau rasio serta memiliki distribusi data yang normal (P. Sugiyono, 2022).

Koefisien korelasi *Pearson* dilambangkan dengan r , yang memiliki nilai berkisar antara -1 hingga +1. Nilai tersebut digunakan untuk menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel yang

diteliti. Apabila nilai koefisien mendekati +1, maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara kedua variabel, yaitu ketika satu variabel meningkat maka variabel lainnya juga cenderung meningkat. Sebaliknya, jika nilai koefisien mendekati -1, maka menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat, yaitu ketika satu variabel meningkat maka variabel lainnya cenderung menurun. Sementara itu, apabila nilai koefisien mendekati 0, maka hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat lemah atau bahkan tidak terdapat hubungan yang berarti antara keduanya.

Rumus korelasi *Pearson Product Moment* adalah sebagai berikut:



$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}$$

Dimana:

- r_{xy} = korelasi antara x dengan y
- x_i = nilai x ke- i
- y_i = nilai y ke- i
- n = banyaknya nilai

(Sugiyono, 2011: 228)

SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Gambar 1. 5 Rumus Uji Korelasi

Pengujian dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS. Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (Sig. 2-tailed). Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan stres akademik. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar

dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

