

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-  
QUR'AN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



oleh

**Mery Anjarsari**

**NIM. 18410078**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-  
QUR'AN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**S K R I P S I**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Mery Anjarsari**  
**NIM. 18410078**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-  
QUR'AN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Mery Anjarsari**  
**NIM. 18410078**

Telah disetujui oleh:  
Dosen Pembimbing



**Dr. Zamroni S. Psi., M.Pd.**

**NIP. 19871006201608011039**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.**

**NIP. 197611282002122001**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-  
QUR'AN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

telah dipertahankan di depan dewan Penguji  
pada tanggal, 10 Januari 2022

**Susunan Dewan Penguji**

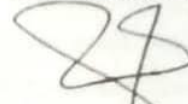
Anggota/Sekretaris



**Dr. Zamroni S. Psi., M.Pd.**

NIP. 19871006201608011039

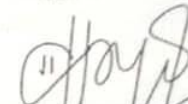
Ketua/Penguji Utama



**Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd.**

NIP. 196709282001122002

Anggota



**Selly Candra Ayu, M.Si.**

NIP. 19940217201911202269

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 10 Januari 2022

**Mengesahkan,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mery Anjarsari

NIM : 18410078

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah hasil karya sendiri dan bukan orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi.

Malang, 10 Januari 2022

Penulis,



Mery Anjarsari

NIM. 18410078

## MOTTO

*"Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui." - QS. Al-Baqarah: 216 .*

*"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." - QS. Al-Baqarah: 286 .*

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

*Peneliti persembahkan karya ini untuk orang-orang yang luar biasa dan sangat berarti, yaitu:*

*Ayah handa tersayang Alm. Joko Suyatno yang selalu menjadi motivasi tersendiri, ibuku Juliana yang tak henti-henti mendoakan keberkahan hidup anak-anaknya, kakekku Alm. Cung Ali yang selalu mengajarkan banyak hal tentang ketaqwaan, adikku yang sangat kusayangi Ana Nur Khoiroini, kakak-kakakku Farid Agus Pratama dan Muhamad Mario beserta keluarga besar. Teman-teman Mahad Huffadz Bilingual Darul Hikmah dan semua teman baik yang tidak bisa ku sebut namanya disini. Terimakasih untuk semua doa dan dukungan yang selalu diberikan.*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan lancar dan penuh berkah. InsyaAllah. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kelak kita harapkan syafaatnya dihari kiamat.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan mampu terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, MA. selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni S. Psi., M.Pd selaku ketua Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan dosen pembimbing saya yang senantiasa memberikan bimbingan terbaik serta motivasi sampai terselesaikannya penelitian ini.
4. Drs. Zainul Arifin, M.Ag selaku dosen wali yang senantiasa dengan sabarmembimbing dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama menempuh pendidikan studi S1 dan kemudahan dalam segala administrasi.
6. Seluruh responden dan semua pihak yang telah memberikan

sumbangsih dalam penelitian ini dengan penuh keikhlasan dan kesediannya.

7. Teman-teman angkatan 2018 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang seperjuangan yang telah saling mendukung dalam kesuksesan bersama selama studi S1.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Aamiin.

Malang, 10 Januari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

COVER .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
HALAMAN PERSETUJUAN .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
SURAT PERNYATAAN .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
MOTTO .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
KATA PENGANTAR .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
DAFTAR ISI .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
DAFTAR TABEL .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
DAFTAR LAMPIRAN .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
ABSTRAK .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
ABSTRACT .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
نبذة مختصرة .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
BAB II KAJIAN TEORI .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Regulasi Emosi .....	13
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	13
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	16
3. Faktor Regulasi Emosi .....	18
4. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam .....	22
B. Stres Akademik .....	24
1. Pengertian Stres Akademik .....	24

2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	28
3. Faktor Stres Akademik.....	30
4. Sumber Stres Akademik.....	31
5. Stres Akademik dalam Pandangan Islam.....	33
C. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik.....	34
D. Kerangka Konseptual.....	37
E. Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel.....	38
C. Definisi Operasional.....	39
D. Subjek Penelitian.....	40
E. Teknik Pengambilan Sampel.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Analisis Data.....	46
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Pelaksanaan Penelitian.....	51
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	51
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
3. Subjek Penelitian.....	52
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	53
5. Hambatan dalam Penelitian.....	56
B. Pemaparan Hasil Penelitian.....	56
1. Uji Asumsi Klasik.....	56
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	57
3. Uji Korelasi.....	60
4. Uji hipotesis.....	61
5. Uji Koefisien Determinasi.....	61
6. Pembahasan.....	62
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Jawaban Pernyataan Skala Regulasi Emosi .....	43
Tabel 3.2 Blueprint Skala Regulasi Emosi .....	44
Tabel 3.3 Skor Jawaban Pernyataan Skala Stres Akademik .....	45
Tabel 3.4 Blueprint Skala Stres Akademik .....	45
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi .....	47
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Stres Akademik .....	47
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi dan Stres Akademik.....	48
Tabel 4.3 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik.....	58
Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Emosi.....	59
Tabel 4.5 Kategorisasi Stres Akademik.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	37
Gambar 4.1 Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Gambar 4.2 Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Usia.....	55
Gambar 4.3 Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Jurusan....	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 01 Skala Regulasi Emosi
- Lampiran 02 Skala Stres Akademik
- Lampiran 03 Tabulasi Data
- Lampiran 04 Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 05 Uji Normalitas
- Lampiran 06 Uji Linearitas
- Lampiran 07 Uji Korelasi
- Lampiran 08 Uji Hipotesis
- Lampiran 09 Uji Koefisien Determinasi

## ABSTRAK

Mery Anjarsari, 18410078, Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

---

Memutuskan untuk menjadi penghafal Al-Qur'an bukanlah keputusan yang mudah, sebagai penghafal Al-Qur'an individu harus menyadari secara penuh bahwa dirinya dituntut memiliki kesabaran dan ketekunan yang kuat agar hafalan yang dimiliki tetap terjaga dengan baik. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an sangat mungkin mengalami stres akademik, seperti halnya beban diri akan dialami apabila individu merasa terbebani dengan tanggung jawab yang dimiliki, adanya perubahan oleh individu dikarenakan sebelumnya belum menjadi mahasiswa atau bahkan baru memulai untuk menghafal Al-Qur'an, tekanan yang dialami bisa jadi karena tugas-tugas yang diterima, serta frustrasi akan dialami individu apabila dirinya tidak mampu untuk menerima kondisi yang ada, maka dengan memiliki regulasi emosi yang baik akan dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dimiliki.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode korelasional. Pengambilan data dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 100 mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Skala yang digunakan adalah skala regulasi emosi dan skala stres akademik. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics 25*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan prosentase 84% (84 subjek), sedangkan tingkat stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan prosentase 38% (38 subjek). Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap stres akademik yang dapat dilihat dari nilai signifikan yaitu  $0.000 < 0.05$  sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0.434. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh efektif sebesar 43.4% terhadap stres akademik, dan sisanya yaitu 56.7% dipengaruhi oleh variabel lain.

**Kata Kunci :** Regulasi Emosi, Stres Akademik, Mahasiswa, Penghafal Al-Qur'an

## ABSTRACT

Mery Anjarsari, 18410078, The Effect of Emotion Regulation on Academic Stress in Students Memorizing Al-Qur'an Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. *Thesis*, Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2022.

---

Deciding to become a memorizer of the Qur'an is not an easy decision, as an individual memorizer of the Qur'an must be fully aware that he is required to have strong patience and perseverance so that his memorization is maintained properly. Students who memorize the Qur'an are very likely to experience academic stress, such as self-burden if individuals feel burdened with their responsibilities, there are changes by individuals because they have not previously been students or even just started memorizing the Qur'an, The pressure experienced may be due to the tasks received, as well as frustration will be experienced by the individual if he is unable to accept the existing conditions, then having good emotional regulation will be able to reduce the level of academic stress they have.

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of emotional regulation on academic stress in students memorizing the Qur'an at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. This study uses a quantitative correlational method. Data collection was carried out by purposive sampling technique with a total sample of 100 students who memorized the Qur'an. The scale used is the emotional regulation scale and the academic stress scale. Data analysis was performed using a simple linear regression test with the help of the IBM SPSS Statistics 25 application.

The results showed that the emotional regulation of students memorizing the Qur'an at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang was in the moderate category with a percentage of 84% (84 subjects), while the level of academic stress of students memorizing the Qur'an at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim. Malang is in the medium category with a percentage of 38% (38 subjects). In addition, the results of the study also show that there is a significant influence between emotional regulation on academic stress which can be seen from the significant value of  $0.000 < 0.05$  so that the hypothesis in this study is accepted. Based on the results of a simple linear regression test, the R Square value is 0.434. This shows that emotional regulation has an effective effect of 43.4% on academic stress, and the remaining 56.7% is influenced by other variables.

**Keywords** : Emotion Regulation, Academic Stress, Student, Memorizer of the Qur'an.

## نبذة مختصرة

أنجارساري ، ميري. ١٨٤١٠٠٧٨ أثر تنظيم الانفعالات في الضغط الأكاديمي لدى طلاب حفظ القرآن جامعة كلية علم النفس. ، مولانا مالك إبراهيم جامعة ولاية مالانج الإسلامية. مقال. قسم علم النفس. مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

الفرد للقران مدركا ان اتخذ قرار بالحفاظا على القران ليس قرارا سهلا، حيث يجب ان يكون الحافظ تماما انه مطلوب منه التحلي بالصبر والمثابرة حتي يتم الحفاظ على حفظه بشكل صحيح. من ضغوط أكاديمية، مثل العبء الذاتي اذا شعر الافراد بانهم مثقلون بمسؤولياتهم، او حدثت تغييرات من قبل الافراد لانهم لم يكونوا طلابا في السابق او حتي بداوا للتوفي حفظ القران، قد يكون الضغط الذي تم التعرض له بسبب المهام التي يتم تلقيها، وكذلك الاحباط سيشعر به الفرد اذا كان غير قادر على قبول الظروف الحالية، فان وجود تنظيم عاطفي جيد سيكون قادرا على تقليل مستوى الاجهاد الأكاديمي الذي يعاني منه

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد ما اذا كان هناك تأثيرا للتنظيم العاطفي على الاجهاد الأكاديمي لدى الطلاب الذين يحفظون القران في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج. تستخدم هذه الدراسة طريقة الارتباط الكمي تم جمع البيانات بطريقة اخذ العينات هادفة مع عينة إجمالية من الف طالب وطالبة حفظوا القران. المقياس المستخدم هو مقياس التنظيم العاطفي ومقياس الاجهاد الأكاديمي. تم اجراء تحليل البيانات باستخدام اختبار انحدار خطي بسيط بمساعدة تطبيق

### IBM statistics 25.

واظهرت النتائج ان التنظيم العاطفي لطلاب حفظ القران في جامعة الدولة الإسلامية بمولانا ملك الأكاديمي إبراهيم مالانج كان في الغاية المتوسطة بنسبة ٨٤% (٨٤ مادة) ، بينما كان مستوى الاجهاد لدى الطلاب الذين يحفظون القران. القران في جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج في الغاية المتوسطة بنسبة ٣٨% (٣٨ مادة) بالإضافة الى ذلك، اظهرت نتائج الدراسة ايضا ان هناك تأثيرا معنويا بين التنظيم العاطفي على الاجهاد الأكاديمي والذي يمكن ملاحظته من القيمة المعنوية البالغة الدراسة. بناء على نتائج اختبار الخطي البسيط،  $0.000 < 0.005$  بحيث يتم قبول الفرضية في هذه بنسبة ٤٣،٤% على الاجهاد الأكاديمي تبلغ قيمة ٠،٤٣٤ هذا يدل على ان التنظيم العاطفي له تأثير فعال و ٥٦،٧% المتبقية تتأثر بتغيرات اخرى

الكلمات الدالة : تنظيم العاطفة، ضغوط أكاديمية، طالب علم، حافظ القرآن

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Memutuskan untuk menjadi penghafal Al-Qur'an bukanlah keputusan yang mudah, sebagai penghafal Al-Qur'an seseorang harus menyadari secara penuh bahwa dirinya dituntut memiliki kesabaran dan ketekunan yang kuat agar hafalan yang dimiliki tetap terjaga dengan baik. Bentuk-bentuk aktifitas yang wajib dilakukan oleh penghafal Al-Qur'an terdiri dari *muroja'ah* yaitu membaca ayat Al-Qur'an dimaksudkan untuk mengulang-ulang hafalan yang sudah dimiliki, aktifitas selanjutnya adalah *ziyadah* yaitu menambah hafalan baru bagi penghafal Al-Qur'an sampai pada ayat yang diharapkan, dan aktifitas selanjutnya adalah membaca *bin nadzr* yaitu membaca ayat-ayat Al-Qur'an dimaksudkan untuk melancarkan bacaan. Setiap aktifitas yang diwajibkan tersebut harus dilakukan secara istiqomah oleh para penghafal Al-Qur'an.

Al-Qur'an adalah kitab suci umat islam yang terdiri dari tiga puluh (30) juz, didalamnya terdapat seratus empat puluh empat (144) surat, enam ribu dua ratus tiga puluh enam (6.236) ayat, tujuh puluh tujuh ribu empat ratus tiga puluh sembilan (77.439) kata, dan tiga ratus dua puluh tiga ribu lima belas (323.015) huruf yang sama. Oleh sebab itu dibutuhkan waktu yang banyak bagi penghafal Al-Qur'an untuk dapat menyelesaikan hafalannya hingga tuntas tiga puluh (30) juz. Seseorang yang tidak memiliki kesabaran dan ketekunan kuat dapat dipastikan mengalami kesulitan dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Berkaitan dengan pendapat (Munawir, 2017) menyampaikan bahwa dari semua kalangan penghafal Al-Quran tidak seluruhnya mampu

menyelesaikan hafalan hingga tuntas tiga puluh (30) juz, hal tersebut dapat terjadi karena faktor yang bermacam-macam seperti kurangnya tekad, motivasi dan pengaturan diri.

Penghafal Al-Qur'an diharuskan mampu untuk menghadapi tantangan-tantangan yang mungkin berdatangan selama dirinya menjadi penghafal Al-Qur'an, seperti rasa malas, motivasi menurun, dan emosi yang tidak stabil. Kondisi-kondisi tersebut dapat mengganggu keistiqomahan para penghafal Al-Qur'an sehingga menyulitkan proses yang dijalani. Pada dasarnya menjadi penghafal Al-Qur'an merupakan pilihan yang besar tanggung jawabnya dan berkepanjangan hingga akhir hayat. Namun bukan berarti menjadi penghafal Al-Qur'an adalah hal yang mustahil untuk dilakukan. Allah SWT berfirman dalam *Qur'an Surat Al-Qamar:17*

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

*Artinya: "Sesungguhnya kami telah memudahkan Al-Qur'an untuk diingat apakah ada orang yang mengingat?"*

Dari ayat tersebut dapat diartikan bahwa Allah telah menjadikan ayat-ayat yang ada di dalam Al-Qur'an mudah untuk dihafalkan, semuanya kembali pada niat dan tekad yang dimiliki oleh individu. Apabila seorang penghafal Al-Qur'an mampu untuk menjaga tekad dan semangatnya dalam menghafalkan Al-Qur'an sangat mungkin jika prosesnya dalam menghafalkan Al-Qur'an berjalan sesuai yang diharapkan.

Dilansir dari *iain-surakarta.ac.id* Munadi menyampaikan dalam kurun waktu lima belas tahun terakhir menghafal Al-Qur'an adalah ibadah yang cukup diminati, hal ini dapat diketahui dari banyaknya program yang diciptakan untuk menunjang kegiatan menghafalkan Al-Qur'an mulai dari jalur

pendidikan formal maupun informal, dari tingkat prasekolah hingga pendidikan tinggi. Kalangan penghafal Al-Qur'an saat ini tidak hanya dari para santri di pondok pesantren, bahkan juga dari kalangan mahasiswa. Mahasiswa itu sendiri adalah orang-orang yang belajar serta mencari ilmu di perguruan tinggi (Hartaji & Sedjo, 2012).

Saat ini banyak perguruan tinggi yang mendukung mahasiswanya yang berstatus sebagai penghafal Al-Qur'an. Upaya yang dapat dilihat yaitu dengan adanya pemberian beasiswa kepada mahasiswa penghafal Al-Qur'an sesuai dengan jumlah hafalan yang dimiliki, selain itu juga dengan adanya program penunjang kegiatan menghafal Al-Qur'an di suatu perguruan tinggi, contohnya di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan universitas yang memiliki iklim mendukung bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Terdapat beasiswa yang ditawarkan yaitu program Beasiswa dari Kementrian agama atau dikenal dengan nama PBSB (Program Beasiswa Santri Berprestasi) dikhususkan untuk para penghafal Al-Qur'an yang akan mendaftar di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, para calon mahasiswa tersebut memiliki kesempatan untuk mendapat beasiswa tersebut dengan persyaratan yang harus dipenuhi seperti memiliki minimal hafalan 10 juz. Para penghafal Al-Qur'an tersebut menerima bebas biaya kuliah dan mendapat uang saku per tahun, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang juga menyediakan beasiswa untuk mahasiswa yang memiliki hafalan minimal 5 juz dengan ketentuan telah mengikuti seleksi yang diadakan. Selain dukungan yang diberikan dalam

bentuk beasiswa-beasiswa tersebut, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang juga memiliki program kegiatan yang mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an mahasiswa diantaranya adalah program kegiatan menghafal Al-Qur'an dibawah naungan HTQ (Ha'iah Tahfidz Al-Qur'an) dan Santri Tahfidz yaitu organisasi yang memfokuskan pada pembelajaran Al-Qur'an dengan menitikberatkan pada kegiatan hafalan Al-Qur'an. Semua program kegiatan tersebut diharapkan mampu menjadi wadah untuk berproses bagi para mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Menjadi seorang mahasiswa penghafal Al-Qur'an membuat individu dituntut untuk menyadari akan tanggung jawab lebih yang dimiliki, selain menjaga Al-Qur'an dirinya juga dituntut untuk tetap rajin belajar sebagai bentuk kewajiban menjadi mahasiswa. Individu juga harus memiliki kesadaran akan tugas dan tanggung jawabnya dalam mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas dan menerima segala tuntutan secara akademik.

Berdasarkan wawancara yang pernah dilakukan sebelumnya, gambaran kondisi mahasiswa sedikit banyak memiliki kesesuaian dengan kondisi stres akademik (Gadzella, 2004). Stres akademik adalah bentuk stres yang berawal dari apa yang dipelajari oleh individu di lingkungan pendidikan. Menurut (Gadzella, 2004) yang menjadi stresor dalam memicu terjadinya stres akademik ada lima, yaitu beban diri (*self-imposed*), terjadinya perubahan (*changes*), adanya tekanan (*pressures*), konflik (*conflicts*), dan frustrasi. Jika dipahami dari stresor yang ada, maka mahasiswa penghafal Al-Qur'an sangat mungkin mengalami stres akademik apabila dirinya tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi stresor yang datang, seperti halnya

beban diri akan dialami apabila individu merasa terbebani dengan tanggung jawab yang dimiliki, selanjutnya adanya perubahan dialami oleh individu dikarenakan sebelumnya belum menjadi mahasiswa atau bahkan baru memulai untuk menghafal Al-Qur'an, kemudian tekanan yang dialami bisa jadi karena tugas-tugas yang diterima, serta frustrasi akan dialami individu apabila dirinya tidak mampu untuk menerima kondisi yang ada. Semua yang dipaparkan tersebut dapat menjadi stresor bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an untuk mengalami stres akademik.

Menurut (Govaerts & Grégoire, 2004) stres akademik adalah keadaan di mana mahasiswa memahami penyebab stres akademik yang berkaitan dengan ilmu pendidikan dan pengetahuan, dan situasi di mana siswa mengalami stres sebagai akibat dari penilaian. Stres akademik adalah suatu kondisi di mana individu dihadapkan pada tekanan yang berkaitan dengan akademiknya, dan tekanan ini menyebabkan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan respon emosi yang negatif (Barseli & Ifdil, 2017). Alsulami et al. (2018) menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa pada umumnya adalah hal yang wajar, dan stres yang dialami individu membantu individu menjadi lebih aktif dan produktif. Namun, jika stres berlangsung lama, akan berdampak negatif terhadap keberhasilan belajar individu (Oduwaiye et al., 2017).

Beberapa faktor di lingkungan akademik dapat mengakibatkan peserta didik mengalami stres akademik seperti nilai yang buruk, adanya tugas yang banyak, serta lingkungan. Selain itu juga stres akademik terjadi karena tuntutan

akademik dirasa sangat berat. Stres akademik masuk dalam bentuk *distress* (Rahmawati, 2016).

Sebuah penelitian terdahulu menjelaskan mengenai stres yang dialami mahasiswa perawat di Saudi, dimana penyebab stres dari faktor akademik adalah sebesar 52%, dari faktor lingkungan yaitu 28% dan faktor interpersonal sebesar 20% (Rusdiantoro, 2010). Rusdiantoro secara lebih dalam juga menjelaskan bahwa stres akademik yang terjadi pada mahasiswa memiliki beberapa kondisi seperti tugas yang menumpuk dan tidak dikerjakan sebagaimana mestinya, tuntutan dari tugas dirasa berat, tidak terlalu memperhatikan pada proses pembelajaran, sulit dalam memahami tugas yang didapatkan, tidak terlalu memperhatikan selama proses belajar. Dari beberapa kondisi tersebut mengakibatkan hilangnya minat, fokus pada mahasiswa. Jika stres akademik dibiarkan dapat mempengaruhi dan memperburuk kinerja serta prestasi mahasiswa. Jika hal ini terus berlanjut dapat menyebabkan siswa kehilangan *self-esteem*, putus asa, atau merasa tidak berharga (Lin & Chen, 2009).

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan oleh Khairil Anwar pada tahun 2018 didapatkan data mengenai stres akademik di kalangan mahasiswa baru. Dari 40 angket yang dibagikan, 7 mahasiswa berada pada tingkat stres akademik tinggi yaitu 17,5%, 17 berada pada tingkat stres akademik sedang yaitu 42,5%, kemudian 16 mengalami stres akademik rendah atau 40%. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa 50% tingkat stres akademik mahasiswa berada pada rentang sedang sampai tinggi.

Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan di salah satu pondok pesantren yang ada di Lombok Tengah yaitu Pondok Pesantren Quran Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, dari 30 sampel yang ada, terdapat santri mengalami stres akademik tingkat sedang yaitu sebanyak 75,31%, selanjutnya 13,27% mengalami stres tinggi dan 11,42% mengalami stres rendah (Utama, 2020).

Data-data ditatas didukung oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada tujuh mahasiswa penghafal Al-Quran, peneliti memberikan pertanyaan seputar kondisi yang dialami saat ini terkait dengan akademik dan lima mahasiswa menyampaikan merasa tertekan dengan kegiatan akademik yang saat ini dijalani. Selanjutnya peneliti melakukan riset mini yang dilakukan pada 27 mahasiswa penghafal Al-Qur'an, peneliti menyajikan item yang berisikan pertanyaan tingkat stres yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan menyajikan skala satu sampai sepuluh, 20 diantaranya menyatakan bahwa mereka mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, 8 mahasiswa penghafal Al-Qur'an memilih skala 8 dalam menggambarkan stres yang saat ini dialami, disusul 4 mahasiswa memilih skala 7 untuk menggambarkan stres yang dialami, dan 4 mahasiswa memilih skala 6, dan 3 orang memilih skala 5. Kemudian dari 27 diantaranya terdapat 12 mahasiswa yang menyampaikan belum mampu bersikap adil terhadap Al-Qur'an dan tugas akademiknya.

Dari data-data yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an sangat mungkin mengalami stres akademik. Untuk mengurangi dampak stres tersebut, diperlukan kemampuan untuk

mengendalikan emosi dalam situasi tertekan. Salah satu yang dapat dilakukan individu adalah melatih kemampuan regulasi emosi.

Menurut Gross dan Thompson (Nggai, 2019) Orang yang mengelola emosinya dengan baik akan mampu memaksimalkan emosi positif, meminimalkan emosi negatif, dan mengatasi kesulitan yang dirasakannya dengan baik. Sebaliknya, jika kemampuan mengatur emosi rendah, maka orang tersebut akan mengalami stres terus-menerus, bahkan cenderung stres kembali ketika mendapat tekanan.

Stres akademik pada setiap mahasiswa penghafal Al-Qur'an tidaklah sama antara satu dengan yang lain, perbedaan tersebut tentu dipengaruhi adanya faktor-faktor pemicu stres akademik. Salah satu faktor yang mengakibatkan adanya perbedaan stres adalah faktor regulasi emosi (Wang & Saudino, 2011).

Orang yang memiliki regulasi emosi yang baik, dirinya memiliki kemampuan untuk memunculkan perilaku yang tepat dalam menghadapi suatu kondisi tertentu. Individu juga mampu menilai segala peristiwa positif atau negatif secara baik menggunakan pengetahuan yang sebelumnya sudah diperoleh, kemudian mengaplikasikannya untuk bertindak sesuai dengan harapan (Kostiuk & Fouts, 2015).

Gross (Arianty, 2018) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu bentuk strategi yang secara sadar atau bahkan tidak sadar mempertahankan dan memperkuat atau mengurangi aspek-aspek emosi yang ada. Individu yang memiliki regulasi emosi baik akan mampu meningkatkan

dan mempertahankan emosi yang dirasakan baik emosi yang positif atau menghilangkan dan mengurangi emosi yang negatif.

Individu yang memiliki keyakinan untuk menyelesaikan suatu masalah, kemudian menemukan suatu cara mengurangi emosi negatif yang dimiliki, serta tidak terpengaruh dari emosi negatif yang ada merupakan bentuk dari indikator kemampuan individu untuk mengatur emosi atau disebut dengan regulasi emosi. Terkait dengan regulasi emosi yang ada, penting untuk individu memiliki regulasi emosi yang baik.

Dari tema penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dan atau relevan dengan tema peneliti, dan peneliti menjadikan beberapa karya ilmiah tersebut sebagai acuan dalam menulis karya ilmiah. Penelitian yang pertama adalah penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 oleh Abdul Rahman Kadi, Hartati Bahar, dan Ida Sriwaty Sunarjo dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.”, dari penelitian tersebut mendapat hasil akhir bahwa regulasi emosi dengan stres akademik memiliki hubungan yang negatif signifikan. Selanjutnya adalah penelitian serupa juga dilakukan di tahun 2018 oleh Khairil Anwar pada mahasiswa baru dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru” juga mendapat kesimpulan bahwa regulasi emosi dengan stres akademik memiliki suatu hubungan negatif. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini juga berkaitan dengan seorang penghafal Al-Qur'an, terdapat keselarasan dari penelitian sebelumnya

yang dapat diamati yaitu penelitian yang dilakukan oleh Widyaiswara BPSDMD di tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Intensitas Menghafal Al-Qur’an dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Akademik melalui Stres Akademik di Pondok Pesantren.” Dimana diketahui dari 101 santri terdapat 26 santri yang memiliki tingkat stres akademik rendah yaitu 25,74%, kemudian terdapat 54 santri (53,47%) memiliki tingkat stres akademik yang sedang dan 21 santri (20,79%) memiliki tingkat stres yang tinggi. Artinya santri penghafal Al-Qur’an juga mengalami stres akademik.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa memiliki regulasi emosi yang baik sangat penting bagi mahasiswa penghafal Al-Qur’an. Menjadi penghafal Al-Qur’an dan menjadi mahasiswa adalah pilihan yang keduanya membutuhkan usaha dan kesabaran dalam menjalaninya. Mahasiswa penghafal Al-Qur’an bertahan dengan Al-Qur’an dan tugas akademiknya, diharapkan dari keduanya dapat berjalan secara seimbang. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut peneliti memutuskan untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kemampuan regulasi emosi mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari pemaparan rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat regulasi emosi mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini merupakan sebuah upaya peningkatan dalam memberikan kontribusi mengenai pengembangan konsep regulasi emosi dan stres akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap teori dan strategi dalam mencapai regulasi emosi yang baik pada pihak yang terkait.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan terutama pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengenai stres akademik yang dialami dengan meningkatkan regulasi emosi, sehingga harapannya individu dapat mencapai apa yang dicita-citakan dan menjadi pribadi yang unggul dalam akademik dan agama.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Regulasi Emosi**

##### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah suatu proses emosi yang diatur secara sadar atau tidak sadar dengan melibatkan banyak komponen yang bekerja secara terus menerus sesuai dengan tujuan individu. Regulasi emosi juga melibatkan adanya perubahan emosi meliputi tingkat, durasi, waktu, perilaku dan secara fisiologis (Gross & John, 2003). Selanjutnya Chen (2016) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses dalam mengelola emosi yang terjadi pada individu dengan menggunakan cara yang dapat mempengaruhi fungsi fisiologis perilaku yang ekspresif, dimana setiap aspeknya memiliki suatu perubahan.

Regulasi emosi adalah bentuk dari pengendalian emosi yang dimiliki oleh seseorang, karena regulasi emosi sendiri dapat mempengaruhi perilaku dari manusia. Dari sudut pandang yang dijelaskan dapat mengarahkan individu pada perilaku untuk meningkatkan, mengurangi atau menekan emosi (Frijda, 1986). Selanjutnya Poerbakawartja (1982) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengendalikan emosi yang dimiliki, seperti melakukan perubahan fisiologis dengan kondisi perasaan yang kuat. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang yang cukup fleksibel untuk merespon suatu tuntutan pengalaman yang dialami. Ketidakmampuan mengelola emosi

membuat seseorang tidak mampu membuat penilaian yang baik, tidak efisien dalam mengelola emosi, dan tidak mampu mengambil keputusan dalam berbagai situasi (Fox, 1994).

Dalam kehidupan setiap individu terdapat banyak peristiwa yang terjadi seperti peristiwa yang membahagiakan atau peristiwa yang menyedihkan, serta melibatkan emosi yang lainnya baik emosi positif maupun negatif. Untuk dapat merasakan emosi-emosi tersebut berada pada kadar yang tepat, maka seseorang membutuhkan pengelolaan emosi atau dapat disebut dengan regulasi emosi (Alfian, 2014). Kemampuan dalam mengendalikan emosi ini dapat berbentuk meningkatkan atau menurunkan emosi dan dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Kartika & Nisfiannoor, 2017).

Seseorang dapat mengelola emosinya secara efektif dengan regulasi emosi yang dimiliki, dirinya menjadi mampu menyelesaikan masalah yang sedang dialami (Janah, 2015). Regulasi emosi dapat memberikan pengaruh pada perkembangan kepribadian (Kartika & Nisfiannoor, 2017). Regulasi emosi mampu membuat setiap individu mengubah emosi negatif yang dirasakan menjadi emosi yang positif. Dengan strategi ini maka seseorang menjadi mampu melihat, mengevaluasi dan membentuk suatu respon emosi tertentu (Fitri, 2014).

Regulasi emosi sebagai proses mengenali, menyimpan, dan mengatur emosi positif dan negatif secara otomatis atau terkontrol, terlihat atau tersembunyi, sadar atau tidak sadar (Gross & John, 2003). Menurut Kostiuk & Fouts (2015) regulasi emosi menjadi salah satu aspek yang

penting dalam mengembangkan emosi setiap individu. Sejalan dengan pernyataan Thompson (2007) bahwa regulasi emosi memiliki proses internal dan eksternal yang keduanya memiliki tugas untuk mengenali kemudian mengendalikan dan mengevaluasi serta membatasi intensitas dan bentuk respon emosi terutama reaksi mencapai tujuan. Pada saat yang sama, Gross (2007) menunjukkan bagaimana regulasi emosi mempengaruhi emosi individu, dan bagaimana emosi ini dirasakan dan diekspresikan.

Regulasi emosi yang efektif melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi secara fleksibel dalam menanggapi tuntutan lingkungan. Aspek penting dari regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengembalikan keseimbangan emosi bahkan saat seseorang telah kehilangan kemampuan untuk mengontrol emosi yang awalnya dirasakan. Selain itu, seseorang mampu menetralkan emosi yang berlebihan dalam waktu yang singkat, dengan cepat menetralkan pikiran, perilaku, dan respon fisiologis, serta menghindari efek negatif dari emosi yang berlebihan (Graz et al., 2009).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menyesuaikan emosi yang sedang dirasakan pada intensitas yang tepat untuk mencapai kemampuan dalam mengatur perasaan, cara mengelola informasi, reaksi secara fisiologis, serta mampu mengendalikan diri pasca kehilangan kontrol atas dirinya.

## **2. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Regulasi emosi memiliki beberapa aspek, yang pertama adalah aspek pemantauan yaitu kemampuan yang dimiliki oleh individu melingkupi langkah-langkah menentukan suatu perilaku yang harus dilakukan dengan bentuk emosi dan pikirannya untuk dapat memahami kondisi dengan lebih baik. Kedua adalah penilaian, individu menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk menghasilkan apa yang dia harapkan untuk dicapai, memberikan informasi positif dan negatif tentang semua peristiwa yang dia alami. Aspek penilaian ini, terdiri dari positif dan juga negatif, individu yang memiliki penilaian positif dapat mengelola emosi dengan lebih baik dan emosional negatif yang mengarah pada tindakan di luar kendali individu. Aspek yang ketiga adalah perubahan, yaitu proses yang dilakukan dengan mengubah pengaruh negatif menuju individu yang lebih baik, kemudian membentuk respon perilaku sesuai yang dipilih (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Menurut Gratz (2009) untuk mengukur regulasi emosi dapat dilihat dari kesadaran serta pemahaman dan penerimaan terhadap emosi, dan penghindaran pada perilaku impulsif, ketika merasakan emosi negatif dapat membuat strategi pengelolaan emosi seefektif mungkin, yaitu mencoba membuat strategi untuk mengatur respon emosi. Seseorang dengan regulasi emosi yang baik mampu meningkatkan dan mengurangi emosi baik positif atau negatif yang dirasakannya.

Thompson (2019) juga menyebutkan terdapat 3 aspek regulasi emosi, yaitu :

- a. *Emotions monitoring* merupakan kemampuan memahami dan menyadari segala proses yang ada dalam diri individu, serta dasar dari tindakan yang dilakukan.
- b. *Emotions evaluating* merupakan kemampuan individu untuk mengontrol kemudian menyeimbangkan emosi pada diri individu. Selain itu merupakan kemampuan dalam mengendalikan emosi yang diutamakan pada emosi negatif seperti ketakutan, kesedihan, dan kemarahan yang dapat mengakibatkan tidak adanya pemikiran yang rasional.
- c. *Modify emotional reactions* merupakan kemampuan untuk mengubah emosi seseorang merupakan usaha untuk memotivasi diri, terutama ketika individu dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah. Kemampuan ini menciptakan optimisme dalam hidupnya. Kemampuan ini akan membantu individu untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, terus berjuang melawan rintangan besar, pantang menyerah, dan kehilangan harapan.

Selanjutnya Hofmann et al. (2016) menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dari 4 dimensi, yaitu:

- a. Meningkatkan pengaruh positif atau *enhancing positive affect* yaitu kecenderungan untuk mencari hal-hal lain di luar diri individu untuk meningkatkan perasaan kebahagiaan

- b. Pengambilan perspektif atau *perspective taking* yaitu melibatkan orang lain untuk mengingatkan diri sendiri agar tidak khawatir dengan segala sesuatu yang lebih buruk
- c. *Soothing* yaitu menemukan seseorang yang mampu memberikan kenyamanan dan bersimpati
- d. *Social modeling* yaitu melibatkan orang lain untuk melihat bagaimana cara seseorang bereaksi terhadap situasi tertentu.

Berdasarkan pemaparan tersebut, aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan Thompson (2019), yaitu: memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Pemilihan aspek ini disesuaikan dengan topik penelitian yang dilakukan oleh peneliti agar lebih spesifik, lengkap, relevan, serta mampu mewakili subjek.

### **3. Faktor Regulasi Emosi**

Menurut Gross & Thompson (2007) Regulasi emosi dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Faktor Intrinsik
  - 1) Temperamen anak, dimiliki sejak anak lahir dan relatif menetap, temperamen membuat seseorang memiliki perbedaan cara untuk merespon suatu situasi.
  - 2) Sistem saraf dan fisiologis yang mendukung dan berkaitan dengan proses pengaturan emosi. Dalam regulasi emosi terdapat kematangan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam

keadaan gelisah. Kematangan biologis menjadi dasar untuk meningkatkan kemampuan emosi dan regulasi perilaku yang dimiliki.

b. Faktor Ekstrinsik

Bentuk dari faktor ekstrinsik terdiri dari pengasuhan dan hubungan yang dimiliki anak dengan pengasuh sebagai suatu bentuk interaksi yang penting.

- 1) Pengasuhan, Sroufe (Gross, 2008) memaparkan mengenai perkembangan regulasi emosi, pengasuhan yang diterima anak menjadi suatu kondisi penting, selain itu mencakup bagaimana interaksi anak dengan orang tua, anak memperoleh arahan dan penjelasan terkait upaya yang lebih baik digunakan dalam mengurangi rangsangan emosional yang sedang dihadapi. Untuk mendukung kemampuan regulasi emosi yang dimiliki anak maka orang tua harus memberikan pengasuhan yang mendukung.
- 2) Hubungan kelekatan, Calkins & Hill (Gross, 2003) menjelaskan bahwa hubungan kelekatan yang dimiliki anak dengan orang tua kemungkinan memiliki kontribusi terhadap regulasi emosi yang berkembang ketika masa anak-anak. Bentuk kelekatan yang baik jika diberikan pada anak adalah bentuk kelekatan yang aman. Kelekatan aman dapat membuat anak merasakan aman dan nyaman apabila menunjukkan ekspresi perasaan yang dimiliki baik positif maupun negatif.

Menurut Brener dan Salovey (1997) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi strategi regulasi emosi, yaitu:

a. Usia

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa usia dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin bertambah usia semakin adaptif regulasi emosi yang dimiliki dikarenakan pengalaman emosi yang dialami (Sarat & Kearns, 2009).

b. Gender atau Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi. Penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Karista (2005) menunjukkan bahwa laki-laki pada usia dewasa muda meregulasi emosi dengan menyalahkan diri sendiri, sedangkan perempuan dewasa meregulasi emosi dengan menyalahkan orang lain.

c. Pola Asuh

Pola asuh yang diberikan oleh orang tua dapat mempengaruhi bagaimana strategi regulasi emosi anak, orang tua harus berupaya untuk mensosialisasikan pikiran dan perasaan terkait emosi yang dimiliki anak (Salovey & Skufter, 1997), pada akhirnya akan mempengaruhi adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak-anak.

d. Pengetahuan mengenai emosi

Pengetahuan mengenai emosi didapatkan dari orang tua yang memperkenalkan terkait emosi kepada anak, selain mengenalkan juga mengajarkan emosi yang dirasakan anak serta label untuk apa yang terjadi pada orang lain dapat membantu menciptakan regulasi emosi yang adaptif (Salovey & Skufter, 1997).

e. Perbedaan Individual

Tujuan, frekuensi dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang berbeda, adanya perbedaan tersebut dapat memicu kemampuan regulasi emosi yang berbeda (Pervin, John, & Robbins, 1999). Tujuan dalam meregulasi emosi dipengaruhi oleh pengalaman emosi, ekspresi dan respon secara fisiologis. Kemudian frekuensi berkaitan dengan banyaknya individu dalam melakukan regulasi emosi. Selanjutnya adalah kemampuan individu meregulasi emosi yang berkaitan dengan bagaimana tingkah laku dapat ditampilkan kepada lingkungan. Sejalan dengan Garnefski & Kraaij (2006) yang memaparkan bahwa terdapat perbedaan dalam melakukan regulasi emosi secara kognitif, ini merupakan suatu kondisi umum yang ada dalam diri setiap individu.

#### 4. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam

Kehidupan manusia dalam aktifitas sehari-hari secara langsung mampu mencerminkan terkait regulasi emosi. Manusia berjalan diatas bumi dengan izin Allah. Allah mengurus segala urusan terkait hidup hambaNya, Allah telah menetapkan rezeki, jodoh dan maut setiap hambaNya. Begitu pun kenikmatan dan cobaan telah Allah titipkan pada setiap manusia yang pantas untuk menerimanya. Ketika menerima kenikmatan manusia di minta untuk bersyukur dan terus mendekatkan diri kepada Allah, begitu juga ketika mendapatkan cobaan yang membuat sedih. Allah berfirman dalam Al-Baqarah ayat 145 yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*Artinya adalah “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”*

Regulasi emosi di dalam Al-Qur’an tergambar dari Al-Baqarah ayat 145 bahwa dari cobaan atau masalah hidup yang dialami oleh setiap manusia, Allah memerintahkan untuk sabar dan shalat dijadikan penolong. Dari kesedihan yang dialami oleh setiap manusia di dunia ini Allah memerintahkan untuk sabar dan mengelola kesedihan tersebut agar manusia tetap berserah kepada Allah dan tidak putus asa.

Sejalan dengan penjelasan Al-Qur’an surat Al-Baqarah ayat 145 Allah juga berfirman dalam Al-Qur’an surat An-Nisa’ ayat 123 yang berbunyi:

لَيْسَ بِأَمَانِيكُمْ وَلَا أَمَانِي أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ وَلَا يَجِدْ لَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا

*Artinya: “Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan, niscaya akan diberi pembalasan dengan kejahatan itu dan ia tidak mendapat pelindung dan tidak (pula) penolong baginya selain dari Allah”*

Dari ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa dalam kondisi yang tidak mudah sekalipun Allah adalah pelindung dan penolong. Namun apabila seseorang dalam kondisi yang sulit dan melakukan suatu tindakan kejahatan maka Allah pula yang akan membalas perbuatan tersebut seperti apa yang dilakukan. Maka untuk tidak melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah maka seseorang harus belajar mengendalikan emosinya.

Berdasarkan teori regulasi emosi yang disampaikan oleh Gross dan John, maka kondisi ini adalah bentuk dari upaya mengenali emosi, menyimpan dan mengevaluasi emosi yang dimiliki baik emosi positif maupun negatif.

Pada emosi negatif yang dialami oleh seseorang tidak boleh diluapkan secara berlebihan, seperti firman Allah dalam Al-Maidah ayat 13

فَبِمَا نَفْسِهِمْ مِينًا قَفَّاهُمْ لَعْنَهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلَا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِبَةٍ مِنْهُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*Artinya:”(Tetapi) karena mereka melanggar janjinya, maka Kami melaknat mereka, dan Kami jadikan hati mereka keras membatu. Mereka suka mengubah firman (Allah) dari tempatnya, dan mereka (sengaja) melupakan sebagian pesan yang telah diperingatkan kepada mereka. Engkau (Muhammad) senantiasa akan melihat pengkhianatan*

*dari mereka kecuali sekelompok kecil di antara mereka (yang tidak berkhianat), maka maafkanlah mereka dan biarkan mereka. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”*

Dari ayat tersebut dapat diartikan bahwa Allah mengajarkan untuk dapat memaafkan orang lain yang berbuat kejahatan, dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan. Artinya sebagai manusia harus belajar menjadi manusia yang sabar dan mudah memaafkan. Kondisi memaafkan orang lain adalah bentuk regulasi emosi, seseorang berusaha untuk meregulasi emosi dengan mengenali dan mengatur emosi untuk tidak marah, dan sabar. Selain itu bentuk regulasi emosi lain yaitu husnudzon atau berpikir positif, tidak mudah putus asa dan bersyukur atas ketetapan Allah.

## **B. Stres Akademik**

### **1. Pengertian Stres Akademik**

Beberapa orang mendefinisikan stres dengan artian yang berbeda, seperti respon terhadap tekanan, atau emosi, dan suatu tuntutan. Stres bisa bermanfaat, tetapi juga bisa berakibat fatal. Definisi itu sangat penting. Stres adalah suatu kondisi yang membuat tubuh untuk beradaptasi, kemudian sumber stres sendiri disebut *stressor* (Nevid, et al., 2002).

Lazarus dan Folkman (1984) percaya bahwa stres adalah hubungan antara individu dan lingkungan yang membebani individu, melebihi kapasitas manusia dan mengancam kesejahteraannya. Lebih lanjut Kartono (2005) menjelaskan bahwa stres mengacu pada tekanan internal, ketegangan, dan konflik.

Wirawan (2012) menganggap bahwa stres dan ketidakseimbangan kekuatan merupakan respon individu akibat tuntutan lingkungan yang tinggi. Lubis (2009) mendefinisikan stres sebagai bentuk interaksi individu dengan lingkungan, yang dianggap stres karena melebihi kemampuan seseorang.

Gross & John (2003) mengemukakan bahwa orang dengan regulasi emosi yang tinggi memiliki kemampuan untuk bertindak secara sadar, bukan emosional, karena mereka memiliki kemampuan untuk merasakan, berpikir, merasakan, dan mengevaluasi emosinya ketika bertindak yang dapat membuat individu dapat menghindari stres jangka panjang.

Sarafino (2010) mendefinisikan stres sebagai situasi yang disebabkan oleh interaksi individu dan lingkungan, yang mengarah pada pemahaman tentang kesenjangan antara kebutuhan yang disebabkan oleh sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Agolla & Ongori (2009) mengidentifikasi stres dengan memahami perbedaan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya.

Selye (1975) mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap lingkungan tertentu yang dianggap sebagai beban, berlebihan, atau ancaman bagi kesejahteraan individu. Sedangkan menurut Beck (1995) stres disebabkan oleh alam bawah sadar yang muncul ke permukaan akibat kondisi yang mempengaruhi ketidaknyamanan individu.

Stres yang dialami individu di lingkungan akademik dan berkaitan dengan kehidupan akademik disebut dengan stres akademik. (Govaerts & Grégoire (2004) mengartikan stres akademik adalah kondisi individu pada saat mengalami tekanan akibat pemikiran dan penilaian individu terhadap stres akademik di perguruan tinggi.

Stres akademik adalah stres yang disebabkan jumlah pengetahuan yang dibutuhkan individu untuk memperoleh dan tidak cukup waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang dibutuhkan (McKean & Misra, 2000). Gusniarti (2002) menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa disebabkan oleh persepsi subjektif tentang kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual yang tersedia bagi mahasiswa. Sebuah studi oleh McKean & Misra (2000) menemukan bahwa mahasiswa mengalami stres seperti kuliah, manajemen waktu, kesehatan, dan menyalahkan diri sendiri.

Carveth dkk. (McKean & Misra, 2000) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan persepsi yang dimiliki individu mengenai beban pengetahuan yang harus dikuasai dan waktu yang sedikit dalam mengembangkan pengetahuan tersebut. Gusniarti (2002) menjelaskan bahwa stres akademik dialami karena adanya persepsi yang menganggap berat dari beban yang diberikan dengan kemampuan yang dimiliki. McKean & Misra, (2000) dalam studinya mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed*.

Gupta dkk. (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai stres emosional yang diungkapkan atau dirasakan seseorang ketika tidak mampu mengatasi tuntutan ilmu pengetahuan dan konsekuensinya, yang diwujudkan dalam bentuk gangguan kesehatan fisik dan mental. Sinha (2000) menemukan bahwa masalah yang paling umum dihadapi oleh siswa di bawah tekanan akademik adalah kinerja yang buruk, depresi, gangguan tidur, somatik, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

Peristiwa dan situasi yang mempersepsikan ancaman dan bahaya serta menimbulkan perasaan tegang disebut *stresor* (Gusniarti, 2002). Putranto (2013) menyatakan bahwa faktor-faktor seperti beban tugas, lingkungan, keadaan emosi, dan keterampilan pribadi berkontribusi terhadap stres akademik. Secara spesifik, sumber stres meliputi penurunan prestasi akademik, kurangnya motivasi, kurangnya prestasi akademik, jadwal kuliah yang tidak menentu, dan kekhawatiran akan pekerjaan yang harus diselesaikan setelah kuliah.

Putranto (2013) memaparkan mengenai faktor yang menimbulkan stres yaitu beban tugas yang didapatkan, lingkungan, kondisi emosi yang dimiliki, dan kompetensi. Selanjutnya Agolla dan Ongori (Oduwaiye et al., 2017) mengemukakan bahwa stres akademik berupa tuntutan akademik, lingkungan, waktu, motivasi yang menurun, padatnya jadwal perkuliahan serta kecemasan yang dialami.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana mahasiswa menghadapi stres yang

dianggap sebagai tuntutan dan kesenjangan antara sumber daya individu untuk memenuhi kebutuhan lingkungan akademik.

## **2. Aspek-aspek Stres Akademik**

Aspek stres akademik meliputi empat lingkup (Olejnik & Holschuc, 2007) sebagai berikut:

### **a. Kognitif**

Berfokus pada proses belajar hal negatif tentang diri sendiri dan lingkungan. Contohnya termasuk kebingungan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, konsentrasi yang buruk, kehilangan ingatan, takut gagal, dan pikiran yang tidak biasa.

### **b. Afektif**

Aspek ini ditandai dengan kecemasan, ketakutan, lekas marah, kesedihan mendalam, depresi, keraguan, rasa malu, dan kurangnya kemampuan dan kemampuan untuk memenuhi persyaratan ilmiah.

### **c. Fisiologis**

Merupakan sakit fisik, kurangnya aktifitas, gangguan pencernaan, insomnia, mimpi buruk, tidak nafsu makan, berkeringat, pucat, gemetar, jantung berdebar, keringat dingin.

### **d. Perilaku**

Merupakan perilaku yang tidak tepat seperti melakukan penghindaran terhadap orang-orang di sekitar, menyalahkan orang lain, serta mencari-cari kesalahan orang lain, dan ceroboh, melanggar aturan, jarang bertemu teman, menunda pekerjaan dan tugas, ikut serta dalam

pekerjaan untuk mencari kesenangan yang terlalu banyak atau berisiko, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. obat-obatan dan alkohol.

Sisi stres akademik diturunkan dari *Academic Stress Assessment Schedule* (SAAS) yang dikembangkan oleh Sinha, Sharma, dan Mahendra (2001), yang terdiri dari lima aspek, yaitu:

- a. Kognitif, indikator kognitif yaitu sulit untuk fokus, mudah lupa, sering melamun, sulit dipecahkan, tidak terjawab, meragukan kemampuan, ragu-ragu untuk bertanya.
- b. Afektif, yaitu gejala emosional termasuk harga diri rendah, stres, kegagalan, kecemasan tentang harapan orang tua, dan kesedihan.
- c. Fisik, yaitu gejala fisik yang termasuk sakit kepala, gugup, kehilangan nafsu makan, insomnia, dan jantung berdebar.
- d. Sosial atau interpersonal, yang ditunjukkan dengan tidak ada yang membantu, semua marah, tidak mau bicara, tidak mau sendiri, tidak ada yang mengerti.
- e. Motivasi, meliputi kehilangan minat, ketidakinginan untuk melakukan latihan ekstra, kesulitan dalam menyelesaikan suatu tugas yang dimiliki, mudah bosan dan mengantuk, merasa kacau, ketidakmauan untuk pergi ke tempat belajar.

Berdasarkan masalah penelitian di atas yang berkaitan dengan stres akademik, peneliti memilih menggunakan perilaku kognitif, emosional, fisik, sosial / interpersonal, dan motivasi oleh Sinha, Sharma, dan Mahendra (2001). Selain aspek yang relevan, pemilihan aspek tersebut lebih tepat digunakan pada penelitian.

### **3. Faktor Stres Akademik**

Menurut Smet (1994), faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

- a. Variabel yang ada di dalam diri setiap individu yaitu usia, jenis kelamin, kecerdasan, tahap kehidupan, keturunan, pendidikan, status ekonomi.
- b. Karakteristik yang dimiliki oleh individu yaitu introvert-ekstrovert, stabilitas emosi, dan fleksibilitas.
- c. Sosio-kognitif, yang meliputi dukungan sosial, jejaring sosial, dan kontrol diri.
- d. Komunikasi yang merupakan gabungan dari dukungan dan hubungan interpersonal yang dimiliki.
- e. Strategi koping atau upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi masalah dan sumber stres yang berhubungan dengan tuntutan dan ancaman.

Selanjutnya adalah faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa dibagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi tugas, kemudian lingkungan yang dimiliki baik di lingkungan keluarga atau di kampus. Sedangkan faktor internal terdiri dari fisik, keerdasan emosi, intelektual dan spiritual, serta minat yang dimiliki (Nafiati, 2015 ; Sudarya et al., 2014). Faktor regulasi emosi juga berpengaruh pada stres akademik, bahwa individu dengan

tingkat regulasi emosi rendah memiliki kinerja akademik yang rendah pula (Priyadi dkk, 2017).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi stress akademik menurut Puspitasari, W. (Barseli, 2017) yaitu faktor eksternal dan internal.

a. Internal

- 1) Pola pikir yang dibentuk oleh individu dapat memberikan dampak pada stress akademik yang dialami. Memiliki pola pikir yang baik dapat memperkecil stress akademik yang dialami.
- 2) Kepribadian dalam diri individu juga menjadi salah satu faktor penting yang memiliki pengaruh terhadap stress akademik yang dialami. Kepribadian yang positif diharapkan mampu untuk mengatasi stress akademik yang terjadi.
- 3) Keyakinan yang dimiliki oleh individu seperti keyakinan terhadap diri sendiri menjadi bagian penting untuk mengatasi emosi negative termasuk stress akademik yang terjadi.

#### **4. Sumber Stres Akademik**

a. Dalam diri individu

- 1) Penilaian dan motivasi diri yaitu merupakan stress yang terjadi pada seseorang dikarenakan penilaian diri, motivasi dan mengalami konflik (Smet, 1994).

- 2) Frustrasi adalah ketidakberhasilan dalam upaya memuaskan kebutuhan sehingga terjadi kecewa. Frustrasi terjadi apabila upaya seseorang terhalang sesuatu yang menghambat dirinya atau cita-cita yang ingin dicapai (Maramis, 2009).
- 3) Konflik, terjadi karena adanya pertentangan naluri, terdapat kekuatan yang mendorong dan yang mengendalikan sehingga konflik akan dialami seseorang apabila dirinya tidak dapat memilih salah satu diantaranya (Maramis, 2009).
- 4) Tekanan yaitu kondisi yang dialami oleh seseorang dan dirasa menjadi beban. Tekanan yang terjadi di dalam diri seseorang dikarenakan keinginan yang terlalu tinggi namun tidak sesuai kondisi, selain itu tidak dapat menerima kondisi tersebut serta terlalu berlebihan dalam melakukan tanggung jawab (Maramis, 2009).

b. Diluar diri individu

- 1) Krisis adalah peristiwa yang terjadi dengan tiba-tiba kemudian mampu menggoyangkan jiwa seseorang dan terjadi diluar kendali (Maramis, 2009).
- 2) Keluarga juga menjadi sumber stres mencakup bagaimana keadaan suatu keluarga, dapat memicu stres apabila terjadi pertikaian di dalam suatu keluarga karena uang atau perbedaan pendapat (Smet, 1994).

- 3) Komunitas merupakan lingkungan luar keluarga juga menjadi sumber stres misalnya adalah lingkungan sekolah yaitu terjadinya kompetitif (Smet, 1994).
- 4) Lingkungan adalah bentuk fisik luar seperti cuaca, suhu dan kebisingan (Smet, 1994).

## 5. Stres Akademik dalam Pandangan Islam

Stres dalam kehidupan sehari-hari sering dialami manusia. Allah memberikan manusia permasalahan di dunia ini untuk menjadi ujian agar manusia terus mendekatkan diri kepada Allah. Dalam konsep surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*

Stres dalam konsep islam dijelaskan dalam ayat tersebut bahwa Allah memberikan ketidakseimbangan dalam hidup yang dapat memicu stres dan manusia diminta untuk bersabar, dalam kondisi yang tidak mudah tersebut Allah memerintahkan untuk terus bersabar karena manusia pada dasarnya memiliki sifat yang suka berkeluh kesah seperti dalam firmanNya Al-Qur'an surat Al-Ma'rij ayat 19-22 yang berbunyi:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿٢٠﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢١﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢٢﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٣﴾

*Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir(19). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20) dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir(21). Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat(22).*

Maka telaah dalam surat tersebut bahwa sangat mungkin manusia mengalami stres dan harus mengatur emosi negatif yang dialami. Karena dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa manusia memiliki sifat berkeluh kesah saat mengalami kesulitan, kikir dari yang dimiliki, kecuali yang beriman dan sholat. Maka upaya yang dapat dilakukan manusia untuk dapat mengatasi stres yang dialami adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah.

### **C. Pengaruh Regulasi Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an**

Stres adalah bentuk dari suatu kondisi yang dialami individu dikarenakan adanya interaksi dengan lingkungan, dan merupakan kondisi yang mengarah pada pemahaman tentang kesenjangan antara tuntutan sistem biologis, psikologis, dan sosial individu (Sarafino, 1994). Stres akademik merupakan stres yang terjadi di kehidupan akademik individu dan dapat memberi pengaruh pada individu dalam kaitan dengan akademik.

Govaerts & Grégoire (2004) mendefinisikan stres akademik sebagai keadaan yang terjadi pada individu dikarenakan adanya tekanan yang dirasakan, hal tersebut terjadi karena adanya persepsi mengenai akademik yang

dijalani. Stres akademik juga diartikan sebagai kecenderungan stres pada mahasiswa dalam dunia perkuliahan, kesehatan, kemandirian, dan manajemen waktu (McKean & Misra, 2000). Untuk mengetahui tingkat stres akademik seseorang dapat dilihat dari lima perspektif yaitu kognitif, emosional, fisik, sosial, dan motivasi (Sinha, 2000).

Pada saat yang sama, salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah ciri-ciri kepribadian, termasuk stabilitas emosional secara keseluruhan. Kemampuan untuk mengendalikan emosi dan menampilkannya dalam perilaku disebut regulasi emosi. Gross (Hofmann et al., 2016) menjelaskan bagaimana regulasi emosional mempengaruhi emosi individu, bagaimana perasaan individu, dan bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosi individu.

Regulasi emosi dapat dikatakan efektif ketika melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi secara fleksibel dalam menanggapi tuntutan lingkungan. Kemudian aspek penting dari regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengembalikan keseimbangan emosi bahkan ketika seseorang telah kehilangan kemampuan untuk mengontrol emosi yang awalnya mereka rasakan. Selain itu, seseorang mampu mengalami emosi yang berlebihan dalam waktu yang singkat, dengan cepat menetralkan pikiran, perilaku, dan respon fisiologis, serta menghindari efek negatif dari emosi yang berlebihan (Gratz et al., 2009).

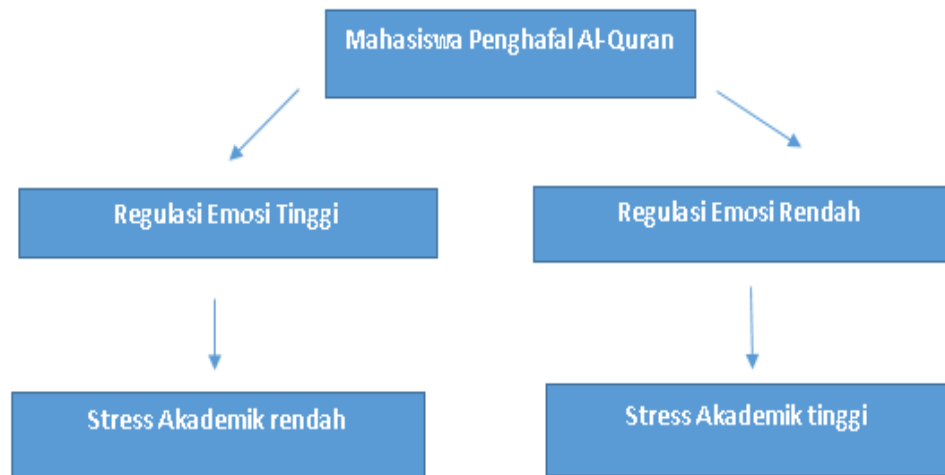
Ogden (2000) percaya bahwa keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku mereka memiliki efek yang signifikan pada respon seseorang terhadap peristiwa stres. Upaya pengendalian perilaku ini tidak

terjadi dengan segera, tetapi dalam bentuk proses yang berulang-ulang dan berkesinambungan. Aspek pertama dari regulasi emosi adalah mengenali emosi yang dialami dan memahami proses di balik timbulnya stres akademik.

Individu perlu mengetahui emosi seperti apa yang dirasakan ketika menghadapi stres akademik. Apakah bebannya terlalu banyak atau kapasitasnya tidak mencukupi.

Selanjutnya, emosi negatif yang dialami siswa sebagai akibat dari situasi stres diekspresikan dalam bentuk emosi dan perilaku. Sulit berkonsentrasi, menjadi pelupa, rendah diri, isolasi sosial, dan enggan pergi ke kampus. Emosi negatif yang tidak terkendali dapat menyebabkan konsekuensi serius, seperti penyakit mental. Oleh karena itu, perlu dilakukan perubahan respon emosional, yang merupakan aspek terakhir dari regulasi emosi. Aspek ini memberikan penjelasan bahwa kemampuan individu yaitu untuk memotivasi dirinya kemudian mengubah emosi yang dimiliki seperti yang diinginkan, difokuskan pada individu yang mengalami emosi negatif seperti putus asa, marah, dan cemas. Kemampuan ini mampu membantu individu untuk tetap bertahan dalam kesulitan, serta untuk belajar dalam memecahkan dan mengatasi kesulitan yang dialami, dan tidak memilih menyerah.

#### D. Kerangka Konseptual



*Gambar 2.1 Kerangka Konseptual*

#### E. Hipotesis

Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, hipotesis dalam penelitian ini adalah hipotesis riset, dalam statistika dikenal sebagai hipotesis alternatif, dimana pernyataan dalam hipotesis sesuai dengan rumusan masalah, sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, suatu jenis penelitian yang menguji hipotesis dari penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berkaitan dengan data dan program *statistic*. Penelitian kuantitatif mencakup penjelasan mengenai pendekatan dan jenis dalam penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

Metode penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah metode korelasional yaitu metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk melihat hubungan pada variabel penelitian. Selanjutnya pada penelitian ini peneliti menggali data terkait tingkat stres akademik, kemampuan regulasi emosi dan pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang).

#### **B. Identifikasi Variabel**

Variabel adalah suatu titik fokus dari penelitian yang dilakukan (Arikunto, 2006). Variabel penelitian adalah titik fokus yang akan dipelajari dan dicari informasi lebih dalam untuk diambil kesimpulan (Sugiyono, 2013). Sedangkan Kerlinger (2014) memaparkan mengenai variabel adalah sifat yang akan dipelajari nantinya.

Dari pengertian yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa variabel adalah suatu nilai atau sifat yang ada pada objek penelitian untuk dicari informasi mengenai nilai tersebut dan diambil kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu regulasi emosi dan stres akademik. Regulasi emosi sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Identifikasi dari variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi (X): Variabel Bebas
2. Stres Akademik (Y): Variabel Terikat

### **C. Definisi Operasional**

Azwar (2015) menjelaskan bahwa definisi operasional adalah pengertian terkait variabel yang sebelumnya sudah ditetapkan oleh peneliti. Maka definisi operasional dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi ketika berada pada situasi yang berat yang diwujudkan dengan kemampuan untuk memonitor emosi, yaitu menyadari perubahan emosi didalam diri dan menyadari perasaan serta latar belakang suatu tindakan. Kemudian kemampuan untuk mengevaluasi emosi seperti mampu mengelola emosi yang terjadi dalam diri, tidak terpengaruh pada emosi yang sedang dialami, dan dapat berpikir rasional. Memiliki regulasi emosi yang baik artinya individu mampu untuk memunculkan perilaku-perilaku tersebut secara konsisten.

- b. Stres akademik adalah kondisi yang dialami oleh individu yang berada dibawah tekanan akademik dan berkaitan dengan lingkungan akademiknya. Yang terbagi dalam lima aspek yaitu kognitif seperti memiliki fokus yang rendah, tidak mampu berpikir jernih. Selanjutnya adalah afektif seperti cemas, sedih, dan rendah diri. Aspek selanjutnya adalah fisik yang tercerminkan seperti mengalami sakit kepala, insomnia, dan jantung berdebar. Kemudian aspek sosial atau interpersonal dimana individu memunculkan perilaku tidak mau bicara, dan menarik diri. Selanjutnya adalah motivasional dimana individu menunjukkan motivasi dan minat rendah. Individu dikatakan mengalami stres akademik ketika mencerminkan perilaku-perilaku tersebut dan terjadinya berkaitan dengan lingkungan akademik.

#### **D. Subjek Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah kelompok dari subjek dalam penelitian yang dipilih oleh peneliti. Kelompok tersebut harus mencerminkan atau memiliki karakteristik yang sesuai dengan penelitian (Azwar, 2015).

Populasi yang ada didalam penelitian ini yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang). Populasi yang diambil peneliti sebanyak 100 mahasiswa penghafal Al-Qur'an di UIN Malang.

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang mewakili subjek penelitian, sampel diambil dari populasi yang sebelumnya sudah ada, maka sampel harus memiliki ciri atau karakteristik yang sama dengan populasi.

Analisis pada penelitian didasarkan pada data sampel yang ada, namun untuk kesimpulan tetap diterapkan pada populasi, maka sangat penting untuk mendapat sampel yang mewakili populasi (Azwar, 2015). Semakin banyak jumlah sampel yang digunakan didalam penelitian, maka semakin baik.

Menurut Arikunto (2006) apabila jumlah dari subjek yang ada berjumlah  $< 100$  maka disarankan untuk diambil seluruhnya untuk penelitian, dan apabila lebih dari 100 dapat menggunakan 10-15% saja atau 20-25% atau bahkan lebih. Dikarenakan jumlah populasi dalam penelitian relatif kecil yaitu 100, maka peneliti disini mengambil semua dari populasi yang ada, yakni 100 mahasiswa penghafal Al-Qur'an di UIN Malang.

### E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah bentuk dari suatu metode untuk memperoleh sampel penelitian atas suatu pertimbangan tertentu atau berdasarkan tujuan yang dimiliki, serta berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat yang diketahui (Zainal, 2011).

Teknik sampling ini dilakukan dengan upaya menentukan karakteristik dari subjek yang akan diteliti berdasarkan tujuan penelitian,

kemudian memilih sampel yang sesuai untuk digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka sampel yang akan ditetapkan pada penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Merupakan mahasiswa/i aktif di universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- b. Memiliki hafalan Al-Qur'an (minimal 1 juz)

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur atau skala regulasi emosi dari Thompson (Kostiuk, 2002) terdiri dari 3 aspek yaitu : Memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi dari skala regulasi emosi yang dibuat oleh Nur Laila Handayani (2011) dengan koefisien reliabilitas 0,842. Skala ini terdiri dari 30 item pertanyaan dengan 4 jenjang penilaian yang telah dimodifikasi, yang bergerak dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai.

Kemudian skala stres akademik yaitu *Scale for Assessing Academic Stress (SAAS)*. Skala ini terdiri dari lima aspek, yaitu : Kognitif, afektif, fisik, sosial atau interpersonal, dan motivasional yang dikembangkan oleh Sinha, Sharma, dan Mahendra K. (2001). Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh skor 0.88. Skala ini terdiri dari 30 item pertanyaan dengan 2 alternatif jawaban (ya atau tidak) untuk tiap item dalam skala. Semua respon “ya” mendapat poin satu dan dijumlahkan semua item untuk mendapat skor total.

Jenis skala yang digunakan yaitu skala likert untuk variabel regulasi emosi dan skala guttman untuk variabel stres akademik. Skala likert yang terdiri dari item unfavorable dan favorable, skor 4 untuk item favorable apabila memberikan penilaian sangat setuju, skor 3 untuk opsi setuju, 2 untuk yang memiliki tidak setuju dan 1 untuk yang memilih sangat tidak setuju. Berlaku untuk item unfavorable, skor 1 untuk yang memilih sangat setuju, 2 untuk yang memilih setuju, kemudian 3 untuk yang tidak setuju dan nilai 4 untuk yang memilih sangat tidak setuju. Sedangkan skala Guttman yaitu skala dengan bentuk jawaban yang tegas yaitu terdapat interval “ya” atau “tidak”, “benar” atau “salah” dan lain-lain (Sugiyono, 2014). Poin 1 untuk jawaban “ya” kemudian di total secara keseluruhan.

Tabel 3.1 Skor Jawaban Pernyataan Skala Regulasi Emosi

<b>Respon</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an maka subjek diminta untuk mengisi item pada skala penelitian yang ada.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Regulasi Emosi

Variabel	Aspek	No Sebaran Item	
		<i>Favo</i>	<i>unfavo</i>
Regulasi Emosi	Memonitor Emosi	1, 2, 3, 6, 7, 8	4, 5, 9, 10
	Mengevaluasi Emosi	11,12 , 14, 15,18,19	13, 16,17,20
	Memodifikasi Emosi	21,22,23,26,27,28	24, 25, 29,30

Tabel 3.3 Skor Jawaban Pernyataan Skala Stres Akademik

No	Respon	Skor
1.	Iya	1
2.	Tidak	0

Untuk mengetahui stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an maka subyek juga diminta untuk memberikan respon pada skala penelitian.

Tabel 3.4 Blueprint Skala Stres Akademik

Variabel	Aspek	No Sebaran Item	Jumlah
Stres Akademik	Kognitif	1,3,22,24,27,28,29	7
	Afektif	4,7,10,13,14, 30	6
	Fisik	2,6,16,20,26	5
	Sosial/Interpersonal	12,15,17,18,25	5
	Motivasional	5,8,9,11,19,21,23	7

## **G. Analisis Data**

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab masalah yang telah dirumuskan dalam penelitian, maka teknik analisis data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

### **1. Uji Validitas**

Uji validitas pada metode penelitian digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu alat ukur. Alat ukur yang baik adalah alat ukur yang dapat mengungkap dari apa yang diukur (Ghozali, 2011), yaitu uji yang digunakan untuk melihat bagaimana kevalidan item. Peneliti melakukan uji validitas dengan uji lapangan dan melakukan uji coba terhadap item-item yang sebelumnya telah diadaptasi hingga mendapat item valid yang digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya dilakukan uji validitas konstruk dengan bantuan aplikasi statistika yang digunakan peneliti adalah aplikasi IBM SPSS *Statistics* 25. Suatu aitem dikatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel dan skor sig.  $<$  0,05 dengan skor  $r$  tabel pada penelitian ini yakni sebesar 0,138 dan taraf signifikansi 0,05. Berikut adalah hasil dari uji validitas yang dilakukan oleh peneliti:

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi

Variabel	Aspek	No Sebaran Item		Jumlah item valid
		Valid	Gugur	
Regulasi Emosi	Memonitor Emosi	1,2,3,6,8	4,5,7,9, 10	5
	Mengevaluasi Emosi	14,15, 16,18,19, 20	11,12, 13,17,	6
	Memodifikasi Emosi	21,25, 27, 29,30	22, 23,24,26, 28	5

Dari hasil uji validitas yang dilakukan dapat diketahui bahwa dari 30 item terdapat 14 item yang gugur dan sisanya yaitu 16 item valid.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Stres Akademik

Variabel	Aspek	Item Valid	Gugur	Jumlah
Stres Akademik	Kognitif	1,,3,22,24,27,28,29	-	7
	Afektif	4,7,10,13,14, 30	-	6
	Fisik	6,26	2,16,20	5
	Sosial/Interpersonal	12,17,25	15,18	5
	Motivasional	8,9,23	5,11,19,21	7

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah alat untuk mengukur bagaimana konsistensi yang dimiliki oleh suatu alat ukur yang menjadi indikator dari suatu variabel. Suatu alat ukur yang baik atau dikatakan reliabel apabila memiliki konsisten atau kestabilan dari waktu ke waktu (Ghozali, 2011).

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas menggunakan formula *cronbach alpha* melalui bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistic 25*. Reliabilitas alat ukur ditunjukkan oleh koefisien reliabilitas, yang berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1. Apabila koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka tingkat reliabilitas instrumen semakin tinggi (Azwar, 2014).

Berikut adalah hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti dari variabel regulasi emosi dan stres akademik:

Tabel 3.7 Hasil Uji reliabilitas Regulasi Emosi dan Stres Akademik

Regulasi Emosi	0.802	<i>Reliabel</i>
Stres Akademik	0.741	<i>Reliabel</i>

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui dari variabel yang diteliti apakah skor variabel yang dimiliki terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan oleh peneliti di tiap variabel penelitian, dengan menggunakan formula kolmogorov smirnov test. Dikatakan berdistrusi normal apabila dari uji normalitas menghasilkan  $p > 0.05$ , namun dikatakan tidak berdistribusi normal apabila sebaliknya yaitu jika  $p < 0.05$ .

#### b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linier atau tidak kelompok dalam suatu penelitian. Data dapat dikatakan linier apabila  $p > 0.05$ , dan jika  $p < 0.05$  maka data dinyatakan tidak linier. Selain dengan melihat nilai  $p$  untuk pengambilan keputusan pada uji linearitas juga dapat dilihat dari nilai sig, apabila nilai sig  $< 0.05$  artinya linear, dan data dikatakan tidak linear jika nilai sig  $> 0.05$

#### c. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai data dengan mencari nilai maksimal, minimal, dan standar deviasi. Tahapan yang dilakukan untuk analisis deskriptif yaitu menentukan mean hipotetik, menentukan standar deviasi, menentukan kategorisasi.

#### **4. Uji Korelasi**

Uji korelasi adalah uji yang digunakan untuk melihat bagaimana hubungan dari variabel penelitian yaitu regulasi emosi dan stres akademik. Pada uji korelasi ini peneliti menggunakan uji korelasi *product moment*. Dikatakan berhubungan apabila nilai signifikansi  $< 0.05$ .

#### **5. Uji Hipotesis**

Pada bagian uji hipotesis yang digunakan oleh peneliti adalah analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang) yang dilakukan dengan bantuan aplikasi *statistic* yaitu IBM SPSS *Statistics* 25.

#### **6. Uji Koefisien Determinasi**

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Hasilnya yaitu dalam bentuk angka yang memiliki nilai berkisar dari nol sampai satu. Nilai yang semakin mendekati nilai satu artinya variabel (X) semakin memberikan informasi terkait variabel (Y).

Untuk mengetahui nilai tersebut dapat diketahui dari hasil uji menggunakan aplikasi statistika yaitu IBM SPSS *Statistics* 25 di bagian *R square*.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu perguruan tinggi islam di Indonesia. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga tinggi yang ada di bawah naungan Departemen Agama. Pada tanggal 27 Januari 2009 Presiden Susilo Bambang Yudhoyono meresmikan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Peresmian tersebut dituangkan dalam Surat Keterangan (SK) presiden nomor 50 pada tanggal 21 Juni 2004. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang berasal dari Institut yang berkembang dan biasa disebut UIN Maliki Malang untuk menyederhanakan penyebutan. Nama tersebut digagas oleh rektor di acara dies natalis UIN pada saat itu.

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki 7 (tujuh) fakultas pada jenjang strata 1 yaitu fakultas Ekonomi, Psikologi, Humaniora, Tarbiyah dan Keguruan, Sains dan Teknologi, Syariah, Kedokteran dan Kesehatan.

## **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dari tanggal 29 November 2021 hingga 12 Desember 2021. Penelitian dilakukan dengan menyebar kuesioner kepada subjek penelitian di lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. yang dilakukan secara online dikarenakan masih dalam kondisi pandemi covid-19.

## **3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pengumpulan data, dan tahap analisis data.

### **a. Tahap Persiapan**

Tahapan ini merupakan tahapan yang dilakukan oleh peneliti sebelum peneliti melakukan penelitian, yang meliputi penentuan atau pemilihan masalah, membuat latar belakang masalah, merumuskan permasalahan, membuat kajian kepustakaan, merumuskan tujuan penelitian, membuat hipotesa dan menentukan metode penelitian.

### **b. Tahap Pengumpulan Data**

Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan penelitian, yang dilakukan di lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Setelah semua data telah diperoleh maka akan dilakukan pengumpulan data secara keseluruhan.

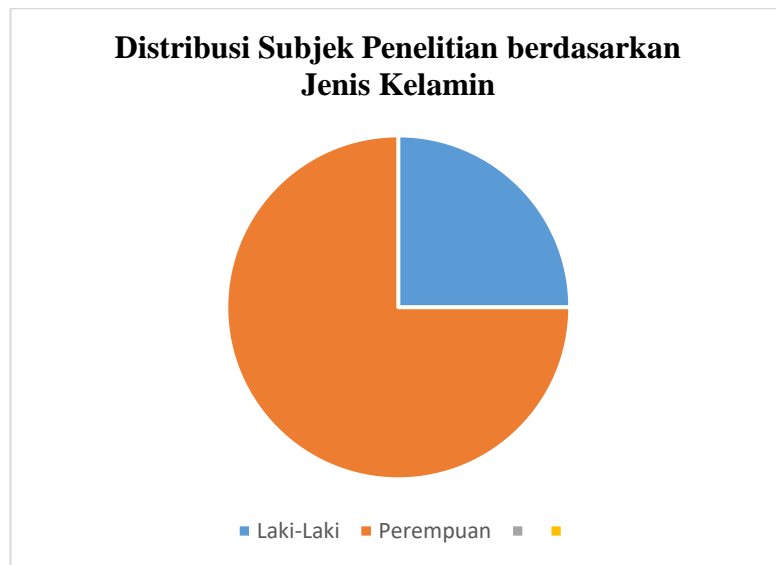
c. Tahap Analisis data

Peneliti melakukan pengambilan data dengan prosedur menyebarkan kuesioner melalui platform whatsApp. Peneliti mengirim kuesioner bentuk google form kepada grub-grub whatsApp, selain itu peneliti juga mengirim pesan secara pribadi kepada subjek-subjek yang dirasa memenuhi kriteria penelitian. Setelah peneliti menyebarkan kuesioner tahap selanjutnya adalah pemeriksaan atau pengecekan kembali terhadap instrument yang sudah terkumpul dan sudah direspon oleh subjek. Kemudian, memberikan skoring dan melakukan analisis data menggunakan aplikasi statistika pada windows atau program komputer yaitu aplikasi IBM SPSS *Statistics* 25 dan melakukan interpretasi berdasarkan data yang telah diperoleh.

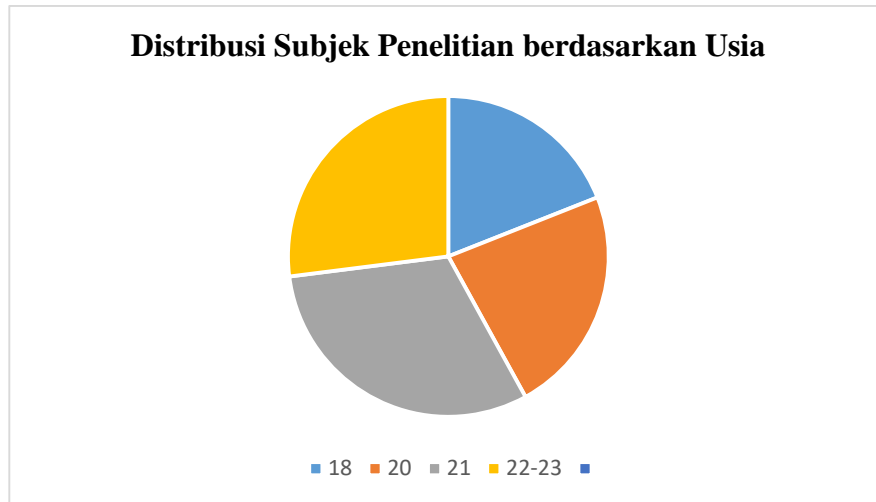
#### **4. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berjumlah 100 orang dengan rincian jumlah subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 75 orang (75%) dan laki-laki sebanyak 25 orang (25%). Subjek berusia 18 tahun sebanyak 19 orang (19%), berusia 20 tahun sebanyak 23 orang (23%), 21 tahun sebanyak 31 orang (31%), dan berusia 22 sampai 23 tahun berjumlah 27 orang (27%). Selanjutnya dari jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah sebanyak 2 orang (2%), Pendidikan Agama Islam sebanyak 9 orang (9%), Teknik Informatika sebanyak 2 orang (2%), Tadris Matematika sebanyak 5 orang (5%), Fisika sebanyak 3 orang

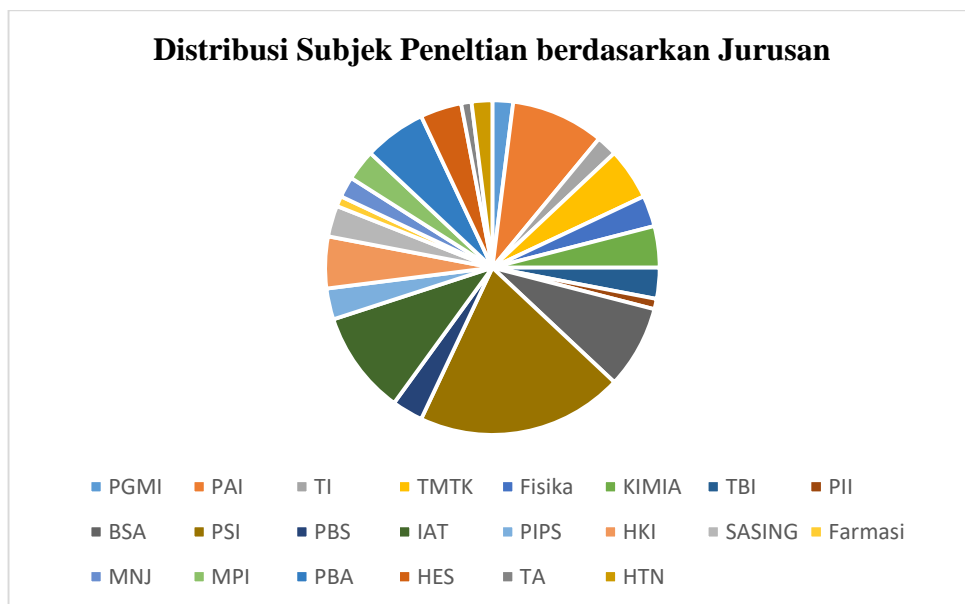
(3%), Kimia sebanyak 4 orang (4%), Tadris Bahasa Inggris sebanyak 3 orang (3%), Perpustakaan sebanyak 1 orang (1%), Sastra Arab sebanyak 8 orang (8%), Psikologi sebanyak 21 orang (21%), Perbankan Syariah sebanyak 3 orang (3%), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sebanyak 10 orang (10%), Pendidikan Ilmu Sosial sebanyak 3 orang (3%), Hukum Keluarga Islam sebanyak 5 orang (5%), Sastra Inggris sebanyak 3 orang (3%), Farmasi 1 orang (1%), Manajemen sebanyak 2 orang (2%), Pendidikan Bahasa Arab sebanyak 6 orang (6%), Hukum Ekonomi Syariah sebanyak 4 orang (4%), MPI 3 orang (3%), Teknik Arsitektur 1 orang (1%), Hukum Tata Negara sebanyak 2 orang (2%).



Gambar 4.1 Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4.2 Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Usia



Gambar 4.3 Distribusi Subjek Penelitian berdasarkan Jurusan

## **5. Hambatan dalam Penelitian**

Hambatan dalam penelitian ini adalah upaya mengumpulkan responden, peneliti membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat mengumpulkan 100 responden.

## **B. Pemaparan Hasil Penelitian**

### **1. Uji Asumsi Klasik**

Uji Asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji Asumsi dilakukan dengan tujuan menghindari adanya *sampling error*.

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan pada kedua variabel dalam penelitian yaitu regulasi emosi dan stres akademik. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Kolmogrov Smirnov Test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics 25*. Uji normalitas ini dilakukan untuk melihat data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya lebih dari atau sama dengan 0,05 namun jika tidak memenuhi artinya data tidak berdistribusi normal.

Dari uji normalitas yang dilakukan dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal, nilai signifikan yaitu 0.273 yang artinya lebih dari 0.05 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

## b. Uji Linearitas

Uji Asumsi selanjutnya yaitu uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel didalam penelitian memiliki hubungan yang linier signifikan atau tidak. Penelitian ini melihat hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) baik secara lurus atau terbalik. Selain itu uji linearitas juga menjadi uji prasyarat untuk melakukan uji regresi linier.

Uji Linieritas ini dapat dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Apabila nilai probabilitas yang dimunculkan lebih dari 0.05 maka hubungan antara variabel penelitian (X) dan (Y) linier. Namun apabila nilai probabilitas yang dimunculkan  $< 0.05$  artinya hubungan antara variabel penelitian (X) dan (Y) tidak linier. Pada uji linieritas penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistics 25* menggunakan *Test For Linearity*.

Dari uji linearitas yang dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikan *linearity* adalah  $< 0.05$  yang artinya hubungan kedua variabel tersebut adalah linear.

## 2. Hasil Analisis Deskriptif

Pada analisis deskriptif dapat dilihat jumlah skor yang dimiliki subjek. Hasil analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui kategorisasi pada data.

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Tabel 4.3 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Skor Item		Mean	SD
	Maks	Min		
Regulasi Emosi	64	16	40	8
Stres Akademik	21	0	10.5	3.5

Berdasarkan tabel deskripsi skor hipotetik dan empirik diatas maka dapat diinterpretasikan bahwa skor item maksimal untuk variabel regulasi emosi adalah 64 sedangkan skor item minimalnya adalah 16, untuk nilai mean dari variabel regulasi emosi adalah 40 dengan nilai (SD) yaitu 8.

Variabel selanjutnya adalah stres akademik yaitu memiliki skor item maksimal 21 dan skor item minimal 0, untuk nilai mean dari stres akademik adalah 10.5 dan nilai (SD) yaitu 3.5.

Maka dari penjabaran tersebut jika sudah diketahui nilai mean empirik, maka data dapat dikategorisasikan dalam bentuk kategori rendah, sedang atau tinggi.

b. Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategorisasi data pada variabel regulasi emosi digambarkan seperti tabel berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Emosi

<b>Kategori</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>
Rendah	$X \leq 32$	-
Sedang	$32 < X < 48$	84
Tinggi	$X \geq 48$	16
Total		100

Dari pemaparan tabel diatas ditemukan kemampuan regulasi emosi mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang berjumlah 84 mahasiswa atau sama dengan (84%). Sisanya yaitu 16 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (16%) memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi.

c. Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi data pada variabel stres akademik digambarkan seperti tabel berikut:

Tabel 4.5 Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Kriteria	Frekuensi
Rendah	$X \leq 7$	30
Sedang	$7 < X < 14$	38
Tinggi	$X \geq 14$	32
Total		100

Dari pemaparan tabel diatas diketahui tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 38 mahasiswa (38%), kemudian pada kategori tinggi yaitu 32 mahasiswa (32%) dan rendah 30 mahasiswa (30%).

### 3. Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS, uji korelasi dilakukan untuk mengungkap ada atau tidaknya hubungan dari variabel penelitian. Dari uji korelasi yang dilakukan dapat diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi 0.000 dan variabel stres akademik juga memiliki

nilai signifikansi 0.000 maka dapat diartikan bahwa kedua variabel berkorelasi karena memiliki nilai signifikansi yang  $< 0.05$

Untuk nilai pada *pearson correlation* menunjukkan nilai minus artinya hubungan kedua variabel adalah negatif, dan memiliki nilai 0.659 artinya kedua variabel memiliki hubungan negatif yang kuat.

#### **4. Uji Hipotesis**

Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh antar variabel penelitian. Pada uji hipotesis ini menggunakan uji analisis regresi linier sederhana yaitu uji yang digunakan untuk melihat pengaruh variabel dan memprediksi nilai variabel.

Dari uji regresi linier sederhana yang dilakukan dapat diinterpretasikan bahwa variabel (X) atau regulasi emosi berpengaruh terhadap variabel (Y) atau stres akademik. Pernyataan ini disimpulkan dari nilai signifikan yang ada pada tabel yaitu 0.000 atau  $< 0.05$  maka regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik atau dengan kata lain ada pengaruh variabel (X) terhadap (Y).

#### **5. Uji Koefisien Determinasi**

Pada uji koefisien determinasi dapat diketahui bahwa nilai R square adalah 0.434 yang artinya variabel (X) yaitu regulasi emosi memberikan pengaruh kepada variabel (Y) yaitu stres akademik sebanyak 43,4%.

## **6. Pembahasan**

### **1. Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang**

Dari analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Peneliti membuat data menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Dari ketiga kategori tersebut dapat dilihat bahwa 84 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (84%) memiliki kemampuan regulasi emosi yang sedang, jumlah ini adalah jumlah terbanyak jika dibandingkan dengan kategori yang lain, artinya mahasiswa penghafal Al-Qur'an masih belum mencapai regulasi emosi yang tinggi. Selain itu 16 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (16%) telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi.

Tingkat kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki aspek-aspek tertentu, menurut Mawardah&Adiyati (2014) diantaranya pemantauan yaitu tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an untuk menentukan suatu perilaku yang dilakukan dengan memahami kondisi menjadi lebih baik. Pada saat mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki kemampuan pemantauan yang baik membuat dirinya memiliki regulasi emosi yang baik dengan memahami situasi yang terjadi. Selanjutnya adalah penilaian,

mahasiswa penghafal Al-Qur'an menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk mencapai apa yang diharapkan. Pada kemampuan penilaian mahasiswa penghafal Al-Qur'an diharapkan mampu memiliki penilaian positif untuk dapat menghindari emosi negatif. Selain menghindari emosi negatif mahasiswa penghafal Al-Qur'an juga diharapkan mampu mengubah pengaruh negatif dan membentuk respon sesuai yang dipilih.

Individu dengan regulasi emosi yang baik adalah individu yang memiliki kemampuan cukup untuk memodifikasi, memonitor dan mengevaluasi emosi sesuai dengan penjelasan Gross dan Thompson terkait dengan regulasi emosi yang muncul baik dari kesadaran atau bahkan tidak sadar. Selain itu mampu mengatur emosi sesuai yang diharapkan. *Emotion monitoring* dapat ditampilkan dengan memahami dan menyadari segala proses yang ada dalam diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an dan juga dasar dari apa yang dilakukan. Selanjutnya adalah *Emotion evaluating* yang ditunjukkan dengan cara mengontrol dan menyeimbangkan emosi. *Modify emotional reactions* merupakan kemampuan untuk mengubah emosi.

Dilihat dari analisis data yang dilakukan oleh peneliti maka dapat diketahui bahwa cukup banyak mahasiswa yang telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang sedang, artinya cukup mampu untuk mengondisikan dan mengendalikan emosi yang dimiliki. Mengacu pada pendapat Thompson terkait dengan

regulasi emosi yang memaparkan aspek dari regulasi emosi bahwa untuk melihat kemampuan regulasi emosi dapat diketahui dari kemampuan memonitor emosi yang dimunculkan dengan bentuk memahami emosi yang dimiliki kemudian memodifikasi emosi dari yang sangat buruk menjadi lebih baik sampai dengan mengevaluasi emosi.

Mahasiswa dengan regulasi emosi yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk melakukan perilaku-perilaku tersebut. Berbagai tanggung jawab yang dimiliki oleh seorang penghafal Al-Qur'an mengharuskan dirinya memiliki regulasi emosi yang baik dengan menunjukkan perilaku yang tepat, memiliki kendali diri yang baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik serta mampu berdamai dengan emosi negatif yang dialami.

Selain dari kondisi-kondisi tersebut seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan memiliki kepekaan yang baik terhadap orang lain.

Selanjutnya pada analisa data peneliti tidak menemukan mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah, kondisi ini dapat terjadi karena peneliti pengumpulan data yang masih terlalu minim.

Regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an tentu berada pada tingkat yang berbeda-beda, kondisi

tersebut dapat terjadi karena adanya faktor-faktor berbeda yang mempengaruhi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, seperti faktor intrinsik yaitu temperamen serta sistem saraf dan fisiologis, setiap mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki perbedaan cara untuk merespon suatu situasi. Kematangan biologi menjadi dasar untuk meningkatkan kemampuan emosi dan regulasi yang dimiliki. Selanjutnya Gross memaparkan adalah secara ekstrinsik seperti pengasuhan yang diterima anak dari orang tua dapat mempengaruhi regulasi emosi, termasuk didalamnya adalah interaksi anak dengan orang tua. Selanjutnya adalah kelekatan anak dengan orang tua, maka sangat penting bagi orang tua untuk membangun hubungan kelekatan yang baik dengan anak-anak.

Brener dan Salovey menyampaikan bahwa usia yang semakin bertambah dapat meningkatkan regulasi emosi karena bertambahnya pengalaman emosi yang dimiliki. Selanjutnya adalah pola asuh yang diberikan orang tua. Pengetahuan mengenai emosi juga dapat membentuk regulasi emosi dan didapat anak dari orang tua yang memperkenalkan emosi kepada anak. Tingkat regulasi emosi yang dimiliki sangat mungkin terjadi karena perbedaan pengalaman setiap mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Selanjutnya lebih mengacu pada diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki tujuan, frekuensi dan kemampuan yang berbeda-beda.

## **2. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang**

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bagaimana tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an di UIN Malang. Peneliti menemukan adanya data yang menunjukkan tingkat stres mahasiswa penghafal Al-Qur'an di UIN Malang berada pada kategori sedang sebanyak 38 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (38%), selanjutnya 32 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (32%) mengalami stres akademik pada kategori tinggi, disusul kategori rendah sebanyak 30 mahasiswa penghafal Al-Qur'an (30%). Dapat diinterpretasikan bahwa jumlah mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mengalami stres akademik dengan kategori tinggi lebih banyak dibanding dengan kategori rendah. Selain itu jumlah masing-masing kategori sangat sedikit selisihnya.

Mengalami stres akademik sangat mungkin terjadi pada siapa pun dalam dunia akademik apabila seseorang tidak mampu menerima tuntutan-tuntutan akademik yang ada atau memiliki kesibukan lain yang kondisinya juga sangat penting, sangat mungkin memicu adanya stres akademik. Menurut Sarafino (Gusniarti, 2002) mendefinisikan stres adalah keadaan yang diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, .

Agolla & Ongori (2009) mengungkapkan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Dapat diartikan bahwa kesibukan atau tanggung jawab lain yang memicu interaksi dengan subjek juga dapat mempengaruhi adanya stres akademik apabila subjek tidak mampu menerima dengan baik segala tuntutan yang ada dan menimbulkan persepsi. Begitu juga dengan penghafal Al-Qur'an yang memiliki tanggung jawab tersendiri dan dilakukan sepanjang hidup. Maka ketika seorang penghafal Al-Qur'an juga memiliki status sebagai mahasiswa hal ini akan menjadi tantangan tersendiri dan sangat mungkin memicu adanya stres akademik.

Stres akademik tinggi dapat memicu ketidaknyamanan berlebih pada diri individu, maka dari analisa data sebelumnya dapat diinterpretasikan beberapa mahasiswa mengalami ketidaknyamanan dan kesulitan untuk menjalani akademiknya namun beberapa yang lain memiliki tingkat stres akademik yang berbeda, kondisi ini sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berbeda pada masing-masing individu.

Olejnik & Holschic menyampaikan aspek stres akademik, dan dapat terjadi pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an yaitu kognitif yang berfokus pada kondisi negatif diri sendiri dan lingkungan seperti merasa bingung, tidak mampu berkonsentrasi, kehilangan ingatan, takut gagal dan pikiran yang tidak biasa. Selain secara kognitif mahasiswa penghafal Al-Qur'an dapat mengalami

stress akademik dengan bentuk-bentuk secara afektik seperti merasa cemas, lekas marah, ketakutan, kesedihan mendalam, depresi, ragu dan rasa malu. Sedangkan secara fisiologis mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mengalami stress akademik akan mengalami sakit fisik, insomnia, gangguan pencernaan, gemetar, keringat dingin. Kemudian dalam bentuk perilaku lebih menunjukkan pada perilaku yang tidak tepat seperti menghindari orang-orang disekitar, menyalahkan orang lain dan mencari-cari kesalahan orang lain.

Stres akademik yang diungkap oleh peneliti berangkat dari *academic stress assestment schedule* (SAAS) yang dikembangkan oleh Sinha, Sharma dan Mahendra (2001) yang diwakili oleh aspek-aspek tertentu, seperti kognitif, afektif, fisik, sosial/interpersonal, dan motivasional. Stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an diungkap menggunakan unsur tersebut dimana beberapa perilaku yang tampak dapat dijadikan acuan untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang mengalami stres akademik akan mengalami sulit untuk fokus, mudah lupa, dan sering melamun. Kondisi tertekan yang dialami juga sering membuat mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengalami stres, merasa harga diri rendah, sedih dan cemas. Selanjutnya secara fisik pun akan mengalami sakit kepala, nafsu makan yang terganggu, dan secara motivasi menurun, sedangkan secara sosial akan melakukan

penghindaran. Kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an berbeda-beda dari faktor yang mempengaruhi

Puspitasari menjelaskan mengenai faktor yang dapat memicu stres akademik, dan dapat dialami oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an yaitu secara internal dan eksternal. Secara internal seperti pola pikir, mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki pemikiran bahwa dirinya tidak dapat menghadapi suatu situasi akan memperbesar kondisi stres yang dialami. Kemudian secara kepribadian juga dapat memicu kondisi stress yang dialami, mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan kepribadian yang positif memiliki tingkat stress yang kecil. Dan keyakinan yang dimiliki juga akan memberikan pengaruh bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, seperti keyakinan terhadap diri sendiri, bahkan dapat membentuk pola pikir dalam jangka waktu yang panjang.

Selanjutnya secara eksternal yang dialami oleh setiap mahasiswa penghafal Al-Qur'an tentu berbeda-beda. Pelajaran yang lebih padat, tentu akan berbeda kesibukan antara mahasiswa jurusan saintek dengan jurusan lain, kondisi tersebut dapat menimbulkan stress yang lebih tinggi, kemudian tekanan untuk berprestasi, yang sangat mungkin dialami oleh mahasiswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi namun tidak menutup kemungkinan justru tekanan untuk berprestasi tinggi datang dari lingkungan.

### **3. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa interpretasi mengenai kedua variabel penelitian yaitu regulasi emosi dan stres akademik. Peneliti melakukan analisis regresi linier untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variable bebas (Regulasi Emosi) terhadap variable bebas (Stres Akademik). Dari hasil uji yang dilakukan nilai signifikan yang dimunculkan menunjukkan angka 0.000 atau  $< 0.05$  yang artinya variabel bebas memiliki pengaruh terhadap variabel terikat. Kemudian peneliti juga melakukan uji korelasi untuk mengungkap hubungan dari kedua variable. Didapatkan nilai signifikan yang  $< 0.05$  artinya kedua variabel memiliki hubungan yang negatif dan nilai yang dimunculkan pada bagian *pearson correlation* adalah negatif, artinya kedua variabel memiliki hubungan yang negatif dengan angka *pearson correlation* 0.659 (kategori kuat). Untuk gambarannya adalah semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah stres akademik, dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik.

Nilai koefisien yang menunjukkan -0.659 artinya regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik bahwa semakin meningkat regulasi emosi maka semakin menurun stres akademik. Apabila kembali pada hipotesis yang ditetapkan maka hasil yang

ditunjukkan dari penelitian ini diterima. Namun skor pengaruh yang didapat masih rendah yaitu 43.4% artinya terdapat 56.6% yang bersumber dari faktor lain dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Regulasi emosi berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan hidup yang dialami. Upaya yang dilakukan yaitu dengan menurunkan emosi negatif yang dimiliki dan mengubah emosi tersebut menuju emosi positif seperti yang diharapkan. Seperti pendapat yang disampaikan oleh Gross bahwa dengan regulasi emosi individu dapat mengubah kondisi emosi yang sedang dialami.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2018), yang berjudul hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru hasilnya menunjukkan bahwa, ada hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Lebih lanjut Evans dan Kim (2013), juga menyatakan bahwa regulasi emosi yang efektif dalam diri individu dapat melindungi efek negatif yang ditimbulkan oleh stres, dan begitupun sebaliknya stres juga dapat mempengaruhi jenis dan fleksibilitas strategi regulasi emosi yang digunakan. Gross, Richard dan Jhon (2006) menyatakan bahwa regulasi emosi dapat menurunkan emosi negatif. Emosi negatif merupakan gejala stres karena tugas

akademik yang harus dijelaskan (Barseli & Ifdil, 2017) regulasi emosi dapat menurunkan stress dengan mengurangi emosi negatif.

Hal serupa juga dikemukakan oleh Wang dan Saudino (2011), mereka menyatakan bahwa regulasi emosi yang baik dalam diri individu dapat menekan stres yang mereka alami. Secara fisiologis mereka juga menyatakan bahwa kerusakan pada korteks prefrontal dapat menyebabkan disregulasi emosi yang dapat menyebabkan kesulitan dalam pengaturan emosi yang disebabkan oleh stres.

Berdasarkan tinjauan literatur peneliti menemukan bahwa banyak variabel-variabel maupun faktor lain yang memiliki hubungan dengan stres akademik seperti kecerdasan emosional (Kauts, 2016) maupun self-esteem (Nikitha, Jose, & Moodi, 2013) yang ada dalam diri individu, sehingga perbedaan stres akademik terhadap regulasi emosi yang berbeda ini bisa saja dipengaruhi oleh variabel lain Gross dan Thompson (2007), menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat mengurangi, meningkatkan atau mempertahankan emosi tergantung pada tujuan individu, hal ini secara langsung menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan adaptif yang ada dalam diri individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan akibat dari stres akademik yang dialami.

Selanjutnya Gross & Jhon (2003) melakukan penelitian bahwa dengan regulasi emosi dapat membuat individu lebih optimis dan memiliki harga diri yang baik dan kondisi tersebut dapat menciptakan kesejahteraan psikologis. Didukung penjelasan Diener (1984) bahwa kesejahteraan berhubungan dengan tingginya tingkat emosi positif.

Shohib dan Surur (2011) menjelaskan bahwa penghafal Al-Qur'an harus tekun dan bekerja keras, selain itu juga harus menghindari aktifitas lain yang mengganggu konsentrasi. Maka jika penghafal Al-Qur'an berstatus sebagai mahasiswa, beban yang dimiliki harus disadari. Kondisi negatif harus diterima seperti kehilangan waktu untuk bermain-main dengan teman karena harus fokus dengan Al-Qur'an dan menjalankan tugas sebagai mahasiswa, maka harus membagi waktu untuk belajar, mengerjakan tugas dan kegiatan akademik lain. Maka memiliki regulasi emosi yang baik menjadi upaya menurunkan tingkat stres akademik.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi mahasiswa penghafal Al-Qur'an maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin buruk kemampuan regulasi emosi mahasiswa penghafal Al-Qur'an

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Sari, dkk (2020) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres akademik, karena regulasi emosi memiliki hubungan dengan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu mengekspresikan emosi dengan lebih baik, sehingga regulasi emosi dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Selain itu penelitian dilakukan oleh Anwar (2018) pada mahasiswa baru dan ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan stress akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Abdul Rahman Kadi, Hartati Bahar, dan Ida Sriwaty Sunarjo (2020) pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo diketahui bahwa regulasi emosi dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi, didapatkan data nilai signifikan korelasi sebesar 0.000 dan korelasi pearson sebesar -0.723 yang artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas halu oleo. Selanjutnya Nur Indah Agustini dalam penelitiannya berusaha mengungkap pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan stres pada remaja di pondok pesantren didapatkan nilai analisa data dengan *Uji Wilcoxon* hasil yang ditunjukkan yaitu 0.281 ( $p < 0.05$ ) dan *Mean Whitney* dengan

hasil nilai  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres pada remaja pondok pesantren. Mampu mengelola emosi dapat membantu individu menghadapi stres yang dialami.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa statistik yang telah dilakukan maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Regulasi emosi pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori tinggi sebanyak 16 mahasiswa (16%) dan 84 mahasiswa (84%) pada kategori sedang, serta tidak ada mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan kategori regulasi emosi yang rendah.
2. Stres akademik yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an terbagi menjadi kategori sedang dengan jumlah 38 mahasiswa (38%), kategori stres akademik tinggi dengan jumlah 32 mahasiswa (32%) dan kategori rendah sebanyak 30 mahasiswa (30%).
3. Regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik atau dengan kata lain ada pengaruh variabel (X) terhadap (Y) sebesar 43,4%, sedangkan sisanya adalah pengaruh dari variabel lain. Kedua variabel yaitu regulasi emosi dan stres akademik memiliki hubungan yang negatif, apabila variabel (X) meningkat maka (Y) menurun dan apabila variabel (X) menurun maka variabel (Y) meningkat.

## **B. Saran**

### **1. Bagi subjek**

Menyadari sepenuhnya bahwa menjadi penghafal Al-Qur'an adalah keputusan yang tidak mudah adalah kondisi yang harus terus disyukuri subjek. Ditambah dengan status yang dimiliki, yaitu menjadi mahasiswa bukanlah tanggung jawab yang mudah. Mulai dari mini riset hingga penelitian yang dilakukan oleh peneliti banyak mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengalami stres akademik. Maka sangat penting bagi subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, ditujukan bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an untuk terus belajar meningkatkan kemampuan regulasi emosi guna menurunkan tingkat stres akademik yang dimiliki.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti menyadari penuh bahwa penelitian yang dilakukan masih perlu diperbaiki. Dari analisis yang sudah dilakukan juga dapat diketahui bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap stres akademik. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu melakukan inovasi dengan menambah variabel penelitian guna mendapatkan fenomena lebih yang diharapkan dalam penelitian termasuk stres akademik yang dialami dapat menemui variabel lain yang mampu menjadi fokus dalam penurunan stres akademik. Peneliti selanjutnya juga dapat mengganti metode yang digunakan dalam penelitian menjadi penelitian kualitatif guna mendapat data secara lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E., H. Ongori. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*.4 (2), 063-070.
- Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *Jurnal Imiah Psikologi Terapan*, 2(2), 263–275.
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- Arianty, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying. *Psikoborneo*, 6(4), 505–512. <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4641>
- Arifin, Zainal. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Beck, R. (1995). *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 04(02), 147–153. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.42020>
- Fitri, A. R. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12(2005), 1–7. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3002>
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gadzella, B. M. (2004). Three Stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562–564. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.2.562-564>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8),

1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>

- Ghozali, Imam. (2011). *“Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS”*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Gratz, K. L., Tull, M. T., Reynolds, E. K., Bagge, C. L., Latzman, R. D., Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2009). Extending extant models of the pathogenesis of borderline personality disorder to childhood borderline personality symptoms: The roles of affective dysfunction, disinhibition, and self- and emotion-regulation deficits. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1263–1291. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990150>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *J. J. Gross (Eds.) Handbook of Emotion Regulation, January 2007*, 3–24.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan Antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7(13). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5>
- Handayani, N. L. (2011). Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Hartaji, R. D. A., & Sedjo, P. (2012). Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Janah, M. R. (2015). Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja. *Talenta Psikologi*, IV(1), 6–15.
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Kostiuk, L., & Fouts, G. (2015). Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative Report*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2002.1985>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. F. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Maramis. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Edisi 2*. Surabaya: Airlangga.
- Mawardah, M. (2010). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying. *Jurnal Imiah Psyche*, 4(2).
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- McKean, M., & Misra, R. (2000). College students ' academic stress and its relation to their anxiety , ... *American Journal of Health Studies*;2000;16,1 Proquest, January 2000, 41. <http://search.proquest.com/docview/210480531?pq-origsite=gscholar>
- Munawir, M. (2017). Pengaruh Pemberian Motivasi Terhadap Semangat Hafalan Al-Qur'an Siswi Kelas X Agama 2 Madrasah Aliyah Al-Amiriyyah Blokagung Banyuwangi Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 9(1), 116. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v9i1.121>
- Nafiati, D. A. (2015). *Yang Mempengaruhi Stres Kuliah Mahasiswa*. 8–12.
- Nevid, Jeffrey S dkk. (2018). *Psikologi abnormal edisi kesembilan jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nggai, M. A. (2019). *Strategi regulasi emosi anggota penyidik kasus pembunuhan di wilayah hukum polres salatiga*.
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C., & Tiamiyu, K. A. (2017). Stress level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103. <https://doi.org/10.4314/majohe.v9i1.9>
- Olejniak, S. & Holschuh, J. (2007). *College Rules! Second Edition How to Study, Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality. Theory and research* (2nd ed., pp. 525–552). New York: Guilford Press.
- Putranto, C. (2013). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Sosial and Industrial Psychology*, 2(2), 12–17.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, Vol 2(No 1), hlm 28.

- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (1993). *Emotional intelligence and self-regulation*. In D. M. Wegner & J.W. Pennebaker, *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction 7th Editon*. United States of America: Wiley John Willy & Sons, Inc.
- Sarat, A., & Kearns, T. R. (2009). Law in everyday life. *Law in Everyday Life*, 1–288. <https://doi.org/10.2307/2076895>
- Selye, H. (1975). *Stress without distress*. New York: Signet Books.
- Selye, Hans. (1983). *Selye's Guide To Stress Research*. New York: Van Nostrand States of America.
- Sharma, S. (2019). Emotional intelligence and academic stress among management and pharmacy students in relation to gender. *International Journal of Research*, 8 (4), 776-794.
- Sinha, K. U., Sharma, V., & Mahendra K. (2001). Development of a scale for assessing academic stress: a preliminary report. *Journal of the Institute of Medicine*, 23(1&2), 105-112
- Sinha, Y.K. (2000). *Academic and its management*, In S. Gupta(ed), *Proceedings of the orientation course in clinical psychology*. New Delh: I AIIMs.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan. (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Widia.
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen*, 2(1), 1–10.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan. (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Widia.
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Utama, P. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri .... *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12–25. <http://jurnalpjf.lan.go.id/index.php/jurnalkewidyaiswaraan/article/view/74>
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of*

*Adult Development*, 18(2), 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>

Wirawan. (2012). *Menghadapi Stres dan Depresi (seni menikmati hidup agar bahagia)*. Jakarta: Platinum.

## LAMPIRAN

### Lampiran 01 Skala Regulasi Emosi

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mempertimbangkan tindakan yang akan saya lakukan bila sedang marah				
2.	Saya sering berlarut-larut dalam rasa sedih				
3.	Walaupun banyak kegiatan, saya tetap semangat untuk mengikuti				
4.	Dalam kondisi emosi negatif, saya tetap yakin bisa melaksanakan kewajiban saya sebagai penghafal quran dengan baik				
5.	Kritikan dari dosen membuat saya tidak bersemangat untuk mengaji dan mengerjakan tugas kuliah				
6.	Saya tidak menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran dan perasaan saya				
7.	Saya sering bingung dengan apa yang saya rasakan saat saya tidak bisa membagi waktu antara mengaji dan kuliah				
8.	Saat gagal menyelesaikan tugas kuliah sesuai dengan jadwal yang saya buat, saya menjadi malas mengaji juga				
9.	Ketika saya tertekan, saya tidak tau apa yang harus saya lakukan				

10.	Terkadang saya mempunyai pikiran untuk menyerah ketika semua keadaan tidak berpihak pada saya				
11.	Saya menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran dan perasaan saya				
12.	Saya tidak tahu kapan saya merasa marah atau tertekan				
13.	Saat berada dalam situasi penuh tekanan saya yakin mampu untuk keluar dari situasi tersebut				
14.	Saya merasa tertekan saat dosen memberikan banyak tugas dengan deadline terbatas				
15.	Walaupun mendapat kritikan dari dosen, saya dapat menahan amarah saya				
16.	Saya sadar bahwa tidak seharusnya berlarut-larut dalam emosi				

### Lampiran 02 Skala Stres Akademik

No	Pernyataan	Iya	Tidak
1.	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi		
2.	Saya kesulitan mengingat sesuatu		
3.	Saya merasa rendah		
4.	Saya sering merasa gugup		
5.	Saya kurang percaya diri		
6.	Saya tidak menikmati kegiatan ekstrakurikuler		
7.	Saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah		
8.	Saya merasa di bawah tekanan		
9.	Saya merasa tidak ada yang membantu		
10.	Saya merasa gagal		
11.	Saya merasa tidak mampu memenuhi harapan orang tua saya		
12.	Saya tidak ingin berbicara dengan orang lain		
13.	Saya sering melamun		
14.	Saya mudah mengantuk		
15.	Saya tidak tau bagaimana cara memecahkan masalah yang saya hadapi		
16.	Tidak ada yang bisa memahami saya		
17.	Jantung saya berdetak cepat		
18.	Saya kesulitan menjawab ketika presentasi atau saat ditanya dosen		

19.	Kemampuan saya tidak lebih baik dari teman saya		
20.	Saya sering merasa ragu dalam bertanya		
21.	Saya sering merasa sedih mengenai suatu hal		

Lampiran 03 Tabulasi Data

Sub	Jurusan	JK	US															
X1	BSA	Pr	21	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
X2	PSI	Pr	19	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3
X3	PAI	Pr	19	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	4	4	2	3
X4	PBS	Pr	21	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3
X5	PSI	Lk	20	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	3	1	2
X6	IAT	Lk	19	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4
X7	BSA	Pr	20	4	1	4	4	1	1	1	2	2	2	3	2	4	1	4
X8	PBS	Pr	20	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
X9	PSI	Lk	20	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3
X10	PIPS	Lk	21	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	4	1	3	2	3
X11	HKI	Pr	20	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	3
X12	IAT	Pr	21	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4
X13	PAI	Pr	20	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	4
X14	PSI	Lk	21	4	2	3	3	1	2	3	3	1	4	4	3	4	2	3
X15	PSI	Lk	20	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4
X16	PSI	Pr	20	4	1	2	1	1	4	1	3	1	1	4	4	4	1	2
X17	PAI	Lk	22	4	3	3	3	2	1	1	4	3	2	3	2	3	2	3
X18	SASING	Lk	20	3	4	2	2	1	2	2	3	4	3	4	4	4	1	4
X19	PAI	Lk	19	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	1	3
X20	Farmasi	Lk	20	4	3	4	2	3	1	1	3	1	2	3	2	4	1	3
X21	TMTK	Pr	19	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3
X22	MNJ	Pr	23	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3
X23	PSI	Pr	20	4	1	3	3	3	3	1	2	1	1	4	3	3	1	2
X24	IAT	Lk	20	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	3
X25	MPI	Pr	22	3	3	4	3	3	3	1	2	3	1	4	3	4	2	3
X26	PBA	Pr	20	3	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	4	2	3
X27	HES	Lk	19	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3
X28	PSI	Lk	20	3	1	2	3	2	2	1	2	2	1	4	2	3	2	3
X29	MPI	Pr	21	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	4	2	3
X30	PSI	Pr	21	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4
X31	BSA	Lk	21	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4
X32	IAT	Pr	21	4	1	4	4	1	1	1	2	2	2	3	2	4	1	4
X33	HES	Pr	21	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
X34	HES	Pr	19	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3
X35	PBS	Pr	21	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	4	1	3	2	3

<b>X36</b>	<b>PAI</b>	<b>Lk</b>	<b>18</b>	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	
<b>X37</b>	<b>PBA</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3	3
<b>X38</b>	<b>HKI</b>	<b>Pr</b>	<b>18</b>	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3
<b>X39</b>	<b>PIPS</b>	<b>Pr</b>	<b>19</b>	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
<b>X40</b>	<b>TMTK</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	3	1	2	4
<b>X41</b>	<b>PSI</b>	<b>Lk</b>	<b>19</b>	4	1	2	1	1	4	1	3	1	1	4	4	4	1	2	4
<b>X42</b>	<b>BSA</b>	<b>Pr</b>	<b>22</b>	4	3	3	3	2	1	1	4	3	2	3	2	3	2	3	3
<b>X43</b>	<b>BSA</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	3	4	2	2	1	2	2	3	4	3	4	4	4	1	4	4
<b>X44</b>	<b>PAI</b>	<b>Lk</b>	<b>19</b>	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	1	3	3
<b>X45</b>	<b>TA</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	4	3	4	2	3	1	1	3	1	2	3	2	4	1	3	4
<b>X46</b>	<b>PSI</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	3	3
<b>X47</b>	<b>PSI</b>	<b>Pr</b>	<b>19</b>	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>X48</b>	<b>PSI</b>	<b>Pr</b>	<b>20</b>	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	4	4
<b>X49</b>	<b>SASING</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	4	2	3	3	1	2	3	3	1	4	4	3	4	2	3	4
<b>X50</b>	<b>PSI</b>	<b>Pr</b>	<b>20</b>	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4
<b>X51</b>	<b>IAT</b>	<b>Lk</b>	<b>23</b>	3	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	4	2	3	3
<b>X52</b>	<b>PII</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
<b>X53</b>	<b>BSA</b>	<b>Pr</b>	<b>22</b>	3	1	2	3	2	2	1	2	2	1	4	2	3	2	3	3
<b>X54</b>	<b>PBA</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	4	2	3	4
<b>X55</b>	<b>MPI</b>	<b>Pr</b>	<b>22</b>	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	4
<b>X56</b>	<b>PSI</b>	<b>Pr</b>	<b>20</b>	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4
<b>X57</b>	<b>PSI</b>	<b>Pr</b>	<b>20</b>	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3
<b>X58</b>	<b>HTN</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	4	1	3	3	3	3	1	2	1	1	4	3	3	1	2	3
<b>X59</b>	<b>HKI</b>	<b>Pr</b>	<b>20</b>	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	3	4
<b>X60</b>	<b>TBI</b>	<b>Pr</b>	<b>19</b>	3	3	4	3	3	3	1	2	3	1	4	3	4	2	3	4
<b>X61</b>	<b>BSA</b>	<b>Pr</b>	<b>23</b>	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	4
<b>X62</b>	<b>PGMI</b>	<b>Pr</b>	<b>19</b>	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	4	2	3	4
<b>X63</b>	<b>PBA</b>	<b>Pr</b>	<b>22</b>	3	1	2	3	2	2	1	2	2	1	4	2	3	2	3	3
<b>X64</b>	<b>PSI</b>	<b>Pr</b>	<b>20</b>	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
<b>X65</b>	<b>PSI</b>	<b>Pr</b>	<b>21</b>	3	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	4	2	3	3

X66	PGMI	Pr	22	3	3	4	3	3	3	1	2	3	1	4	3	4	2	3	4
X67	IAT	Pr	19	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	3	4
X68	IAT	Pr	23	4	1	3	3	3	3	1	2	1	1	4	3	3	1	2	3
X69	MNJ	Pr	22	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3
X70	HTN	Pr	20	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4
X71	IAT	Pr	19	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4
X72	SASING	Pr	22	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3
X73	PSI	Pr	21	4	1	3	3	3	3	1	2	1	1	4	3	3	1	2	3
X74	PAI	Pr	20	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	3	4
X75	PLB	Pr	21	3	3	4	3	3	3	1	2	3	1	4	3	4	2	3	4
X76	HKI	Pr	19	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3
X77	TBI	Pr	21	4	1	4	4	1	1	1	2	2	2	3	2	4	1	4	4
X78	TI	Pr	20	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3
X79	PIPS	Pr	21	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4
X80	BSA	Pr	22	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	4	1	3	2	3	4
X81	TMTK	Pr	23	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
X82	IAT	Pr	22	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3	3
X83	PBA	Pr	21	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3
X84	Fisika	Pr	21	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
X85	TBI	Pr	21	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	3	1	2	4
X86	Kimia	Lk	23	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	4	4	3	3
X87	PAI	Pr	23	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
X88	Kimia	Pr	23	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	4	4
X89	TMTK	Lk	23	4	2	3	3	1	2	3	3	1	4	4	3	4	2	3	4
X90	Kimia	Lk	22	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4
X91	PBA	Lk	23	4	3	4	2	3	1	1	3	1	2	3	2	4	1	3	4
X92	PSI	Pr	21	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	1	3	3
X93	HES	Lk	23	3	4	2	2	1	2	2	3	4	3	4	4	4	1	4	4
X94	Kimia	Lk	22	4	3	3	3	2	1	1	4	3	2	3	2	3	2	3	3
X95	Fisika	Pr	21	4	1	2	1	1	4	1	3	1	1	4	4	4	1	2	4
X96	IAT	Pr	21	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
X97	TI	Pr	22	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3	3
X98	HKI	Lk	19	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3
X99	Fisika	Pr	22	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
X100	TMTK	Pr	22	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	3	1	2	4

## Lampiran 04 Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.802	16

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.741	21

## Lampiran 05 Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.00049463
Most Extreme Differences	Absolute	.098
	Positive	.082
	Negative	-.098
Test Statistic		.098
Asymp. Sig. (2-tailed)		.284 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Lampiran 06 Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	1718.655	17	101.097	7.654	.000
		Linearity	1217.318	1	1217.318	92.165	.000
		Deviation from Linearity	501.337	16	31.334	2.372	.006
	Within Groups		1083.055	82	13.208		
	Total		2801.710	99			

## Lampiran 07 Uji Korelasi

**Correlations**

		Regulasi Emosi	Stres Akademik
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.659**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.659**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 08 Uji Hipotesis

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1217.318	1	1217.318	75.295	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1584.392	98	16.167		
	Total	2801.710	99			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

### Lampiran 09 Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.659 <sup>a</sup>	.434	.429	4.021

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi