

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KETERCAPAIAN TARGET
HAFALAN AL-QUR'AN PADA MAHASISWA DI RUMAH TAHFIDZ SUNAN**

KALIJAGA MALANG

SKRIPSI

OLEH

AURA PRAMESTIKA ANANDAGALUH

NIM. 210101110067



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KETERCAPAIAN TARGET
HAFALAN AL-QUR'AN PADA MAHASISWA DI RUMAH TAHFIDZ SUNAN
KALIJAGA MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitass Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana**

**Oleh
Aura Pramestika Anandagaluh
NIM : 210101110067**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur’an pada Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang” oleh Aura Pramestika Anandaluh ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan ke sidang pada tanggal 10 Juni 2025.

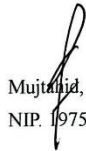
Pembimbing,



Yuanda Kusuma, M.Ag.
NIP. 197910242015031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Mujitohid, M.Ag.
NIP. 197501052005011003

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an Pada Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang ini telah dipertahankan di depan sidang penguji dan dinyatakan lulus pada tanggal 26 Juni 2025.

Dewan Penguji

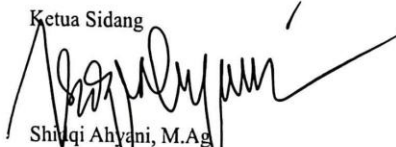
Penguji Utama



Prof. Dr. H. Triyo Supriyatno, M.Ag.

NIP. 19700427200031001

Ketua Sidang



Shilqi Ahyani, M.Ag.

NIP. 198304252018011001

Pembimbing



Yuanda Kusuma, M.Ag.

NIP. 197910242015031002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nur Ali, M.Pd.

NIP 19650403 199803 1 002

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Yuanda Kusuma, M.Ag.
Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hal : Skripsi Aura Pramestika Anandagaluh
Lamp : 4 (empat) eksemplar

Malang, 10 Juni 2025

Yang Terhormat,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang
di Malang.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi bahasa maupun teknik
penulisan dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawa ini:

Nama : Aura Pramestika Anandagaluh
NIM : 210101110067
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target
Hafalan pada Mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga
Malang

Maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak
diajukan dan diujikan. Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing



Yuanda Kusuma, M.Ag
NIP. 197910242015031002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aura Pramestika Anandagaluh
NIM : 210101110067
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target
Hafalan pada Mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga
Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri, bukan plagiasi dari karya yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain. Adapun pendapat atau temuan orang lain dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah dan dicantumkan dalam daftar rujukan. Apabila di kemudian hari ternyata skripsi ini terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia untuk diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Malang, 10 Juni 2025

Hormat saya,



Aura Pramestika Anandagaluh

NIM. 210101110067

LEMBAR MOTTO

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“...boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

(QS. Al Baqarah [2]: 216)¹

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah [94]: 5 – 6)²

¹ Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal. 45.

² Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Juz 21-30* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal. 900-901

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayahanda alm. Kadar Herucahya, S.Kom yang sudah membimbing penulis untuk terus bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Terimakasih sudah menjadi motivasi dan alasan penulis untuk tetap bertahan hingga sampai di titik ini, dan menyelesaikan apa yang sudah penulis mulai. Skripsi ini menjadi bukti janji diri penulis kepada beliau. Meskipun raga sudah tidak lagi bersua, namun segala do'a penulis selalu riuh untuk memeluk beliau di sana.
2. Ibunda Idah Sa'diyah, terimakasih atas do'a ytulus yang tak pernah terputus untuk penulis. Terimakasih atas segala keringat dan usaha yang sudah diberikan untuk merawat dan mendidik penulis hingga sampai di titik ini. Penulis tidak bisa berada di titik ini, jika bukan karena do'a beliau.
3. Kakak laki-laki penulis, alm. Muhammad Iqbal Dzulqa dan dua adik perempuan penulis, Indra Arinka Nanditagaluh dan Kamila Sukma Hauri. Terimakasih sudah menjadi *support system* untuk penulis dan menjadi alasan penulis untuk bisa sampai di titik ini.
4. Ustadz Yuanda Kusuma, M.Ag selaku dosen pembimbing atas curahan waktu, tenaga, serta pengetahuannya dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat penulis, Aisyah Salsabillah yang sudah menemani penulis sedari semester 3 hingga sampai saat ini. Awwalina Mukharomah dan Febby Intansari Nuraini Sutrisno, sahabat penulis sejak menjadi mahasiswa baru, mahasantri

baru, dan teman sekamar. Penulis mengucapkan terimakasih kepada sahabat-sahabat penulis yang sudah kebersamai selama proses berkuliah di kampus tercinta.

6. Wildanul Mukhlashin, terimakasih sudah menjadi kakak bagi penulis. Terimakasih telah hadir di saat langkah ini terasa lebih berat untuk dijalani. Dalam senyap dan masa sulit, terimakasih sudah menjadi ruang tenang yang penuh pengertian—menemani tanpa banyak tanya, hadir tanpa menghakimi. Terimakasih sudah kebersamai proses penulis, bahkan di titik terendah penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hfalan Pada Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang*”. Shalawat serta slaam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari kegelapan menuju kehidupan yang terang benderang dengan *ad-diin al-islam*.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelas Sarjana Pendidikan (S.Pd) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Sehingga pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A. selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang selalu memberikan kemudahan baik dari sistem maupun fasilitas demi menunjang pendidikan mahasiswa.
2. Bapak Prof. Dr. H. Nur Ali, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Mujtahid, M.Ag selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Maulana Malik Ibrahim Malang beserta seluruh dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam.
4. Bapak Dr. H. Sudirman, M.Pd selaku wali dosen yang telah membimbing, memotivasi dan membantu penulis dalam masa perkuliahan ini.

5. Bapak Yuanda Kusuma, M.Ag selaku dosen pembimbing penulis yang telah memberikan waktunya, ilmunya dalam membimbing penulis selama mengerjakan skripsi sehingga dapat menyelesaikan pendidikan ini.
6. Seluruh dosen dan staff UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah menyalurkan ilmu pengetahuan serta pengalaman yang luar biasa selama penulis menuntut ilmu.
7. Ustadz Ahmad Nazili, S.Pd dan Ustadzah Nadea Hayatul Nadzirah, S.Si yang sudah mendukung penulis dan turut serta berkontribusi terhadap penelitian ini.
8. Teman-teman kamar tengah yakni Mba Salma, Roul, Dilla, Sylmya dan Syifa yang sudah mendukung dan memberi semangat kepada penulis hingga selesainya penulisan tugas akhir ini. Selain itu penulis juga berterima kasih kepada teman-teman santri yang sudah turut berkontribusi terhadap penelitian ini.
9. Teman-teman penulis di Bidang Organisasi IMM Komisariat Pelopor periode 2023/2024, beserta seluruh Immawan dan Immawati yang sudah kebersamaan dan menorehkan pengalaman bagi penulis di masa perkuliahan ini.
10. Teman-teman sekelompok Asistensi Mengajar Starvader MAN 2 Probolinggo yang sudah menjadi tempat bertumbuh dan menorehkan pengalaman bagi penulis.
11. Teman-teman angkatan 2021 jurusan Pendidikan Agama Islam, yakni teman-teman ICE yang sudah kebersamaan sedari mahasiswa baru hingga di penghujung masa perkuliahan.

Malang, 10 Juni 2025

Penulis,

Aura Pramestika Anandagaluh

NIM. 210101110067

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-latin dalam skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 tahun 1987 dan no. 0543/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut :

A. Huruf

ا	=	a	ز	=	z	ق	=	q
ب	=	b	س	=	s	ك	=	k
ت	=	t	ش	=	sy	ل	=	l
ث	=	ts	ص	=	sh	م	=	m
ج	=	j	ض	=	dl	ن	=	n
ح	=	h	ط	=	th	و	=	w
خ	=	kh	ظ	=	zh	ه	=	h
د	=	d	ع	=	‘	ء	=	‘
ذ	=	dz	غ	=	gh	ي	=	y
ر	=	r	ف	=	f			

B. Vokal Panjang

Vokal (a) panjang = â

Vokal (i) panjang = î

Vokal (u) panjang = û

C. Vokal Diftong

أو = aw

أي = ay

أو = û

إي = î

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
LEMBAR MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
الخلاصة	xxii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Orisinalitas Penelitian	10
F. Definisi Istilah.....	16
G. Sistematika Penulisan	16
BAB II	19
TINJAUAN PUSTAKA	19
A. Kajian Teori.....	19
1. Stres Akademik.....	19
2. Hafalan Al-Qur'an	26

B. Perspektif Teori dalam Islam.....	42
1. Konsep Stres dalam Perspektif Islam	42
2. Sumber Stres Menurut Al-Qur'an	46
C. Kerangka Berpikir.....	49
D. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III.....	52
METODE PENELITIAN	52
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	52
B. Lokasi Penelitian.....	52
C. Variabel Penelitian	53
D. Populasi Penelitian.....	54
E. Data dan Sumber Data	55
F. Instrumen Penelitian.....	56
G. Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	58
H. Teknik Pengumpulan Data	63
I. Analisis Data	65
J. Prosedur Penelitian.....	69
BAB IV	71
PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN.....	71
A. Paparan Data	71
B. Hasil Penelitian	75
BAB V.....	90
PEMBAHASAN	90
A. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang.....	90
B. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an Pada Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang.....	92
BAB VI.....	95
PENUTUP.....	95
A. Simpulan	95
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98

LAMPIRAN.....	104
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian	14
Tabel 3. 1 Blue Print Stres Akademik	57
Tabel 3. 2 Blue Print Ketercapaian Target Hafalan	58
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik.....	59
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Variabel Ketercapaian Target Hafalan	61
Tabel 3. 5 Hasil Uji Realibilitas Variabel Stres Akademik	62
Tabel 3. 6 Hasil Uji Realibilitas Variabel Ketercapaian Target Hafalan	63
Tabel 3. 7 Tabel Respon dan Skor Item Stres Akademik	64
Tabel 3. 8 Respon dan Skor Item Ketercapaian Target Hafalan	64
Tabel 3. 9 Klasifikasi Skor Stres Akademik.....	66
Tabel 3. 10 Klasifikasi Skor Ketercapaian Target Hafalan	67
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Usia	76
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Asal Kampus	76
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Jurusan	77
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Jumlah Hafalan	78
Tabel 4. 5 Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif	79
Tabel 4. 6 Skor dan Klasifikasi Responden Variabel Stres Akademik.....	80
Tabel 4. 7 Skor dan Klasifikasi Responden Variabel Ketercapaian Target Hafalan ...	82
Tabel 4. 8 Pedoman skor dimensi stres akademik.....	83
Tabel 4. 9 skor hasil dan persentase per dimensi stres akademik	83
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	84
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Pearson	86
Tabel 4. 12 Hasil Uji R square	87
Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi	88
Tabel 4. 14 Hasil Koefisien Regresi.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	50
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey	104
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 3 Lembar Validasi Instrumen.....	106
Lampiran 4 Tampilan Skala Google Form Penelitian	111
Lampiran 5 Tabulasi Data Jawaban Responden Penelitian.....	120
Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	122
Lampiran 7 Hasil Uji Korelasi	123
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas	124
Lampiran 9 Hasil Uji R Square	125
Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Linear	126
Lampiran 11 Hasil Uji Koefisien Regresi	127
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas Instrumen Validitas Stres Akademik	128
Lampiran 13 Hasil Uji Validasi Variabel Ketercapaian Target Hafalan.....	131
Lampiran 14 Hasil Uji Realibilitas Instrumen	133
Lampiran 15 Sertifikat Hasil Turnitin	134
Lampiran 16 Surat Pernyataan Kesesuaian Berkas.....	135
Lampiran 17 Biografi Penulis	136

ABSTRAK

Anandagaluh, Aura Pramestika. 2025. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an pada Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang. Skripsi. Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang. Pembimbing Skripsi: Yuanda Kusuma, M.Ag.

Kata Kunci: Stres Akademik, Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an, Mahasiswa Tahfidz

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang menjalani pendidikan formal kerap dihadapkan pada beban ganda, yaitu tuntutan akademik di perkuliahan dan komitmen dalam menjaga serta menambah hafalan. Kondisi ini dapat memicu timbulnya stres akademik, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun produktivitas hafalan. Rumah Tahfidz sebagai lembaga pendukung kegiatan tahfidz mahasiswa menjadi salah satu lingkungan yang rentan mengalami dinamika ini. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji sejauh mana stres akademik memengaruhi ketercapaian target hafalan mahasiswa tahfidz.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang serta untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 20 mahasiswa, dengan pengumpulan data melalui kuesioner jenis *Student Academic Stress Scale* (SASS) dan kuesioner skala ketercapaian target hafalan Al-Qur'an. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif serta analisis korelasional *Pearson* dan analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan dimensi afektif sebagai aspek dominan. Uji Korelasional dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 dan koefisien *pearson correlation* sebesar -0,630. Dengan demikian, karena nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel stres akademik dan ketercapaian target hafalan. Lalu uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,286 dan nilai signifikansi $p = 0,003$. Diketahui nilai koefisien determinasi atau *R square* sebesar 0,397 yang berarti bahwa 39,7% variabel ketercapaian target hafalan dipengaruhi oleh stres akademik, sementara 60,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah ketercapaian hafalan yang mereka capai.

ABSTRACT

Anandagaluh, Aura Pramestika. 2025. The Influence of Academic Stress on Students' Qur'an Memorization Target Achievement at Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang. Thesis. Islamic Education Study Program, Faculty of Tarbiya and Teacher Training, Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang. Advisor: Yuanda Kusuma, M.Ag

Keywords: Academic Stress, Qur'an Memorization Target Achievement, Tahfidz Students

Students who memorize the Qur'an and take formal education often struggle with double obligation, academic demands in their study, and their commitment in maintaining and developing their memorization. They can lead to academic stress, negatively affecting students' mental health and memorization productivity. Rumah Tahfidz, as an institution supporting students' tahfidz (Qur'an memorization) activity, is prone to the dynamics. Therefore, it is important to examine how much academic stress influences tahfidz students' memorization target achievement.

The research aims to find out the academic stress level experienced by Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang students and analyze the influence of academic stress on Qur'an memorization target achievement. It used a quantitative approach. The research samples consisted of 20 students. The researcher collected the data using questionnaires of the Student Academic Stress Scale (SASS) and Qur'an memorization target achievement scale. The data analysis technique used a descriptive, Pearson correlational, and simple regression analysis.

The research results show that students' academic stress is moderate, with the affective dimension as the dominant aspect. The correlational test yields a significance value of 0.003 and a Pearson correlation coefficient of -0.630. Since the significance value is less than 0.05, it can be concluded that there is a correlation between academic stress and memorization target achievement variables. The simple linear regression test shows that academic stress negatively and significantly affects Qur'an memorization target achievement, with a regression coefficient of -0.286 and a significance value of $p = 0.003$. The determination coefficient value or R-squared is 0.397, meaning academic stress influences 39.7% of the memorization target achievement variable. Meanwhile, 60.3% of the rest is influenced by other variables, which are not included in this research. The findings indicate that the higher the students' academic stress, the lower their memorization target achievement.

الخلاصة

أنانداغالوه، أورا برايمستيكا. 2025م. تأثير الضغط الأكاديمي على تحقيق أهداف حفظ القرآن الكريم لدى الطلاب دار التحفيظ سونان كاليجاكا مالانج. البحث العلمي. برنامج التربية الإسلامية، كلية علوم التربية والتعليم، الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا إبراهيم مالانج. المشرف: يواندا كوسوما، الماجستير.

الكلمات الدالة: الضغط الأكاديمي، تحقيق أهداف حفظ القرآن الكريم، طلاب تحفيظ القرآن الكريم.

يواجه طلاب حفظ القرآن الكريم الذين يتابعون التعليم الرسمي عبئا مزدوجا، يتمثل في متطلبات الدراسة الجامعية والتزامهم بالحفاظ على الحفظ وزيادته. وقد يؤدي هذا الوضع إلى ظهور ضغط أكاديمي، مما يؤثر سلبا على الحصّة النفسية وكذلك إنتاجية الحفظ. وتُعدّ دار التحفيظ بوصفها مؤسسة داعمة لنشاطات الحفظ لدى الطلاب من البيئات التي قد تكون عرضة لهذه الديناميكية. لذلك، دراسة مدى تأثير الضغط الأكاديمي على تحقيق أهداف الحفظ لدى الطلاب مهم جدا.

الهدف من هذا البحث إلى معرفة مستوى الضغط الأكاديمي الذي يشعر به طلاب دار التحفيظ سونان كاليجاكا مالانج، وكذلك تحليل تأثير الضغط الأكاديمي على تحقيق أهداف حفظ القرآن الكريم. اعتمد هذا البحث على المنهج الكمي، وبلغ عدد عينة البحث 20 طالبا، وتم جمع البيانات من خلال استبانة واستبيان مقياس تحقيق أهداف حفظ القرآن الكريم. أما مقياس الضغط الأكاديمي للطلاب تقنية تحليل البيانات المستخدمة فهي الإحصاء الوصفي، وتحليل الارتباط لبيرسون والتحليل الانحداري البسيط.

أظهر نتائج البحث أن مستوى الضغط الأكاديمي لدى الطلاب يقع في الفئة المتوسطة. ومن جهة الأبعاد المختلفة للضغط التي تم قياسها، كان البعد العاطفي (الوجداني) هو الأكثر سيطرة وشعورا من قبل الطلاب. وأظهر اختبار الارتباط قيمة دلالة إحصائية قدرها 0.003

ومعامل ارتباط بيرسون -0.630 . لذلك قيمة الدلالة أقل من 0.05 ، يمكن استنتاج وجود علاقة بين الضغط الأكاديمي وتحقيق هدف الحفظ. وأظهر اختبار الانحدار الخطي البسيط أن للضغط الأكاديمي تأثيراً سلبياً ودالاً إحصائياً على تحقيق هدف حفظ القرآن الكريم، حيث بلغ معامل الانحدار -0.286 وقيمة الدلالة $p = 0.003$. بلغ معامل التحديد، أو معامل التحديد 0.397 مما يشير إلى أن 39.7% من متغيرات تحقيق هدف الحفظ تأثرت بالضغط الأكاديمي بينما تأثرت النسبة المتبقية 60.3% بمتغيرات أخرى غير مشمولة في نموذج هذا البحث. وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما زاد الضغط الأكاديمي الذي يشعر به الطلاب كلما انخفض مستوى تحصيلهم في الحفظ.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang menjadi pedoman hidup serta sumber ajaran Islam. Kitab ini berisi wahyu Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril secara bertahap. Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk bagi umat Islam dalam menjalani kehidupan agar meraih kesejahteraan, baik di dunia maupun di akhirat.³

Salah satu dari fungsi lain diturunkannya Al-Qur'an ialah sebagai penyempurna dari adanya kitab-kitab terdahulu seperti Taurat, Zabur, dan Injil.⁴ Sebagai seorang hamba salah satu tanda bentuk taat kita kepada Allah dan bentuk kecintaan kita pada Al-Qur'an adalah dengan mempelajari Al-Qur'an dan memahami segala isi kandungan pada setiap ayatnya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara seperti melakukan penafsiran yang dapat dilakukan dengan cara diterjemahkan, ditafsirkan, dan kemudian ditakwilkan. Dengan cara tersebut memudahkan kita sebagai seorang muslim mempelajari serta memahami isi dari kandungan Al-Qur'an.⁵

³ Ajahari, *Ulumul Qur'an (Ilmu-Ilmu Al-Qur'an)*, ed. Agung Istiadi and Nana N, 1st ed. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2018). hal. 1

⁴ Moja Januba Aripah, "Pengaruh Stres Terhadap Kualitas Hafalan Santri Tahfidzul Qur'an (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Roudlotul Qur'an Babakan Ciwaringin Cirebon)" (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2023), <https://digilib.uinsgd.ac.id/77883/>.

⁵ Amari Ma'ruf and Nur Hadi, *Mengkaji Ilmu Tafsir I* (Solo: Tiga Serangkai, 2014).

Bagi seorang Muslim, mempelajari Al-Qur'an itu penting, hal ini sejalan dengan penelitian Listiyanti,⁶ yang mengutip dari kitab *Shahih Al-Bukhari* yaitu

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

Artinya: “Sebaik-baik kamu adalah siapa yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya.” (HR. Bukhari).⁷

Selain mempelajari dan mengajarkan Al-Qur'an hendaklah kita sebagai seorang Muslim untuk menghafalkannya. Menghafal Al-Qur'an sebagai wujud dari bentuk penjagaan dari kemurnian Al-Qur'an dan keasliannya sampai akhir zaman.⁸ Hal tersebut selaras dengan yang dijelaskan oleh Yusron Masduki, bahwasanya “sebagai seorang Muslim, baik laki-laki dan juga perempuan memiliki kewajiban dalam menghafal Al-Qur'an disebabkan oleh beberapa tujuan, yaitu sebagai berikut:”⁹

“*Pertama*, supaya tidak ada terjadinya pengubahan serta penggantian pada Al-Qur'an, baik dari sisi redaksionalnya maupun bacaannya. Sehingga Al-Qur'an dapat terjamin keasliannya sebagaimana ketika diturunkan Allah dan diajarkan oleh Rasulullah SAW. *Kedua*, agar dari segi pembacaan Al-Qur'an sebagai kaum muslimin tetap dalam satu arahan yang jelas sesuai standar yaitu mengikuti *qiraat mutawatir*, yaitu mereka yang telah menerima periwayatannya

⁶ Anggi Mustika Dewi Listyawati, “Mahasiswa Dan Hafalan Al-Qur'an (Studi Living Qur'an Tentang Pemahaman Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an Tafsir Angkatan 2017 Terhadap Surat Al-Hijr Ayat 9 Dan Motivasi Menghafal Al-Qur'an)” (Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2022).

⁷ Muhammad Muhsin Khan, *Shahih Al-Bukhari*, 6th ed. (Saudi Arabia: Darussalam, 1997).

⁸ Ilham Agus Sugianto, *Kiat Praktis Menghafal Al-Qur'an* (Bandung: Mujahid Press, 2004).

⁹ Yusron Masduki, “Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an,” *Medina-Te* 18, no. 1 (2018): 18–35.

melalui periwayatan yang jelas dan lengkap yang termasuk dalam *qiraat sab'ah* sesudah sahabat yang terdiri dari Nafi' bin Abd ar-Rahman bin Abu Nua'aim, Abdullah bin Katsir, Zaban bin al-'Ala', Abdullah bin 'Amir, 'Ashim bin Bahdalah, Hamzah bin Habib 'Ammarah, dan 'Ali bin Hamzah.¹⁰ Ketiga, supaya kaum muslim yang sedang menghafal al-Qur'an atau yang telah menjadi hafidz dapat mengamalkan Al-Qur'an, berperilaku dan berakhlak sesuai dengan isi Al-Qur'an."

Dewasa ini, sudah banyak Lembaga Pendidikan Islam yang berdiri, khususnya Lembaga Islam yang menjadi wadah untuk menghafalkan Al-Qur'an. Dikutip dari penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nur dan Iswantir yaitu bahwasanya dilansir dari Laporan Bhirawa, yang merupakan harian online memaparkan bahwa Rumah Tahfidz Center (RTC) yang terdata di Indonesia hingga bulan Maret 2020 berjumlah lebih dari 1200 unit.¹¹

Satu dari sekian banyaknya Rumah Tahfidz yang ada di Indonesia adalah Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang. Rumah Tahfidz ini merupakan Rumah Tahfidz yang diperuntukkan untuk mahasiswi yang bertekad untuk meneruskan proses menghafal Al-Qur'an dan ingin menyelesaikannya (*khatam*) sampai 30 Juz. Karena salah satu target capaian dari Rumah Tahfidz ini adalah tuntas menyetorkan ziyadah sampai 30 Juz. Selain itu juga terdapat target-target

¹⁰ Muhammad Roihan Nasution, *QIRA'AT SAB'AH: Khazanah Bacaan Al-Qur'an Teori Dan Praktik* (Medan: PERDANA PUBLISHING, 2019). hal.10-15

¹¹ Muhammad Nur and Iswantir Iswantir, "The Development of Tahfidz Institution and PAI in Indonesia," *TOFEDU: The Future of Education Journal* 2, no. 1 (2023): 310–16, <https://doi.org/10.61445/tofedu.v2i1.55>.

lainnya, seperti target hafalan dalam seminggu yang harus diselesaikan seperti 10 kali setoran wajib yang mencakup 5 kali *ziyadah* dan 5 kali *muroja'ah*. Dengan rincian 1 kali *ziyadah* sebanyak 1 halaman dan 1 kali *muroja'ah* sebanyak 5 halaman atau $\frac{1}{4}$ juz.

Menjadi seorang penghafal Al-Qur'an terdapat keutamaan tersendiri, karena Allah sendiri yang menjanjikan bahwasanya ganjarannya berupa pahala dan derajatnya akan ditinggikan juga diberikan kemenangan baik di dunia maupun di akhirat.¹² Allah SWT pun sudah menjanjikan bahwasanya akan memudahkan siapa saja yang ingin menghafalkan Al-Qur'an, hal itu selaras dengan firman-Nya yang berbunyi:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Artinya:

"Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?" (QS. Al-Qamar: 17).¹³

Menjadi seorang mahasiswa yang juga merupakan seorang penghafal Al-Qur'an tidaklah mudah. Karena harus menyelesaikan dua tanggungjawab sekaligus, yakni tuntutan akademik dan tuntutan target setoran hafalan. Sembari menyiapkan setoran Al-Qur'an namun juga tidak boleh meninggalkan kewajibannya sebagai mahasiswa dengan segala tanggungan tugas dan kegiatan

¹² Muhammad Mu'atmid Ihsanillah, Khayatun Nisa, and Latiefah Khoerunnisa, "Problematika Tahfiz Al-Qur'an Bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Sunan Pandanaran," *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2024): 77–91.

¹³ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Juz 21-30*, hal. 778.

kampus yang ada. Terlebih jika mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa yang aktif di kegiatan-kegiatan organisasi intra maupun ekstra kampus. Jadi, mereka harus dituntut untuk memiliki manajemen waktu yang baik. Jika hal tersebut tidak dikelola dengan baik, kemungkinan besar akan menimbulkan stres akademik, yang secara tidak langsung akan berdampak pada efektivitas mereka dalam mencapai target setoran hafalan yang ada.

Stres akademik, jika merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Carvet, yang dikutip oleh Faridah Nurmaliyah, dikatakan bahwa “stres akademik merupakan persepsi terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres berhubungan dengan kegiatan belajar.” Pada penelitian lain yang dikutip juga oleh Faridah Nurmaliyah, yakni penelitian Heiman & Kariv menjelaskan bahwa, “stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar.”¹⁴

Fenomena stres akademik tersebut terindikasi terjadi pada mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga. Hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa kali adanya tidak tercapainya target hafalan dalam seminggu, dan keterlambatan dalam menyelesaikan target hafalan di minggu selanjutnya. Ditambah lagi, dengan adanya baru-baru ini perpindahan yayasan Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga yang semula berinduk pada Yayasan PPPA Daarul Qur'an berpindah

¹⁴ Faridah Nurmaliyah, “Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction,” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2, no. 3 (2014): 273–82.

kepada Yayasan Lima Benua Rumah Tahfidz Center. Adanya perubahan dalam hal yayasan, berdampak pada kurikulum Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga yang sedikit banyak santri harus menyesuaikan dengan kegiatan-kegiatan baru yang ada. Mulai dari kegiatan Tasmi' bulanan dan Ujian Qur'an tiap 3 bulan sekali, dalam hal ini satu semester diadakan 2 kali Ujian Qur'an. Ujian Qur'an dilaksanakan dalam bentuk Ujian Tasmi' dan *Musabaqah Hifdzil Qur'an* (MHQ), dan pelaksanaan ujian beriringan dengan pelaksanaan UTS dan UAS kampus. Secara tidak langsung hal tersebut menjadi beban pikiran tersendiri bagi mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga, yang dari hal tersebut sangat besar peluang untuk terjadinya stres akademik.

Selain fakta lapangan di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga yang sudah penulis paparkan di atas, alasan penulis memilih judul ini adalah background mahasiswa yang beragam. Terdapat mahasiswa yang mengenyam pendidikan di pondok pesantren tahfidz dengan hafalannya yang sudah tuntas 30 juz. Ada juga yang memiliki latar belakang pondok pesantren modern, dan pondok salafiyah yang fokusnya bukan pada tahfidz Al-Qur'an. Selain itu, terdapat juga mahasiswa yang sama sekali tidak memiliki latar belakang pendidikan di pondok pesantren baik itu pesantren salafiyah, modern maupun pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an.

Dengan beragam latar belakang mahasiswa yang bermacam-macam, tentu hal ini turut memengaruhi kemampuan dan kecepatan mereka dalam menghafal Al-Qur'an. Mahasiswa yang berasal dari pesantren tahfidz umumnya lebih

terbiasa dengan metode dan ritme menghafal, sehingga relatif lebih mudah dalam mengejar dan mempertahankan target hafalan yang ditentukan. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki latar belakang pendidikan pesantren, terutama tahfidz, harus beradaptasi lebih keras untuk memenuhi target tersebut. Ketimpangan kemampuan awal ini tidak jarang memicu tekanan psikologis, terutama saat target hafalan dituntut untuk seragam bagi semua santri. Beban akademik di kampus yang cukup padat, ditambah dengan tanggung jawab hafalan di rumah tahfidz, membuat sebagian mahasiswa mengalami stres akademik. Stres ini pada akhirnya berpengaruh pada ketercapaian target hafalan mereka. Karena kondisi psikis yang tidak stabil dapat menurunkan fokus, motivasi dan produktivitas dalam menghafal Al-Qur'an.

Sehingga dengan rencana penelitian ini, peneliti tertarik untuk lebih mendalami lagi mengenai pengaruh dari stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang terhadap ketercapaian target hafalan. Penelitian ini mengarah pada konteks bagaimana kondisi stres yang dialami Mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga dan juga seberapa besar pengaruh dari stres akademik yang dialami mahasiswa dalam ketercapaian target hafalan, baik itu target mingguan, bulanan dan tiap semester.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari pemaparan latar belakang yang sudah peneliti jelaskan di atas, peneliti menemukan fenomena terindikasinya stres akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang. Maka dari itu, peneliti akan memfokuskan masalah yang ada melalui pertanyaan sebagai rumusan masalah yang dapat peneliti jabarkan:

1. Bagaimana tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an pada mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang.
2. Mengetahui pengaruh signifikan dari stres akademik yang terjadi terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an pada mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi berbagai pihak yang terkait, khususnya dalam konteks pengaruh stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an. Secara lebih rincinya, manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dalam konteks teoritis diharapkan bisa menjadi:

- a. Wawasan literasi mengenai pengaruh stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an khususnya pada kalangan mahasiswa.
- b. Sebagai bahan rujukan peneliti lain untuk kebutuhan penelitian yang akan datang dengan objek pembahasan yang serupa atau masih berhubungan dengan garis besar penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk lembaga pendidikan Al-Qur'an, khususnya Lembaga Tahfidz Al-Qur'an dan juga ustadz-ustadzah, hasil penelitian dapat menjadi referensi tambahan mengenai stres akademik yang dialami oleh santri di Lembaga Tahfidz Al-Qur'an. Sehingga pihak lembaga maupun ustadz-ustadzah bisa dengan bijak dalam mengelola kegiatan tahfidz di lembaga masing-masing dengan mempertimbangkan peluang terjadinya stres akademik yang dialami santri.

- b. Untuk para penghafal Al-Qur'an, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagaimana stres akademik yang dirasakan dan dialami dapat memengaruhi dalam proses menghafalkan Al-Qur'an.
- c. Untuk peneliti, hasil dari penelitian ini dapat memperdalam wawasan serta pemahaman mengenai konsep stres akademik dan hafalan Al-Qur'an berdasarkan pada perspektif ilmiah. Serta dari rencana penelitian ini akan mengembangkan berbagai kompetensi dari peneliti, seperti kemampuan analisis data, penyusunan laporan, dan juga penyajian hasil penelitian secara ilmiah.

E. Orisinalitas Penelitian

Sebagai langkah peneliti dalam membuktikan keorisinalan dalam konteks penelitian ini, maka peneliti akan memaparkan hasil kajian dari penelitian-penelitian sebelumnya yang mempunyai hubungan dengan fokus penelitian ini dengan ringkasan penjelasan sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Moja Januba Aripah dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2023 yang disusun melalui skripsi yang berjudul "*Pengaruh Stres Terhadap Kualitas Hafalan Santri Tahfidzul Qur'an: Studi Kasus pada Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an Babakan Ciwaringin Cirebon*". Dari penelitian tersebut, ditemukan bahwasanya sebanyak 70% santri ada di kategori stres sedang. Sedangkan dari segi kualitas hafalan santri, sejumlah 68% ada di kategori sedang. Kemudian dari hasil analisis regresi linier sederhana yang digunakan adalah sebesar 63,1% artinya stres memiliki

pengaruh yang cukup signifikan terhadap kualitas hafalan santri tahfidzul qur'an.¹⁵

Pada penelitian yang lain, yang dilakukan pada tahun 2020 oleh Khasna Fauziyah Nur Mahasiswa IAIN Purwokerto dan disusun melalui tugas akhir skripsi yang berjudul "*Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas*". Dalam penelitian ini dijelaskan mengenai tingkat stres yang dialami oleh santri ketika proses menghafal Al-Qur'an dengan tuntutan target 3 tahun harus mengkhataamkan sampai 30 Juz. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah tingkat stres yang dialami santri pada kategori stres normal sejumlah 52,8%, kemudian pada kategori stres ringan sebanyak 40,3%, lalu sebanyak 5,6% berada di kategori stres sedang, dan yang terakhir sejumlah 1,4% berada pada kategori stres berat.¹⁶

Penelitian tugas akhir skripsi Nedra Meutia Fauziah dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tahun 2021 yang berjudul "Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan". Hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif

¹⁵ Aripah, "Pengaruh Stres Terhadap Kualitas Hafalan Santri Tahfidzul Qur'an (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Roudlotul Qur'an Babakan Ciwaringin Cirebon)."

¹⁶ Khasna Fauziyah Nur, "Tingkat Stres Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas" (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2016).

dan signifikansi antara religiusitas santri dan stres akademik; lebih banyak santri yang religius, lebih sedikit stres akademik mereka.¹⁷

Selanjutnya, terdapat penelitian skripsi berjudul “*Dinamika Stres Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar*”. Penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa IAIN Parepare yang bernama Muh. Rif’at. Peneliti mengungkapkan bahwa dalam proses menghafal Al-Qur’an, santri kerap menghadapi berbagai kendala yang dapat memicu stres. Stres yang terjadi disebabkan kendala dari dalam individu yang dapat terjadi seperti lupa terhadap hafalan yang sudah dihafal dan juga kendala yang berasal dari lingkungan, mulai dari teman sebaya, lingkungan fisik, dan lingkungan keluarga. Selanjutnya, dinamika stres yang dialami oleh santri di pondok pesantren tersebut dijelaskan melalui berbagai indikator serta strategi *coping stress* yang mereka terapkan.¹⁸

Penelitian selanjutnya berjudul “*Gambaran Stres pada Santriwati Penghafal Al Quran di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang*” yang dilakukan pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan oleh Usfanisa Fernanti, dkk dari Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan dan Kesehatan RS. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang. Penelitian ini mengungkap bahwa hampir setengah dari santri (36,98%) berada

¹⁷ Nedra Meutia Fauziah, “Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan,” *Universitas Medan Area* (Universitas Medan Area, 2021), <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16360%0Ahttp://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/16360/1/178600020>

¹⁸ Muh. Rif’at, “Dinamika Stres Penghafal Al-Qur’an Di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar” (Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2023).

dalam kondisi normal atau tidak mengalami stres, sementara (19,79%) mengalami stres ringan, (30,73%) mengalami stres sedang, (11,46%) mengalami stres berat, dan (1,04%) mengalami stres sangat berat. Oleh karena itu, diharapkan para santri tetap bersemangat, berpikir positif, dan istiqomah dalam belajar. Selain itu, pengurus pondok pesantren sebaiknya menyediakan aktivitas tambahan sebagai strategi coping bagi santri guna mengurangi stres, sehingga kualitas program menghafal Al-Qur'an tetap terjaga.¹⁹

Sebagai bentuk upaya peneliti dalam mempermudah pembaca, maka pemaparan orisinalitas penelitian menggunakan tabel. Tabel orisinalitas berisikan judul penelitian, fokus penelitian, persamaan, perbedaan, serta bentuk orisinalitas penelitian.

¹⁹ Usfania Fernanti et al., "Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al Qur'an Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang," *Jurnal Keperawatan* 18, no. 1 (2024): 83–89.

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian

No.	Nama, Judul, Jenis, Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas
1.	Moja Januba Aripah, “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Hafalan Santri Tahfidzul Qur’an (Studi Pada Pondok Pesantren Roudlotul Qur’an Babakan Ciwaringin Cirebon)”, (Skripsi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2023)	- Membahas mengenai stres yang dialami santri penghafal Al-Qur’an serta bagaimana pengaruhnya terhadap hafalan santri. - Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif.	- Lokasi penelitian dilakukan di Babakan Ciwaringin Cirebon. - Konteks penelitian yang berfokus pada kualitas dari hafalan santri.	Penelitian ini berfokus pada konteks ketercapaian target hafalan Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga dari terjadinya pengaruh stres akademik yang dirasakan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional.
2.	Khasna Fauziyah Nur, “Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-Qur’an pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur’an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas”, (Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020)	- Mengkaji stres di kalangan santri penghafal Al-Qur’an.	- Lokasi penelitian di Pondok Pesantren Modern Darul Qur’an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas. - Fokus penelitian membahas tingkat stres yang terjadi pada santri penghafal Al-Qur’an. - Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif dengan pendekatan survey.	Penelitian ini berfokus pada konteks ketercapaian target hafalan Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga dari terjadinya pengaruh stres akademik yang dirasakan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional.
3.	Nedra Meutia Fauziah, “Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan”,	- Salah satu variabelnya membahas stres akademik pada kalangan santri.	- Meneliti adanya hubungan dari dua variabel, yaitu religiusitas dengan stres akademik.	Penelitian ini berfokus pada konteks ketercapaian target hafalan Mahasiswa di

	(Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, 2021)		- Objek penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan. - Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional.	Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga dari terjadinya pengaruh stres akademik yang dirasakan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional.
4.	Muh. Rif'at, Dinamika "Stres Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar" (Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2023)	- Mengkaji tentang konteks stres pada santri penghafal Al-Qur'an.	- Konteks penelitian ini hanya membahas pada bagaimana faktor dan dinamika stres yang dialami santri penghafal Al-Qur'an. - Objek penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang. - Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif.	Penelitian ini berfokus pada konteks ketercapaian target hafalan Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga dari terjadinya pengaruh stres akademik yang dirasakan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional..
5.	Usfiana Fernanti, Yuni Asri, Dian Pitaloka Priasmoro, Sahda Eka Ardiyanti; "Gambaran Stres pada Santriwati Penghafal Al Qur'an di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang", (Artikel Jurnal, Jurnal Keperawatan Vol. 18 No 1 April, 2024)	- Membahas mengenai stres yang terjadi di kalangan santri penghafal Al-Qur'an. - Metode penelitian yang dipakai adalah kuantitatif deskriptif.	- Konteks penelitian hanya pada ingin mengetahui stres yang dialami oleh santri penghafal Al-Qur'an. - Penelitian ini menjadikan Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang sebagai objek penelitiannya.	Penelitian ini berfokus pada konteks ketercapaian target hafalan Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga dari terjadinya pengaruh stres akademik yang dirasakan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional.

F. Definisi Istilah

Tujuan dari pemaparan definisi istilah untuk menghindari kebingungan ketika memahami gambaran isi dari penelitian ini, sehingga tidak ada perbedaan dalam persepsi dan penilaian dengan peneliti. Maka dari itu, berikut beberapa definisi istilah yang diperjelas, antara lain:

1. Stres Akademik

Stres akademik menurut Busari dalam penelitian Risa Pangestu, dijabarkan bahwa stres akademik didefinisikan sebagai persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan kampus (*stressor*) dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan akademik.²⁰

2. Target Hafalan Al-Qur'an

Target menurut KBBI ialah sasaran (batas ketentuan dan sebagainya) yang telah ditetapkan dicapai.²¹ Target hafalan Al-Qur'an adalah sasaran yang harus dicapai dalam menyetorkan hafalan Al-Qur'an.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika kepenulisan yang akan dipakai dalam penelitian ini, peneliti jelaskan dalam bentuk poin pembahasan sehingga memudahkan pembaca untuk

²⁰ Risa Pangestu, "Pengaruh School-Connectedness, Academic-Stress Dan Learning Behavior Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi UIN Jakarta" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019).

²¹ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "KBBI VI Daring," Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Indonesia, 2016, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/target>. diakses pada 06 Desember 2024.

memahaminya. Peneliti akan menguraikan susunan kepenulisan yang disajikan dalam enam bab sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, menguraikan latar belakang permasalahan yang menjadi dasar penelitian, serta mencakup pembahasan mengenai penelitian terdahulu yang relevan. Selain itu, bab ini juga menjelaskan manfaat, tujuan, serta aspek orisinalitas dari penelitian yang dilakukan.

Bab II Tinjauan Pustaka mengulas berbagai teori yang menjadi dasar penelitian. Di dalamnya, akan dibahas teori-teori yang berkaitan dengan stres akademik dan pencapaian target hafalan Al-Qur'an. Selain itu, kajian teori dari perspektif Islam yang relevan dengan penelitian ini juga akan disertakan untuk memperkuat landasan konseptual.

Bab III Metode Penelitian, memaparkan langkah-langkah dalam pelaksanaan penelitian. Aspek yang dibahas mencakup pendekatan penelitian, jenis penelitian, variabel yang digunakan, populasi serta sampel penelitian, sumber data, instrumen penelitian beserta uji validitas dan reliabilitasnya, metode pengumpulan data, serta teknik analisis data yang digunakan.

Bab IV Paparan Data dan Hasil Penelitian, pada bab ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh di lapangan. Diawali dengan gambaran profil Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan data serta hasil analisis mengenai pengaruh stres akademik terhadap pencapaian hafalan Al-Qur'an di lembaga tersebut. Temuan penelitian akan disajikan secara sistematis sesuai dengan rumusan masalah dan teori yang mendukung.

Bab V Pembahasan, berisi interpretasi hasil penelitian yang disajikan melalui penyampaian data kemudian menjelaskan data tersebut berdasarkan teori-teori yang sebelumnya peneliti sajikan di bab sebelumnya dan peneliti akan membandingkan dengan hasil penelitian yang sudah ada.

Bab VI Penutup, peneliti menyajikan jawaban atas rumusan masalah yang sebelumnya telah peneliti susun kemudian peneliti akan menjabarkan kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu terkait “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur’an pada Mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang”.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Stres Akademik

a. Definisi Stres

Kata *stress* muncul pada abad ke-14, yang mana kata *stress* berasal dari bahasa Inggris berkembang dari percampuran *French* dan *Anglo-Saxon*. Dalam bahasa Prancis Tengah, istilah "*stres*" berasal dari kata "*destresse*" (*distress*), dan "*strictus*" (*compressed*). Pada abad ke-16, istilah ini merujuk pada ketegangan, kelelahan, dan beban kerja yang berlebihan. Sementara itu, pada abad ke-19, istilah ini digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang dapat mengalami deformasi atau regangan.²²

Berdasarkan definisi dari National Safety Council, stres adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam merespons ancaman, baik secara fisik, mental, emosional, maupun spiritual, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisiknya.²³ Sementara itu, Malach-Pines dan Kinan, sebagaimana dikutip dalam penelitian Busari, menjelaskan bahwa stres merupakan persepsi individu terhadap adanya ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal (stressor)

²² I Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan - Lengkap Dengan Konsep Teori Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2022). Hal.43

²³ National Safety Council, *Manajemen Stres* (Jakarta: EGC, 2003). hal.2

dan kemampuan diri dalam mengatasinya. Stres dapat muncul ketika seseorang merasa terbebani oleh situasi yang dianggap terlalu sulit dan merasa tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk menghadapinya.²⁴

Stres menurut Gray dan Smeltzer dalam Achdiat, didefinisikan sebagai reaksi psikologis yang menyebabkan seseorang merasa tegang atau cemas akibat ketidakmampuan dalam mengatasi atau memenuhi tuntutan serta keinginannya.²⁵ Namun, dalam buku Lazarus dan Folkman yang berjudul "*Stress, Appraisal, dan Coping*", stres didefinisikan sebagai interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana hubungan tersebut dianggap melelahkan dan menuntut upaya yang dapat menguras sumber daya individu.²⁶

Berdasarkan dari banyaknya definisi yang sudah disebutkan, dapat peneliti ambil kesimpulan bahwasanya stres merupakan sebuah kondisi yang di mana seseorang merasa tidak mampu dalam mengatasi tuntutan, tekanan maupun ancaman baik itu berasal dari lingkungan maupun dari dalam dirinya. Dalam kondisi ini melibatkan aspek mental, fisik, emosional dan spiritual yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang.

²⁴ Busari, "Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students," *British Journal of Humanities and Social Sciences* 1, no. 2 (2011): 229–43.

²⁵ Achdiat Agoes, Kusnadi, and Siti Candra, *Teori & Manajemen Stress (Kontemporer Dan Islam)* (Taroda, 2003).hal.15.

²⁶ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984).hal 19.

Menurut Gadzella, Baloglu, Masten & Wang dalam penelitian Nasib dipaparkan bahwasanya stres itu sendiri digambarkan sebagai uang logam dengan dua sisi, yaitu sisi positif dan sisi negatif. Dalam hal stres, stres dapat memberikan efek positif dan juga negatif. *Eustress* merupakan istilah untuk menggambarkan dampak positif dari stres.²⁷ Sedangkan menurut Berney dan Selye dalam Asih, stres dikategorikan ke dalam empat jenis, yaitu:

1) *Eustress (good stress)*

Eustress merupakan bentuk stres yang dapat memberikan efek positif bagi individu. Stres jenis ini berperan dalam meningkatkan motivasi dan semangat untuk menghadapi tantangan. Contoh dari *eustress* meliputi tekanan kerja yang mendorong peningkatan kinerja, batas waktu yang ketat namun menantang, serta tanggung jawab yang semakin besar.

2) *Distress*

Distress adalah jenis stres yang dapat memberikan dampak merugikan bagi individu, ditandai dengan tekanan berlebihan atau pengalaman yang tidak menyenangkan, yang dapat menguras energi hingga meningkatkan risiko terkena penyakit.

3) *Hyperstress*

²⁷ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.22146/bps.11224>.

Hyperstress merupakan stres yang berdampak luar biasa. Dapat bersifat negatif maupun positif, serta dapat membuat kemampuan adaptasi seseorang menjadi terbatas.

4) *Hypostress*

Stres ini timbul akibat dari kurangnya stimulasi. Contohnya seperti stres dikarenakan bosan.²⁸.

b. Definisi Stres Akademik

Mulyawati & Indrawati dalam Rian Tasalim, stres akademik didefinisikan sebagai kondisi yang dialami mahasiswa ketika merasa tertekan, baik dari segi emosional serta fisik. Hal tersebut terjadi akibat tuntutan akademik dari dosen atau orang tua untuk meraih prestasi yang baik dan menyelesaikan tugas tepat waktu kurangnya bimbingan dalam mengerjakan tugas, serta lingkungan kelas yang tidak mendukung.²⁹

Kohn dan Frazer dalam penelitian Olivia menjelaskan istilah stres akademik ialah sebuah kondisi tertekan mahasiswa yang berasal dari ujian, lalu adanya kompetisi antara kelas, merasakan adanya ketidakseimbangan, dan belajar dengan waktu yang lama.³⁰ Lalu disebutkan juga oleh Wilks dan Spivey, bahwasanya stres akademik adalah suatu tekanan yang dialami mahasiswa ketika banyak tugas dan keterbatasan waktu dalam

²⁸ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, and Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018).hal 4-5.

²⁹ Rian Tasalim and Ardhia Redina Cahya, *Stres Akademik Dan Penanganannya* (Jakarta: Guepedia, 2021).hal. 7

³⁰ Olivia Praheswari Putri Aji, “Pengaruh Stres Akademik Dan Adiksi Internet Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa S1 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta” (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024).hal.19

menyelesaikannya, kesulitan finansial, serta tuntutan untuk meraih prestasi tinggi.

Dapat penulis simpulkan dari definisi-definisi yang sudah dijabarkan di atas yakni stres akademik dapat diartikan sebagai sebuah kondisi di mana mahasiswa mengalami tekanan fisik dan emosional akibat dari adanya tuntutan akademik. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari faktor tuntutan dari dosen dan orang tua untuk mencapai hasil belajar, ketidakseimbangan antara beban tugas serta waktu yang tersedia, dan lain-lain.

c. Dimensi-Dimensi Stres Akademik

Gadzella & Masten mengungkapkan bahwasanya stres akademik terbentuk dari dua dimensi, yaitu *stressors* dan *reaction to stressors*.³¹

1) *Stressors*

Stressors diartikan sebagai peristiwa atau stimulus yang mengharuskan individu beradaptasi dengan situasi yang tidak biasa dalam kehidupan sehari-hari. Berikut merupakan macam-macam *stressor* akademik:

a) *Frustration*

Frustrasi dalam bahasa Latin yaitu *Frustratio*, yang mempunyai arti perasaan kecewa. Frustrasi diartikan sebagai perasaan kecewa yang

³¹ Atharana Aliyya, "Pengaruh Stres Akademik, Thwarted Belongingness, Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa," *Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah* (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020).

ditimbulkan karena terhalang dalam hal mencapai tujuan dan target.³²

Frustrasi berkaitan erat dengan kesulitan dalam keseharian, keterlambatan dalam menggapai tujuan, kegagalan dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan.

b) Conflicts

Konflik terjadi ketika seseorang memilih antara dua atau lebih opsi yang diinginkan, dua atau lebih opsi yang tidak diinginkan, atau kombinasi dari opsi yang diinginkan dan tidak diinginkan.

c) Pressures

Dalam hal ini, *pressures* atau tekanan yang diakibatkan karena adanya kompetisi, tanggung jawab serta tenggat waktu (*deadline*).

d) Changes

Perubahan yang terjadi memiliki kaitan dengan pengalaman yang kurang menyenangkan yang membuat kehidupan menjadi terganggu.

e) Self-imposed

Istilah *Self-imposed* yang dapat diartikan sebagai pemaksaan diri erat kaitannya dengan ketika seseorang mencoba untuk berkompetisi agar disukai oleh banyak orang, kekhawatiran yang berlebih terhadap segala hal dan juga prokrastinasi akademik.

2) Reaction to stressors

³² Dzil Fadli Anwar and Jum Anidar, "Hubungan Antara Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas IX Di Mtsn 1 Pesisir Selatan," *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 4, no. 1 (2018): 87–99.

Menurut Gadzeella dalam penelitian Aliyya reaksi terhadap stres dilihat sebagai :

a) Pshysiological Reactions (reaksi fisik)

Reaksi fisik terjadi biasanya ditandai dengan munculnya keringat secara berlebih, mengalami masalah pernapasan, mudah lelah, sakit perut, dan bahkan penambahan atau pengurangan berat badan secara drastis.

b) Emotional Reactions (reaksi emosi)

Pada reaksi ini, seseorang memperlihatkan respon secara emosional yang bisa berupa frustrasi, kecemasan, atau depresi yang muncul akibat adanya tekanan secara akademik.

c) Behavioral Reactions (reaksi perilaku)

Reaksi ini memungkinkan terjadinya adanya perubahan perilaku yang terlihat, seperti menunda tugas (prokrastinasi), menarik diri dari interaksi sosial.

d) Cognitive Reactions (reaksi kognitif)

Suatu kondisi bagaimana cara seseorang yang berada dalam situasi stres ini menganalisis dan bagaimana strategi yang digunakan dalam meregulasi hal tersebut.

d. Tingkat Stres

Menurut Rasmun, dijelaskan bahwa tingkatan stres terbagi menjadi tiga tingkatan, diantaranya adalah:³³

- 1) Stres ringan, adalah jenis stres yang tidak berdampak merusak secara fisiologis. Stres ini umum dialami oleh setiap orang, seperti saat mengalami mengalami ketiduran, lupa, terjebak kemacetan, atau mendapat kritik. Biasanya, stres ringan berlangsung dalam hitungan menit hingga beberapa jam.
- 2) Stres sedang, pada tingkat ini seseorang yang mengalaminya memiliki resiko terkena penyakit. Hal tersebut dapat terjadi karena stres yang dialami terjadi cukup lama, dalam durasi beberapa jam sampai beberapa hari. Orang yang terindikasi mengalami stres sedang biasanya menghadapi beban kerja berlebihan, menantikan pekerjaan baru, atau harus berpisah dengan anggota keluarga untuk jangka waktu yang cukup lama.
- 3) Stres berat, didefinisikan sebagai stres kronis, stres yang berkelanjutan yang berlangsung dalam kurun waktu beberapa minggu hingga beberapa tahun.

2. Hafalan Al-Qur'an

a. Pengertian Menghafal Al-Qur'an

³³ Rasmun, *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*, 1st ed. (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2004) hal.25-26.

Dalam bahasa arab, istilah menghafal berasal dari kata “حَفِظَ”, kata ini berasal dari kata *fi'il* (kata kerja): حَفِظَ – يَحْفَظُ – حَفْظًا.³⁴ Dengan begitu dapat diketahui bahwa kata حَفِظَ – يَحْفَظُ – حَفْظًا memiliki arti menghafal. Secara linguistik, kata "hafal" mengacu pada dua makna utama: pertama, sesuatu yang telah tersimpan dalam ingatan, dan kedua, kemampuan untuk mengucapkan sesuatu tanpa melihat teksnya. Sementara itu, "menghafal" merujuk pada kegiatan mempelajari sesuatu hingga dapat diingat dan diulang kembali saat diperlukan.

Menurut Quraish Shihab, menghafal dapat dimaknai sebagai suatu bentuk usaha dalam menjaga serta mengawasi sesuatu agar tetap terpelihara. Sedangkan Abdul Aziz Abdul Rauf menjelaskan bahwa menghafal adalah proses mengulang-ulang suatu materi agar tersimpan dalam ingatan.

Sementara itu, Sa'dulloh mendefinisikan menghafal Al-Qur'an sebagai sebuah proses mengingat ayat-ayat Al-Qur'an secara utuh. Dalam proses ini, seseorang harus menghafal setiap aspek secara menyeluruh, termasuk pelafalan, tempat berhenti (*waqaf*), serta elemen fonetik lainnya,

³⁴ A. W. Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Indonesia-Arab Terlengkap* (Surabaya: Pustaka Progressif, 2007) hal.302.

sehingga ayat-ayat yang telah dihafalkan dapat diulang dengan akurasi tinggi.³⁵

b. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Pada pandangan awal, menghafal Al-Qur'an tampak sebagai tugas yang berat, mengingat banyaknya surat dan ayat yang harus dikuasai. Namun, apabila dilakukan dengan niat yang ikhlas serta tekad yang kuat, Allah akan memberikan kemudahan. Hal ini sejalan dengan janji-Nya bahwa Al-Qur'an telah dibuat mudah untuk dihafalkan dan dipahami oleh para penghafalnya³⁶ Hal ini selaras dengan firman Allah SWT dalam ayat berikut:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

"*Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?*" (QS. Al-Qamar : 17)³⁷

Keutamaan menghafal Al-Qur'an di dunia dijelaskan oleh Abdul Daim Al-Kahlil sebagai berikut:³⁸

1) Mendapat nikmat kenabian dari Allah

³⁵ Ahmad Izzan and Handri Fajar Agustin, *Metode 4M Tahfidz Al-Qur'an Bagi Disabilitas Netra* (Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). hal.6

³⁶ Galuh Maya Ardwiyan, Iwan, and Darrotul Jannah, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kemampuan Hafalan Al-Qur'an Siswa Dalam Program Tahfidz Al-Qur'an Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MTs Assalafiyah Sitanggal Kabupaten Brebes," *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2021): 2021.

³⁷ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Juz 21-30*, hal. 778.

³⁸ Abdud Daim Al-Kahlil and Ummu Qadha Nahbah Al-Muqoffi, *Hafal Al-Qur'an Tanpa Nyantri: Cara Inovatif Menghafal Al-Qur'an* (Solo: Pustaka Arafah, 2010), hal.24-26.

Dalam proses menghafal Al-Qur'an, seorang penghafal memperoleh kenikmatan yang serupa dengan kenabian, meskipun tanpa mendapat wahyu.

“Barangsiapa yang membaca (hafal) Al-Qur'an, maka sungguh dirinya telah menaiki derajat kenabian, hanya saja tidak diwahyukan kepadanya.” (HR. Hakim)

2) Mendapatkan penghargaan khusus dari Nabi

Rasulullah pernah memberikan perlakuan khusus kepada para sahabat penghafal Al-Qur'an sebagai bentuk penghargaan. Salah satu contohnya adalah ketika beliau mengumpulkan dua syuhada perang Uhud lalu beliau bersabda, “Manakah di antara keduanya yang lebih banyak hafal Al-Qur'an?” Ketika ditunjuk kepada salah satunya, maka beliau mendahulukan pemakamannya di liang lahat. (HR. Al-Bukhari).

Selain itu, Rasulullah pernah mengamanahkan jabatan pemimpin delegasi kepada para sahabat yang merupakan penghafal Al-Qur'an. Diceritakan, bahwa Abu Hurairah berkata, “Rasulullah mengutus sebuah delegasi yang banyak jumlahnya. Kemudian Rasulullah mengetes hafalan mereka, kemudian satu per satu disuruh membaca apa yang sudah dihafal, maka sampailah pada Shahabi yang paling muda usianya. Beliau bertanya, “Surat apa yang kau hafal?” Dia menjawab, “Aku hafal surat ini.. surat ini.. dan surat Al-Baqarah.” *“Benarkah kamu hafal surat Al-Baqarah?”* Tanya Nabi lagi. Shahbi

menjawab, “Benar.” Nabi bersabda, *“Berangkatlah kamu dan kamulah pemimpin delegasi.”* (HR. At-Tirmidzi dan An-Nasa’i)

Rasulullah pernah menetapkan bahwa seorang hafizh Al-Qur’an memiliki hak untuk menjadi imam dalam shalat berjamaah. Rasulullah bersabda, *“Yang menjadi imam suatu kaum adalah orang yang paling banyak hafalannya.”* (HR. Muslim)

3) Menghafal Al-Qur’an merupakan ciri orang yang diberi ilmu

بَلْ هُوَ آيَةٌ بَيِّنَةٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا

الظَّالِمُونَ

“Sebenarnya, ia (Al-Qur’an) adalah ayat ayat yang jelas di dalam dada orang-orang yang berilmu. Tidaklah mengingkari ayat ayat Kami, kecuali orang-orang zalim.” (QS. Al-Ankabut: 49)³⁹

4) Menjadi keluarga Allah yang berada di atas bumi

“Sesungguhnya Allah mempunyai keluarga di antara manusia.’ Para sahabat bertanya, ‘Siapakah mereka ya Rasulullah?’ Rasul menjawab, ‘Para ahli Al-Qur’an. Merekalah keluarga Allah dan pilihan-pilihan-Nya.’” (HR. Ahmad)

Selain itu, di akhirat nanti seorang penghafal Al-Qur’an akan memperoleh berbagai keutamaan, di antaranya ialah:⁴⁰

³⁹ Al-Qur’an, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Juz 21-30*, hal. 579.

⁴⁰ Al-Kahil and Al-Muqoffi, hal.26-27

1) Al-Qur'an akan menjadi penolong di hari kiamat

Abu Umamah RA meriwayatkan bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, “Bacalah olehmu Al-Qur'an, sesungguhnya ia akan menjadi syafaat pada hari kiamat bagi para pembacanya (penghafalnya).” (HR. Muslim)

2) Mendapat derajat tinggi di surga

Abdullah bin Amr bin 'Ash mengatakan bahwa Nabi SAW bersabda, “Akan dikatakan kepada shahibul Qur'an, ‘Bacalah dan naiklah serta tartilkan sebagaimana engkau dulu mentartilkan Al-Qur'an di dunia. Sesungguhnya kedudukanmu di akhir ayat yang kau baca.’” (HR. Abu Daud dan At-Tirmidzi)

3) Bersama para malaikat yang mulia dan taat

“Dan perumpamaan orang yang membaca Al-Qur'an sedangkan dia hafal ayat-ayatnya bersama para malaikat yang mulia dan taat.” (Muttafaqun 'Alaih)

4) Dianugrahi mahkota kemuliaan

““Di mana orang-orang yang tidak terlena oleh menggembala kambing dari membaca kitabku?’ Maka berdirilah mereka dan dipakaikan kepada salah seorang mereka mahkota kemuliaan, diberikan kepadanya kesuksesan dengan tangan kanan dan kekekalan dengan tangan kirinya.” (HR. Ath-Thabrani)

Dijelaskan pula dalam hadits lain, bahwa penghafal Al-Qur'an akan mendapat banyak kemuliaan,⁴¹ seperti yang tertuang dalam hadits berikut:

يَجِيءُ الْقُرْآنُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَيَقُولُ يَا رَبِّ حَلِّهِ فَيُلْبَسُ تَاجَ الْكَرَامَةِ ثُمَّ يَقُولُ يَا رَبِّ زِدْهُ فَيُلْبَسُ حُلَّةَ الْكَرَامَةِ ثُمَّ يَقُولُ يَا رَبِّ ارْضَ عَنْهُ فَيَرْضَى عَنْهُ فَيُقَالُ لَهُ اقْرَأْ وَارْقَ وَتُرَادُ بِكُلِّ آيَةٍ حَسَنَةٌ

Al-Qur'an akan datang pada hari kiamat dan berkata: "Wahai Rabb-ku, berilah ia (penghafal Al-Qur'an) perhiasan! Maka dikenakan kepadanya mahkota kehormatan. Al-Qur'an berkata lagi, "Wahai Rabb-ku, berilah tambahan kepadanya, "Bacalah dan naiklah! Lalu ditambahkan baginya satu kebaikan atas setiap ayat yang ia baca (hafal)". (HR. Tirmidzi no. 2915 dan Al-Hakim no. 2029. At-Tirmidzi berkata: Hadits ini hasan shahih. Al-Hakim dan Adz-Dzahabi berkata: Hadits ini shahih).

5) Orang tuanya mendapat kemuliaan

"Siapa yang membaca Al-Qur'an, mempelajarinya, dan mengamalkannya, maka dipakaikan mahkota dari cahaya pada hari kiamat. Cahayanya seperti cahaya matahari dan kedua orang tuanya dipakaikan dua jubah (kemuliaan) yang tidak pernah didapatkan di dunia." Keduanya bertanya, "Mengapa kami dipakaikan jubah ini?" Dijawab, "Karena kalian berdua memerintahkan anak kalian untuk mempelajari Al-Qur'an." (HR. Al-Hakim)

⁴¹ Amalia Sholeha and Muhammad Dahlan Rabbanie, "Hafalan Al-Qur'an Dan Hubungannya Dengan Nilai Akademis Siswa," *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam* 17, no. 2 (2020): 1–10, <https://doi.org/10.34001/tarbawi.v17i2.1645>.

c. Metode Menghafal Al-Qur'an

Amjad Qosim menjelaskan bahwa pemilihan metode yang tepat dapat memberikan kemudahan bagi seseorang dalam menghafal Al-Qur'an. Beberapa metode yang sering diterapkan dalam proses ini antara lain:⁴²

1) Metode Bin-Nadzar

Metode *bin-nadzar* merupakan teknik menghafal Al-Qur'an dengan membaca ayat-ayatnya secara berulang sambil melihat mushaf. Ulama-ulama terdahulu menyarankan dalam proses pengulangan dilakukan hingga empat puluh satu kali. Hal tersebut dapat membantu seseorang dalam mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai lafadz dan susunan ayat, sehingga dalam proses menghafalnya dapat dipermudah.

2) Metode Tahfidz

Pada metode ini, santri mulai pada tahap menghafal ayat secara bertahap. Tahap ini dilakukan setelah santri mempelajari dan membaca Al-Qur'an secara teliti melalui proses bin-nadzar. Di tahap tahfidz ini, pengulangan surat atau ayat yang dihafal akan membuat hafalan lebih kuat.

3) Metode Talaqqi

⁴² Yuliani Rahmi, "Metode Muraja'ah Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Mubarak Tahtul Yaman Kota Jambi," *INNOVATIO: Journal for Religious Innovation Studies* 19, no. 1 (2019): 65–76, <https://doi.org/10.30631/innovatio.v19i1.78>.

Talaqqi merupakan teknik menghafal dengan cara menyetorkan atau memperdengarkan hafalan kepada seorang pembimbing, seperti ustadz atau ustadzah. Pada proses ini penghafal akan dikoreksi bacaannya oleh pembimbing. Akhir dan tujuan dari metode *talaqqi* adalah supaya mengetahui seberapa baik kualitas hafalan Al-Qur'an yang dimiliki.

4) Metode Takrir

Takrir adalah proses pengulangan hafalan yang bertujuan untuk memperkuat dan memperlancar hafalan yang telah dikuasai. Tujuannya adalah untuk memperlancar serta menguatkan hafalan yang telah dihafal. Contohnya waktu untuk menghafal hafalan baru dilakukan di pagi hari, kemudian untuk mentakrir hafalan dapat dilakukan di sore hari

5) Metode Tasmi'

Dalam metode *tasmi'*, seorang penghafal membacakan hafalannya di hadapan orang lain, baik secara individu maupun dalam sebuah kelompok atau majelis. Dalam proses *tasmi'*, penghafal Al-Qur'an dapat mengetahui kekurangan serta kesalahan kecil dalam bacaannya. Contohnya seperti terjadinya kekeliruan dalam membaca harakat dan juga salah penyebutan huruf.

d. Ketercapaian Target Hafalan

1) Definisi Ketercapaian Target Hafalan

Ketercapaian berasal dari kata dasar capai, yang memiliki arti hendak memegang, sampai, menyampaikan tujuan, maksud dan cita-cita.⁴³ Sedangkan target berarti sasaran atau batas ketentuan yang telah ditetapkan untuk dicapai.⁴⁴

Dalam perjalanan menghafal Al-Qur'an, setiap individu memiliki peluang yang setara untuk meraih kemuliaan, karena Allah telah menurunkan kitab-Nya kepada hamba-hamba pilihan. Selain itu, Allah juga memberikan jaminan kemudahan bagi siapa saja yang berusaha dengan tekad yang kuat dalam menghafalkannya.⁴⁵

Dapat penulis simpulkan, pengertian target hafalan Al-Qur'an dapat diartikan sebagai sasaran yang ditetapkan untuk mencapai tujuan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Ketercapaian dari target ini mencerminkan usaha individu dalam meraih kemuliaan melalui proses menghafal Al-Qur'an, di mana setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk berhasil.

Dalam konteks pembelajaran, dalam prosesnya memiliki peran yang penting dalam mewujudkan kualitas pendidikan. Pembelajaran juga proses perubahan melalui pengalaman. Sebuah pembelajaran akan dapat mencapai keberhasilan ketika dalam perencanaannya

⁴³ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008). hal.261

⁴⁴ Nasional.

⁴⁵ Ayu Wardana, "Pengaruh Metode Tasmi' Terhadap Capaian Target Hafalan Siswa Program Tahfidz Di Mts Abadiyah Kuryokalangan Gabus Pati" (Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2020).

terdapat target yang dijalankan dengan penuh komitmen dan konsisten.⁴⁶

Target sangat berpengaruh terhadap kesuksesan sebuah program yang telah direncanakan. Adanya target yang jelas, sebuah program dapat dijalankan secara terarah sehingga lebih fokus dan mudah dalam pencapaian tujuan yang telah ditentukan.⁴⁷ Hal tersebut juga sama jika dikaitkan dengan program menghafal Al-Qur'an. Capaian dari hasil proses menghafal Al-Qur'an dapat dilihat dari target hafalan Al-Qur'an yang sudah dibuat.

e. Faktor yang Mempengaruhi Ketercapaian Hafalan Al-Qur'an

Terdapat berbagai faktor yang berperan dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam menghafal Al-Qur'an, baik faktor pendukung maupun faktor yang dapat menjadi penghambat. Beberapa faktor utama yang dapat mempengaruhi proses hafalan meliputi:

1) Do'a

Pada QS. Al-Mu'min : 60, Allah berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

⁴⁶ Muhammad Anas Ma'arif and Salamatu Rochmah, "Target Hafalan Sebagai Motivasi Belajar Dalam Membentuk Karakter Di Lingkungan Pesantren," *Muróbbi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no. 1 (2018): 105–27, <https://doi.org/10.52431/murobbi.v2i1.127>.

⁴⁷ Ma'arif and Rochmah.

"Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagi mu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina." (QS. Gafir: 60).⁴⁸

Doa merupakan bentuk permohonan seorang hamba kepada Allah SWT, yang bertujuan untuk memohon pertolongan, petunjuk, serta keberkahan dari-Nya. Dalam berdo'a sebagai seorang penghafal haruslah yakin bahwa do'a yang dipanjatkan akan dikabulkan. Sebab, pada hakikatnya, Allah tidak akan menolak doa yang datang dari hamba-Nya yang bersungguh-sungguh.⁴⁹

2) Niat ikhlas semata-mata karena Allah

Proses menghafal Al-Qur'an sebaiknya dilakukan dengan niat yang tulus dan semata-mata mengharap ridha serta pahala dari Allah SWT. Amalan yang dilakukan tanpa ketulusan tidak akan bernilai di sisi-Nya, sehingga niat yang lurus menjadi syarat utama dalam kesuksesan hafalan.⁵⁰

3) Faktor kesehatan

Kondisi fisik yang baik sangat berperan dalam kelancaran proses menghafal. Jika tubuh dalam keadaan sehat, maka daya konsentrasi dan kemampuan mengingat akan lebih optimal. Sebaliknya, jika tubuh

⁴⁸ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Juz 21-30*. hal. 689.

⁴⁹ Izzan and Agustin, *Metode 4M Tahfidz Al-Qur'an Bagi Disabilitas Netra*.hal.27-28.

⁵⁰ Izzan and Agustin.hal.29

dalam kondisi kurang sehat, maka secara tidak langsung akan mengganggu proses menghafal.⁵¹

4) Faktor psikologis

Selain kesehatan jasmani, keadaan psikologis juga berpengaruh dalam kelancaran menghafal Al-Qur'an. Ketika seseorang mengalami masalah psikologis, hal itu dapat memengaruhi konsentrasi dan daya ingat, sehingga proses menghafal menjadi lebih sulit. Sebab, dalam proses menghafal dibutuhkan adanya ketenangan jiwa, yang meliputi ketenangan pikiran dan juga ketenangan hati. Jika pada saat menghafal kondisi pikiran dan hati tidak tenang, akan berakibat pada ayat-ayat yang akan sulit untuk dihafal.

5) Faktor kecerdasan

Setiap orang memiliki tingkat kecerdasan yang berbeda-beda, dan kecerdasan menjadi faktor pendukung dalam proses menghafalkan Al-Qur'an. Oleh karena itu, faktor kecerdasan cukup mempengaruhi dalam proses menghafal. Namun demikian, kurangnya kecerdasan yang dimiliki tidak dapat dijadikan alasan untuk tidak bersemangat dalam proses menghafal.

6) Faktor motivasi

⁵¹ Rahmad Hidayat, "Pengaruh Hafalan Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Santri Pondok Pesantren Al-Fatah Kabupaten Morowali Sulawesi Tengah Tahun Ajaran 2021/2022" (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022).hal.21

Motivasi menjadi salah satu hal yang dibutuhkan oleh seorang penghafal Al-Qur'an, baik itu motivasi dari keuda orang tua, kerabat, dan orang-orang terdekat. Motivasi menjadi hal yang cukup krusial, karena dengan adanya motivasi dapat membuat penghafal menjadi bersemangat dan sebaliknya jika di dalam dirinya kurang tertanam motivasi yang cukup maka hasilnya akan berbeda dengan yang memiliki motivasi yang cukup.

7) Faktor usia

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi bagi orang-orang yang hendak menghafal Al-Qur'an ialah faktor usia. Karena jika usia mereka sudah memasuki masa dewasa atau berumur, maka akan ada banyak tantangan yang akan menghambat mereka. Kemudian, otak orang dewasa juga tidak sejernih otak yang masih muda, dikarenakan pada fase ini mereka sudah banyak memikirkan hal-hal yang lain.

Hal tersebut selaras dengan hadits berikut, dari Ibnu Abbas r.a. Rasulullah saw bersabda:

حَفِظُ الْغُلَامِ الصَّغِيرِ كَمَا النَّقْشُ فِي الْحَجَرِ وَحَفِظُ الرَّجُلِ بَعْدَ مَا يُكَبِّرُ كَمَا

لِكِتَابٍ عَلَى الْمَاءِ (رواه الخطيب)

"hafalan anak kecil bagaikan ukiran di atas batu, sedangkan hafalan setelah dewasa bagaikan menulis di atas air." (HR. Al-Khatib)⁵²

⁵² Ahsin Wijaya Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 4th ed. (Jakarta: AMZAH, n.d.).hal.57.

Dari faktor-faktor pendukung dalam proses menghafal yang sudah disebutkan tadi, terdapat pula faktor yang dapat menghambat proses menghafal menurut Wiwi Alawiyah, di antaranya adalah sebagai berikut:

1) Kurangnya penguasaan makharijul huruf dan tajwid

Salah satu tantangan utama dalam menghafal Al-Qur'an adalah kurangnya kefasihan dalam pelafalan huruf-huruf (makharijul huruf) serta penerapan ilmu tajwid yang benar. Jika tidak menguasai tajwid dan makhorijul huruf dengan baik, kesalahan dalam bacaan akan lebih sering terjadi, kelancaran berkurang, serta waktu yang dibutuhkan untuk menghafal menjadi lebih lama.

2) Tidak sabar

Kesabaran merupakan faktor kunci dalam keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Dalam perjalanannya, seorang penghafal akan menghadapi berbagai tantangan yang dapat menghambat progres hafalan. Oleh karena itu, diperlukan ketekunan, fokus yang tinggi, serta kesiapan mental untuk menghadapi berbagai gangguan yang muncul selama proses hafalan.

3) Kurangnya kesungguhan

Menjadi seorang yang menghafalkan Al-Qur'an hendaknya memiliki jiwa yang tekun, karena jika sifat malas dan ketidaktekunan yang mendominasi maka hal itu yang akan menjadi penghambat

dalam proses menghafal. Maka dari itu, menjadi seorang penghafal Al-Qur'an harus memiliki kesungguhan dan bekerja keras dalam menghafal Al-Qur'an

4) Melakukan perbuatan maksiat

Tindakan maksiat dapat menjadi penghalang dalam proses menghafal Al-Qur'an. Sebaliknya, semakin seseorang berusaha menjauhi perbuatan maksiat, maka Allah SWT akan memberikan kemudahan dalam menghafal serta memahami firman-Nya. Hal ini ditegaskan dalam firman-Nya:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

"Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari ke ridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat ke baikan." (QS. Al-'Ankabut : 69)⁵³

5) Kurangnya berdo'a

Dalam Islam, doa memiliki peran penting sebagai sarana memohon pertolongan kepada Allah SWT. Keyakinan bahwa doa tidak akan sia-sia merupakan bagian dari keimanan seorang Muslim. Jika seorang penghafal tidak senantiasa memohon kemudahan dalam menghafal, maka ketika menghadapi kesulitan, ia tidak memiliki sandaran spiritual yang kuat. Maka dari itu, hendaknya penghafal Al-

⁵³ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Juz 21-30*. hal. 582.

Qur'an memperbanyak do'a supaya agar menjadi kunci utama dalam kelancaran hafalan.

6) Kurangnya keimanan dan ketakwaan

Keimanan dan ketakwaan memiliki peran penting dalam keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Dengan melaksanakan shalat, menjalankan perintah Allah, serta menjauhi larangan-Nya, hati dan pikiran akan lebih tenang, sehingga hafalan menjadi lebih mudah. Kedekatan dengan Allah SWT akan membuka jalan bagi seseorang untuk memahami dan mengingat ayat-ayat Al-Qur'an dengan lebih baik.

7) Menggunakan berbagai mushaf yang berbeda

Menggunakan berbagai jenis mushaf saat menghafal dapat menjadi kendala dalam mempertahankan hafalan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan letak dan bentuk tulisan dalam berbagai mushaf, yang dapat menyulitkan penghafal dalam mengingat posisi ayat pada halaman tertentu. Untuk mempermudah hafalan dan meminimalkan kebingungan, sebaiknya seorang penghafal tetap menggunakan satu jenis mushaf yang sama selama proses menghafal dan muraja'ah.

B. Perspektif Teori dalam Islam

1. Konsep Stres dalam Perspektif Islam

Para pakar psikologi Islam lebih banyak menitikberatkan pada filsafat yang membahas jiwa, mental, serta perilaku manusia, khususnya dalam

kaitannya dengan konsep *tazkiyyal al-nafs* sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah. Beberapa tokoh penting dalam psikologi Islam antara lain Ibnu Sina melalui *al-shifa'* Ibnu Miskawaih dengan *Tahdhib al-Akhlaq*, Al-Farabi dengan karyanya *Risalah fi al-'aql*, serta Al-Ghazali dan Al-Mawardi yang menyusun *Ihya' Ulum al-Din*.⁵⁴

Dalam pandangan ulama Islam, hubungan antar manusia memiliki peran yang sangat penting. Sebagai contohnya yaitu pendapat salah satu Ulama yaitu Al-Farabi, dikatakan bahwa seseorang tidak dapat mencapai kesempurnaan tanpa dukungan dari orang lain. Dikarenakan hal itulah, dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, termasuk stres, individu membutuhkan dukungan sosial untuk membantu menemukan solusi. Di sisi lain Ibnu Sina berpendapat bahwa semua tindakan manusia didasarkan pada perasaan. Ini ditunjukkan oleh perasaan seperti malu, takut, dan sebagainya. Al-Mawardi, di sisi lain, menyatakan bahwa manusia sangat mudah menjadi dengki dan cemburu terhadap orang lain. Dengan membantu, menyayangi dan menghargai satu sama lain, dapat mengatasi perasaan ini.⁵⁵

Konsep stres dari Ilmuwan Barat dan Islam terlihat perbedaan jelas, karena para ilmuwan Islam mendasarkan kajian mereka pada Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai sumber utama, selain juga mengadopsi pendekatan empiris dalam penelitian mereka. Sedangkan Ilmuwan Barat hanya berpatokan pada

⁵⁴ Fariza Md Sham, "Elemen Psikologi Islam Dalam Silibus Psikologi Modern: Satu Alternatif," *Global Journal Al- Thaqafah* 6, no. 1 (2016).

⁵⁵ Khaidzir Ismail et al., *Psikologi Islam: Falsafah, Teori Dan Aplikasi* (Selangor: Penerbit UKM, 2016).

kajian secara empiris saja. Maka dari itu, pada konteks pembahasan stres, Ilmuwan Barat memusatkan pada penyebab-penyebab stres pada diri sendiri. Lain dari mereka, ilmuwan Islam menganggap bahwa semua masalah mental, seperti stres, disebabkan oleh kualitas hubungan seseorang dengan Tuhan dan sesama manusia. Oleh sebab itu, dalam perspektif Islam, cara utama untuk mengatasi stres adalah dengan memperbaiki hubungan spiritual dengan Allah serta membangun interaksi yang baik dengan sesama.⁵⁶

Menurut Harussani, stres diartikan sebagai suatu bentuk tekanan yang merupakan bagian dari kehidupan manusia, di mana setiap individu akan selalu menghadapi berbagai ujian serta tantangan. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Surat Al-Baqarah ayat 155 dan 214, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar," (QS. Al-Baqarah :155).*⁵⁷

⁵⁶ Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md Sham, and A'dawiyah Ismail, "Stress According to the Western and Muslim Scholars," *International Journal of Islamic Thought* 16 (2019): 85–97, <https://doi.org/10.24035/ijit.16.2019.008>.

⁵⁷ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. hal. 31.

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۖ مَسْتَهْزِئُونَ

الْبِئْسَ مَا لِلظَّالِمِينَ وَالضَّالِّينَ وَالرَّشُوقِ وَالْمُزْجِلِينَ ۖ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ ۖ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ

نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

"Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, "Kapanakah datang pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat." (QS. Al-Baqarah[2]:214)⁵⁸

Dari kedua ayat di atas dapat dipahami, bahwa kesabaran dan ketakwaan menjadi faktor utama dalam menentukan sejauh mana seseorang dapat menerima ujian dengan ikhlas. Oleh karena itu, kesulitan dan cobaan dalam hidup sering kali menjadi pemicu stres, terutama bagi individu yang memiliki kondisi mental yang rapuh. Dari perspektif psikologi Islam, jiwa yang melemah akibat stres dapat dipulihkan melalui pendekatan spiritual berbasis ajaran Islam, yang menekankan penguatan hubungan dengan Allah sebagai bentuk terapi dalam menghadapi tekanan hidup.⁵⁹

⁵⁸ Al-Qur'an. hal. 44.

⁵⁹ Hairussani Bin Haji Zakaria, *Pengurusan Stres: Satu Tinjauan Menurut Perspektif Islam. Bengkel Pengurusan Stres Menurut Perspektif Islam* (Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM), 2004).

2. Sumber Stres Menurut Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, Allah juga menjelaskan beberapa hal yang dapat menyebabkan stres, seperti musibah, penyakit hati, prasangka buruk kepada Allah, dan berprasangka buruk tentang orang lain.⁶⁰

a. Musibah

Dalam Al-Qur'an, Allah juga menjelaskan beberapa hal yang dapat menyebabkan stres, seperti musibah, penyakit hati, prasangka buruk kepada Allah, dan berprasangka buruk tentang orang lain.⁶¹

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ

شَيْءٍ عَلِيمٌ

"Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu." (QS. At-Tagabun:11)⁶²

Dalam ayat ini, Allah SWT menegaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi pada manusia, baik berupa kebahagiaan maupun cobaan, merupakan bagian dari qada dan qadar-Nya. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk tidak merasa kecewa atau kesal ketika menghadapi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan. Sebab, segala ketetapan yang

⁶⁰ Yuli Darwati, "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an," *Spiritualita* 6, no. 1 (2022): 1–16, <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.

⁶¹ Darwati.

⁶² Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Juz 21-30*. hal. 821.

terjadi di dunia ini merupakan kehendak Allah, dan manusia hanya dapat berusaha serta menerima segala ketentuan-Nya dengan penuh keimanan.

b. Penyakit hati

Stres dapat dikategorikan sebagai bagian dari penyakit hati. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menjelaskan tentang penyakit hati dalam firman-Nya pada Surat Al-Baqarah ayat 10:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابُ أَلِيمٍ ۖ ذٰلِكَ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*"Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta." (QS. Al-Baqarah : 10)*⁶³

Ayat ini mengingatkan bahwa kebiasaan berdusta dan berpura-pura memiliki dampak buruk bagi hati dan jiwa seseorang. Selain itu, sifat seperti dendam, iri hati, dan keraguan juga termasuk dalam kategori penyakit hati yang dapat memperparah kondisi stres dan memperburuk keadaan emosional seseorang.

c. Berprasangka buruk pada Allah

فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ

"Adapun manusia, apabila Tuhan mengujinya lalu memuliakannya dan memberinya kesenangan, maka dia berkata, "Tuhanku telah memuliakanku."

⁶³ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*.hal. 3.

وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ، فَيَقُولُ رَبِّي أَهَنِ

"Sementara itu, apabila Dia mengujinya lalu membatasi rezekinya, berkatalah dia, "Tuhanku telah menghinaku."

كَأَلَّا بِلَ لَا تُكْرِمُونَ الْيَتِيمَ

"Sekali-kali tidak! Sebaliknya, kamu tidak memuliakan anak yatim," (QS. Al-Fajr: 15 - 17)⁶⁴

d. Prasangka buruk pada orang lain (*az-zann*)

Az-zann berasal dari kata "menduga", "menyangka", dan "perkiraan". Kata ini biasanya digunakan untuk sesuatu yang dianggap buruk. Ketika sangkaan itu kuat, itu akan melahirkan keyakinan yang benar, tetapi tidak dapat dikatakan keyakinan yang benar karena keyakinan yang benar hanya dapat diperoleh melalui ilmu. Oleh karena itu, sangkaan itu bersifat antara keyakinan yang kuat dan keragu-raguan. Oleh karena itu, kata "*zann*" menunjukkan sesuatu yang belum jelas dan tidak jelas, tetapi masih bersifat praduga.

⁶⁴ Al-Qur'an, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Juz 21-30*.hal. 894.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحَسَسُوا وَلَا

يَعْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا

اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

"Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang." (QS. Al-Hujurat: 12)⁶⁵

Pada ayat tersebut, Allah SWT melarang manusia untuk berprasangka buruk (*zann*), karena sebagian prasangka dapat mengarah pada dosa. Prasangka yang tidak berdasar sering kali menimbulkan ketidakpercayaan di antara sesama, yang pada akhirnya dapat merusak keharmonisan dalam masyarakat. Oleh sebab itu, Islam mengajarkan pentingnya menghindari suudzon dan menggantikannya dengan sikap husnuzan atau berbaik sangka terhadap sesama.

C. Kerangka Berpikir

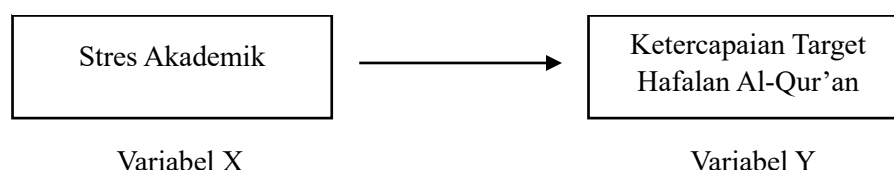
Menurut Dominikus Dolet Unaradjan dalam Addini Zahra dkk, mendefinisikan kerangka berpikir diartikan sebagai landasan pemikiran yang

⁶⁵ Al-Qur'an, hal. 755.

menyatukan teori dengan fakta, hasil observasi, serta kajian sebelumnya, yang kemudian menjadi pijakan utama dalam suatu penelitian.⁶⁶ Selain itu, peneliti juga akan merincikan pola hubungan pada variabel-variabel yang nantinya akan dikaji, yakni hubungan antar variabel independen (X) dan variabel (Y).

Pada penelitian ini, peneliti akan membahas memaparkan kerangka konseptual yang membahas variabel-variabel yang dikaji pada bentuk bagan yang ilandaskan pada kajian teoritis yang sudah dijabarkan sebelumnya guna mempermudah dalam melakukan penelitian. Berdasarkan pada bagan kerangka berpikir di bawah, dapat dipahami bahwa penelitian ini menganalisis pengaruh dari stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an.

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian Jim Hoy Yan dan Ruhayat Taufik dipaparkan bahwa menurut Rogers (1966) adalah "Hipotesis adalah dugaan tentatif tunggal digunakan menyusun teori atau eksperimen dan diuji". Lalu menurut Creswell & Creswell (2018) "Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen".

⁶⁶ Addini Zahra Syahputri, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri, "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif," *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 1 (2023): 160–66.

Sementara hipotesis menurut Abdullah (2015) ialah “jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian”.⁶⁷

Dalam penelitian ilmiah kuantitatif, ditemukan dua jenis hipotesis yang ditetapkan adalah hipotesis nol dan hipotesis alternatif:

1. Hipotesis nol (H_0): hipotesis ini sering diartikan sebagai sebuah pernyataan yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, yaitu variabel independen (X) dan dependen (Y). Jika dikaitkan pada penelitian ini berarti tidak adanya pengaruh antara stres akademik dan ketercapaian target hafalan Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang.
2. Hipotesis alternatif (H_a): hipotesis ini menyatakan bahwa dua variabel, variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), memiliki hubungan satu sama lain. Hipotesis alternatif penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi ketercapaian target hafalan.

Menurut hipotesis peneliti, ditemukan adanya pengaruh antara stres akademik dengan ketercapaian target hafalan Al-Qur'an, karena peneliti melihat berdasarkan pada referensi penelitian terdahulu yang menjabarkan adanya pengaruh stres terhadap hafalan.

⁶⁷ Jim Hoy Yam and Ruhayat Taufik, “Hipotesis Penelitian Kuantitatif,” *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021): 96–102.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif karena pendekatan ini berorientasi pada pengukuran serta analisis hubungan kausal antara variabel-variabel yang diteliti, dengan mempertimbangkan penelitian dalam kerangka yang objektif dan bebas nilai.⁶⁸ Selain itu, penelitian ini menggunakan jenis regresi untuk mengevaluasi dan mengetahui seberapa besar signifikan dari adanya hubungan antara dua variabel atau keterkaitan masing-masing variabel dalam penelitian.

Pada penelitian ini, variabel independen adalah stres akademik, sedangkan variabel dependen adalah ketercapaian target hafalan. Jadi penelitian korelasi ini diterapkan untuk menguji apakah ditemukan pengaruh dari variabel Stres Akademik dengan variabel Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an. Dengan menggunakan koefisien korelasi untuk mengamati hubungan antar satu faktor dengan faktor lainnya.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang yang beralamat di Jalan Sunan Kalijaga Dalam No. 31, Dinoyo, Lowokwaru,

⁶⁸ M. Sidik Priadana and Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 1st ed. (Tangerang: Pascal Books, 2021) hal.51.

Kota Malang. Alasan mengapa peneliti memilih Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang sebagai lokasi penelitian yaitu:

1. Peneliti menemukan potensi masalah mengenai stres akademik pada Mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang yang memerlukan pendalaman lebih lanjut.
2. Peneliti memiliki informasi yang cukup tentang kegiatan harian, bulanan, dan tahunan di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang yang bertujuan untuk meningkatkan hafalan Al-Qur'an mahasiswa selama mereka tinggal di sana.

C. Variabel Penelitian

Dalam sebuah penelitian, objek pengamatan disebut sebagai variabel. Secara umum, variabel penelitian mencakup berbagai aspek yang dikaji oleh peneliti dengan tujuan memperoleh informasi serta menarik kesimpulan terkait topik yang diteliti.⁶⁹ Penelitian ini akan berfokus dan membahas variabel-variabel berikut ini:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel independen, yang juga dikenal sebagai variabel bebas, merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen.⁷⁰ Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik (X).

⁶⁹ Ratna Wijayanti Daniar Paramita, Noviansyah Rizal, and Riza Bahtiar Sulistyan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 3rd ed. (Lumajang: Widya Gama Press, 2021) hal.31.

⁷⁰ Amruddin et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, ed. Fatma Sukmawati, 1st ed. (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022) hal.60.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel dependen, yang juga disebut sebagai variabel terikat, merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau menjadi akibat dari perubahan yang terjadi pada variabel independen. Dalam konteks penelitian ini, variabel dependen yang dikaji adalah pencapaian target hafalan Al-Qur'an (Y).⁷¹

D. Populasi Penelitian

1. Populasi

Istilah "populasi" dalam bahasa Inggris berasal dari kata population, yang memiliki makna dasar sebagai jumlah penduduk. Dalam konteks penelitian, populasi merujuk pada keseluruhan subjek yang menjadi objek kajian.⁷² Dalam hal ini seluruh mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang adalah populasi penelitian.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono ialah jumlah ataupun bagian serta karakteristik dari populasi yang ada.⁷³ Selain itu, sampel didefinisikan sebagai sebagian kecil dari populasi yang dipilih secara khusus digunakan sebagai representasi populasi.⁷⁴

⁷¹ Amruddin et al.

⁷² Ismail Nurdin and Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial Plus*, Tanjungpura University Press, vol. 1 (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019). hal.91.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: CV ALFABETA, 2022). Hal. 81

⁷⁴ Nurdin and Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial Plus*.

Metode non-probability sampling digunakan dalam metode ini, lebih tepatnya menggunakan saturation sampling atau sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Teknik ini digunakan ketika jumlah populasinya kecil atau peneliti ingin membuat generalisasi populasi dengan kesalahan yang kecil. Teknik ini umumnya diterapkan pada populasi yang relatif kecil.⁷⁵ Pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi dalam penelitian ini kurang dari 30 orang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semua mahasantri di Rumah Tahfidz Mahasiswi Sunan Kalijaga Malang yang berjumlah 20 orang merupakan termasuk kedalam sampel yang akan diteliti.

E. Data dan Sumber Data

Data merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk menyebut kumpulan informasi yang dibutuhkan dalam melakukan analisis.⁷⁶ Adapun sumber data penelitian terdiri dari dua jenis, diantaranya adalah data primer dan sekunder. Data primer adalah informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti di lapangan atau diperoleh langsung oleh peneliti di lapangan dan akan digunakan sebagai sumber informasi utama dalam penelitian ini.⁷⁷

⁷⁵ Rosyida Putri Amila, “Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Hafalan Al-Qur’an Mahasantri Rumah Tahfidz Mahasiswi Daarul Quran Malang” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023), hal.

⁷⁶ Paramita, Rizal, and Sulistyan, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Hal. 71

⁷⁷ Abigail Soesana et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, ed. Abdul Karim (Yayasan Kita Menulis, 2023). Hal.36

Variabel stres akademik dan variabel ketercapaian target hafalan Al-Qur'an pada Santri Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang merupakan data primer penelitian ini. Sedangkan data sekunder adalah data yang berasal dari sumber kedua.

Pada penelitian ini, sumber data primer didapat melalui dengan menyebarkan angket skala *likert* nantinya akan diberikan kepada koresponden. Angket tersebut berisi pernyataan maupun pertanyaan mengenai perihal yang ingin peneliti kaji lebih lanjut. Selain itu, observasi dan dokumentasi di lokasi penelitian akan dilakukan juga oleh peneliti.

Peneliti juga akan menggali data sekunder berupa dokumentasi mengenai Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga. Data dokumentasi tersebut mencakup profil, sejarah serta data mahasiswa Rumah Tahfidz. Selain itu, peneliti juga akan memperoleh data dari referensi buku serta jurnal penelitian yang telah lalu. Diharapkan bahwa data sekunder ini akan melengkapi dan mendukung hasil analisis dari data penelitian sebelumnya.

F. Instrumen Penelitian

Pada proses pengambilan data, instrumen merupakan hal yang penting dalam penelitian, disebabkan instrumen ialah alat ukur dan akan memberikan informasi mengenai hal yang sedang diteliti.⁷⁸ Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan

⁷⁸ I Komang Sukendra and I Kadek Surya Atmaja, *Instrumen Penelitian*, ed. Teddy Fiktorius, *Crafty Oligarchs, Savvy Voters* (Jakarta: Mahameru Press, 2020), <https://doi.org/10.1017/9781108694247.012>.

mengumpulkan data menggunakan instrumen berupa kuisioner yang akan disebar pada subjek penelitian. Peneliti menggunakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres akademik, berdasarkan dimensi *affective*, *behavioral*, *fisiological*, dan *cognitive*. Berdasarkan hal itu, peneliti menggunakan skala yang dikembangkan dari Busari yaitu SASS (*Student Academic Stress Scale*).⁷⁹ Kuisioner yang digunakan menggunakan dalam penelitian ini, model skala Likert digunakan, dan item-item instrumen disusun berdasarkan variabel penelitian. Jawaban yang didapat dari setiap instrumen diatur dari yang paling tinggi (sangat positif) hingga paling rendah (sangat negatif), yang terdiri dari empat kategori jawaban, yaitu “Sangat Sesuai” (SS), “Sesuai” (S), “Tidak Sesuai” (TS), “Sangat Tidak Sesuai” (STS). Jawaban tersebut untuk skala pengukuran akademik stres, sedangkan untuk skala kategori ketercapaian target hafalan menggunakan jawaban “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, dan “Tidak Pernah”.

Tabel 3. 1 Blue Print Stres Akademik

No	Dimensi	Indikator	Item	Σ (jumlah item)
1	Affective	Respon yang muncul dari perasaan	1, 2, 3, 4, 5, 30, 31, 39, 43, 45, 46, 47	12
2	Behavioral	Respon yang muncul dari perilaku	6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 24, 29, 33,	17

⁷⁹ R. Latifa et al., “Adversity in Indonesian Students with Low Economic Status,” in *Proceedings of International Conference in Islam Science and Technology (ICONIST)*, 2018; Pangestu, “Pengaruh School-Connectedness, Academic-Stress Dan Learning Behavior Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi UIN Jakarta”; Busari, “Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students.”

			34,35, 40, 41, 42, 48, 49	
3	Physiological	Respon yang muncul dari reaksi tubuh	11, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 28, 32, 44	11
4	Cognitive	Respon yang muncul dari reaksi pemikiran	19, 20, 21, 23, 27, 36, 37, 38, 50	10
Total				50

Tabel 3. 2 Blue Print Ketercapaian Target Hafalan

No	Indikator	Item	Σ (jumlah item)
1	Kuantitas Hafalan	1, 2, 3, 4, 5	5
2	Kualitas Hafalan	6, 7, 8, 9, 10	5
3	Sistem Evaluasi Hafalan	11, 12, 13, 14, 15	5
	Total		15

G. Validitas dan Realibilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Instrumen yang valid merupakan perangkat evaluasi untuk memperoleh data yang benar dan akurat. Peneliti menggunakan rumus *Pearson Product Moment*, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy}	: Koefisien korelasi x dan y
n	: Jumlah responden
$\sum xy$	: Jumlah skor skala aitem dengan skor total
$\sum x$	: Jumlah item
$\sum y$	: Jumlah skor total
x^2	: Skor kuadrat x
y^2	: Skor kuadrat y

Pengambilan keputusan sebuah item dikatakan lulus seleksi apabila item tersebut memiliki nilai r hitung $> r$ tabel, dan dalam penelitian ini digunakan r tabel sebesar $= 0,4438$ atau dibulatkan menjadi $0,444$. Jadi, dikatakan item tersebut valid ialah apabila r hitung $\geq 0,444$. Sedangkan apabila r hitung $\leq 0,444$ maka item tersebut tidak valid.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik

Item	r hitung	Item	r hitung
X1	0,391	X26	0,598**
X2	0,643**	X27	0,731**
X3	0,731**	X28	0,679**
X4	0,463*	X29	0,821**
X5	0,084	X30	0,560*
X6	0,50	X31	0,641**

X7	0,245	X32	0,429
X8	0,655**	X33	0,677**
X9	-0,059	X34	0,433
X10	0,723**	X35	0,440
X11	0,620**	X36	0,429
X12	0,030	X37	0,270
X13	0,568**	X38	0,497*
X14	0,675**	X39	0,783**
X15	0,168	X40	0,106
X16	0,153	X41	0,393
X17	-0,029	X42	0,520*
X18	0,389	X43	0,450*
X19	0,739**	X44	0,538*
X20	0,456*	X45	0,715**
X21	0,701**	X46	0,678**
X22	0,160	X47	0,466*
X23	0,770**	X48	0,774**
X24	0,848**	X49	0,630**
X25	0,530*	X50	0,824**

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 32 item yang lulus uji validasi karena mempunyai nilai $r > 0,444$. Kemudian terdapat 18

item gugur karena tidak lulus uji validasi, di antaranya adalah item nomor 1, 5, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 17, 18, 22, 32, 34, 35, 36, 37, 40, 41.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Variabel Ketercapaian Target Hafalan

Item	r hitung	Item	r hitung
X1	0,846**	X9	0,569**
X2	0,885**	X10	0,596**
X3	0,620**	X11	0,734**
X4	0,696**	X12	0,612**
X5	0,811**	X13	0,675**
X6	0,368	X14	0,414
X7	-0,221	X15	0,792**
X8	0,774**		

Dari tabel di atas, didapatkan data sebanyak 12 item yang lulus uji validasi, dan 3 item yang gugur uji validasi. Item tersebut di antaranya item nomor 6, 7, 14.

Dapat disimpulkan, dari uji validasi yang dilakukan pada dua variabel tersebut, terdapat 32 item yang lulus uji pada variabel stres akademik dan 12 item yang lulus uji pada variabel ketercapaian target hafalan. Item yang gugur dan tidak valid tidak digunakan dalam analisis selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen reliabel merupakan media pengukuran yang tetap menghasilkan data yang stabil saat dipakai berulang kali untuk menilai objek yang serupa. Pada penelitian ini, peneliti menerapkan rumus cronbach alfa untuk menguji keandalan (reliabilitas) instrumen, berikut rumusnya:

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

- r : Koefisien reliabilitas instrumen
 k : Jumlah butir pertanyaan
 $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varian butir
 σ_t^2 : Varian skor total

Berikut merupakan ketentuan dari hasil uji reliabilitas:

- Jika nilai *cronbach Alpha* > 0,6 maka kuesioner dinyatakan reliabel
- Jika nilai cronbach alpha < 0,6 maka kuesioner dinyatakan tidak reliabel.⁸⁰

Tabel 3. 5 Hasil Uji Realibilitas Variabel Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,959	32

⁸⁰ Soesana et al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Hal.80

Dari tabel tersebut didapatkan nilai realibilitas sebesar $0,959 > 0,6$ yang berarti instrumen variabel stres akademik tersebut dikatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Realibilitas Variabel Ketercapaian Target Hafalan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,918	12

Dari tabel tersebut didapatkan nilai realibilitas sebesar $0,918 > 0,6$ yang berarti instrumen variabel ketercapaian target hafalan tersebut dikatakan reliabel untuk selanjutnya digunakan dalam penelitian.

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik untuk mengumpulkan data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian yang dimaksudkan untuk mendapatkan informasi yang relevan dan tepat sasaran. Untuk mengupulkan data, peneliti ini menggunakan dua metode yakni kuisioner dan dokumentasi, yang masing-masing berperan signifikan dalam mengumpulkan data.

1. Kuisioner

Kuesioner adalah daftar pernyataan atau pertanyaan yang harus ditanggapi oleh peserta guna untuk mengumpulkan informasi tentang tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang dengan menggunakan skala likert. Berikut merupakan pedoman penskorannya:

Tabel 3. 7 Tabel Respon dan Skor Item Stres Akademik

Skor Jawaban	Pernyataan positif (favourable)	Pernyataan negatif (unfavourable)
1	Sangat Tidak Sesuai	Sangat Sesuai
2	Tidak Sesuai	Sesuai
3	Sesuai	Tidak Sesuai
4	Sangat Sesuai	Sangat Tidak Sesuai

Tabel 3. 8 Respon dan Skor Item Ketercapaian Target Hafalan

Skor Jawaban	Pernyataan positif (favourable)	Pernyataan negatif (unfavourable)
1	Tidak Pernah	Selalu
2	Kadang-kadang	Sering
3	Sering	Kadang-kadang
4	Selalu	Tidak Pernah

2. Dokumentasi

Cara lain untuk memperoleh data adalah melalui dokumentasi, pada teknik ini melibatkan pengumpulan informasi tertulis dan visual. Teknik pengumpulan data dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data tambahan yang berbentuk visual maupun tertulis. Data yang dikumpulkan meliputi deskripsi rumah tahfidz, profil, visi-misi, dan data santri.

I. Analisis Data

Setelah pengumpulan data dari setiap responden, serangkaian langkah yang dikenal sebagai analisis data dilakukan. Pada penelitian ini, analisis data dilakukan menjadi dua tahap. Langkah awal peneliti adalah melakukan analisis statistik deskriptif, kemudian langkah selanjutnya adalah dengan menggunakan analisis statistik inferensial. Tahapan kedua analisis tersebut, akan peneliti rinci sebagai berikut.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistika deskriptif merupakan suatu metode analisis statistik yang digunakan untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang data yang telah dikumpulkan. Tujuan utama dari statistik deskriptif ialah untuk merangkum dan mengorganisir data secara sistematis sehingga dapat dipahami dan diinterpretasikan dengan lebih mudah.⁸¹

Dalam konteks analisis statistik deskriptif ini, peneliti akan menggunakan langkah perhitungan menggunakan Mean (rata-rata), standar deviasi, dan distribusi frekuensi. Hal ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat stres akademik Mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang berdasarkan skala yang sudah ditentukan. Selain itu, peneliti juga ingin menggambarkan ketercapaian target hafalan mahasiswa dengan mengelompokkan skor ke dalam kategori tertentu. Peneliti juga ingin

⁸¹ Nurul Aziza, "Deskriptif Kuantitatif," in *Metodologi Penelitian I* (Kota Bandung: Media Sains Indonesia, 2023), 166–78.

menyajikan distribusi data dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi hasil. Berikut merupakan tabel klasifikasi skor stres akademik dan klasifikasi skor ketercapaian target hafalan:

Tabel 3. 9 Klasifikasi Skor Stres Akademik

Rentang Skor	Kategori Tingkat Stres	Keterangan
32 – 63	Stres ringan	Mahasiswa mengalami tekanan akademik yang masih dalam batas wajar dan terkendali
64 – 95	Stres sedang	Mahasiswa merasa tekanan akademik yang mulai memengaruhi keseharian
96 – 128	Stres berat	Mahasiswa mengalami stres akademik tinggi yang dapat mengganggu proses belajar.

Tabel 3. 10 Klasifikasi Skor Ketercapaian Target Hafalan

Rentang Skor	Kategori Ketercapaian Target Hafalan	Keterangan
12 – 23	Kurang Tercapai	Target hafalan belum sesuai dengan standar
24 – 35	Cukup Tercapai	Mahasiswa sudah menyetorkan hafalan, namun belum sepenuhnya konsisten.
36 – 48	Tercapai Optimal	Hafalan disetorkan secara konsisten

2. Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki distribusi normal. Teknik yang dipakai adalah Uji Kolmogrow-Smirnov dengan SPSS dengan taraf signifikansi 0.05. untuk dasar pengambilan keputusan sebagai berikut

- 1) Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, nilai tersebut memiliki distribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, nilai tersebut tidak memiliki distribusi normal.

b. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Teknik analisis korelasi digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya kecenderungan hubungan antara dua variabel atau lebih. Teknik analisis korelasi terutama digunakan untuk mengetahui kecenderungan hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang satu dengan lainnya. Hasil analisis korelasi akan diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya hubungan antar variabel.⁸²

c. Uji Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi adalah alat analisis statistik yang memanfaatkan antara dua variabel atau lebih. tujuannya supaya dapat membuat perkiraan (prediksi) yang dapat dipercaya untuk nilai suatu variabel, baik variabel dependen maupun variabel independen. Dengan kata lain bisa diartikan suatu alat ukur yang juga digunakan untuk mengukur ada atau tidaknya korelasi antar variabel. Analisis regresi merupakan salah satu analisis yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel lain yang tujuannya adalah sebagai prediksi.⁸³ Berikut merupakan rumus regresi linear sederhana:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

⁸² Setyo Budiwanto, *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan* (Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2017).

⁸³ Ayu Wardana, "Pengaruh Metode Tasmi' Terhadap Capaian Target Hafalan Siswa Program Tahfidz Di MTs Abadiyah Kuryokalangan Gabus Pati" (Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2020), [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf). hal.42.

Y = Variabel terikat

X = Variabel bebas

a = Konstanta

b = Koefisien Regresi

d. Uji Hipotesis (Uji t)

Uji-t, salah satu jenis uji hipotesis yang digunakan dalam perhitungan statistik yang digunakan dalam analisis tahap kedua. Uji t digunakan untuk menilai pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai t hitung dan t tabel dibandingkan untuk menentukan hasil pengujian. Terdapat pengaruh antara variabel X dan Y jika t hitung melebihi t tabel. Tingkat signifikansi t tabel dalam penelitian ini ditetapkan sebesar 5%. Selanjutnya, nilai signifikansi (p-value) diperhitungkan dalam analisis. Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak jika nilai p-value kurang dari 0,05. Berikut merupakan rumus uji t :

$$t = \frac{\bar{x} - \mu}{S / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

t = Koefisien t

$\bar{x}$ = nilai rata-rata sampel

μ = nilai rata-rata populasi

S = standar deviasi data sampel

J. Prosedur Penelitian

Ada beberapa langkah dalam proses penelitian ini yang akan dilakukan oleh para peneliti. Prosedur ini bertujuan agar penelitian dapat berjalan secara sistematis. Tahapan dalam penelitian ini meliputi:

1. Persiapan

Pada titik ini, peneliti membuat membuat rumusan masalah, menentukan variabel, melakukan observasi awal, melakukan penelitian pustaka untuk mendukung hipotesis atau memperkuat landasan teori, membuat instrumen penelitian, dan menentukan populasi dan sampel.

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti akan mencoba menyebarkan kuesioner kepada subjek penelitian. Angket dipenuhi oleh seluruh koresponden yang sudah ditetapkan dengan menggunakan formulir google dengan skala *likert*.

3. Analisis

Tahap akhir dari penelitian ini ialah peneliti melakukan pengolahan data dari data yang sudah didapat. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk menjawab rumusan masalah, diikuti dengan penarikan kesimpulan berdasar pada hasil analisis tersebut.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. Paparan Data

1. Profil Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang

Seperti yang sudah peneliti singgung pada bab sebelumnya, Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang berlokasi di Jl. Sunan Kalijaga Dalam No. 31, Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Saat ini, Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang berinduk pada lembaga Rumah Tahfidz Center yang berada di bawah naungan Yayasan Al-Qur'an Lima Benua.

Dilansir dari website Rumah Tahfidz Center,⁸⁴ bahwasanya *“Rumah Tahfidz Center atau yang biasa disingkat menjadi RTC adalah manajemen yang dibentuk oleh Daarul Qur'an untuk mengurus segala aktivitas Rumah Tahfidz. Gerakan Rumah Tahfidz sendiri sudah sangat masif sejak pertama kali dibentuk oleh KH. Yusuf Mansur pada 2008 silam. Semakin meningkatnya perkembangan dakwah Rumah Tahfidz di Indonesia, Daarul Qur'an berinisiatif mendirikan yayasan baru untuk RTC yakni Yayasan Al-Qur'an Lima Benua.”*

Visi utama Rumah Tahfidz Center (RTC) sendiri adalah membangun masyarakat madani yang berlandaskan tahfidzul Qur'an. Sedangkan misi

⁸⁴ Diki, “Rumah Tahfidz Center Berdiri Sebagai Yayasan,” 2022, <https://artikel.rumahtahfidzcenter.com/rumah-tahfidz-center-resmi-berdiri-sebagai-yayasan>.

dari RTC ialah sebagai pusat informasi dan pengembangan Rumah Tahfidz, serta menyamakan pemahaman konsep Rumah Tahfidz.

Maksud dari visi dan misi RTC ialah sebagai berikut:

a. Visi

- 1) Membangun masyarakat madani: RTC bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang beradab, mandiri, dan berkeadilan dalam segala aspek kehidupan, dengan dasar utama tahfidzul qur'an.
- 2) Tahfidzul Qur'an: visi ini menekankan pentingnya menghafal dan memahami Al-Qur'an sebagai fondasi utama dalam kehidupan masyarakat.
- 3) Kemandirian ekonomi, sosial, budaya, dan pendidikan: RTC berharap masyarakat yang dibangun memiliki kemampuan mandiri dalam bidang-bidang tersebut, dengan Al-Qur'an sebagai panduan.
- 4) Sumberdaya lokal: visi ini menekankan pemanfaatan sumber daya yang ada di sekitar untuk mencapai kemandirian.
- 5) Orientasi pada pemuliaan Al-Qur'an: RTC berupaya untuk menghormati dan menghargai Al-Qur'an dalam segala aspek kehidupan.

b. Misi

- 1) Menjadikan tahfidzul Qur'an sebagai budaya hidup: RTC ingin agar tahfidzul Qur'an menjadi kebiasaan yang melekat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.
- 2) Menjadikan RTC sebagai pusat informasi, pembinaan, dan pengembangan: RTC ingin menjadi pusat informasi, pembinaan dan pengembangan.
- 3) Menyamakan pemahaman dan value tentang konsep Rumah Tahfidz: RTC ingin memastikan bahwa konsep Rumah Tahfidz dipahami dan dihargai secara konsisten oleh semua pihak yang terkait.

Jika dilihat dari histori perjalanannya, Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga dulunya bernama Rumah Tahfidz Mahasiswi (RTMI) Daarul Qur'an yang berada di bawah binaan PPPA Daarul Qur'an Malang, Yayasan Al-Qur'an Nusantara. Terjadinya perubahan dan perpindahan lembaga ini terjadi pada tahun 2023, didasari oleh arahan dari Lembaga PPPA Daarul Qur'an. Untuk alasan lebih jelasnya, peneliti mewawancarai Ustadz Pembina Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang pada hari Rabu, 28 Mei 2025. Beliau menuturkan, bahwasanya:

“Dulu, Rumah Tahfidz yang dibawah oleh PPPA Daarul Qur'an masih sedikit, dan manajemennya masih belum begitu teratur seperti sekarang. Ketika sudah banyak rumah tahfidznya, akhirnya diurusi sendiri-sendiri.”

Kemudian beliau juga mengungkapkan, bahwa:

“Begitu juga rumah tahfidz ini terlalu banyak, kalau dulu ada rumah tahfidz yang berafiliasi dengan PPPA Daarul Qur'an. Lalu ada

yang namanya Rumah Tahfidz Daqu, dan Rumah Tahfidz mandiri. Kalau Mandiri, berarti mulai dari tempatnya, fasilitas hingga pembiayaan rumah tahfidz, dia yang mengusahakan sendiri. Rumah Tahfidz Mandiri, yang di bawah naungan daqu akhirnya sudah dilepas. Terus RTC mengurus yang dulunya rumah tahfidz-rumah tahfidz di bawah binaan Daqu.”

2. Visi dan Misi Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang

a. Visi

Membentuk generasi qur’any yang siap menghafalkan dan mengamalkan al-Qur’an dalam kehidupan sehari-hari.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pembelajaran Al-Qur’an dan kajian kitab secara terintegrasi, guna memperkuat landasan ilmu agama islam.
- 2) Membentuk generasi yang berakhlak mulia melalui pengamalan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur’an.

3. Program Kegiatan Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang⁸⁵

a. Target Hafalan (per minggu)

- 1) 5x setor ziyadah (1x ziyadah = 1 halaman)
- 2) 5x setor muroja’ah (1x muroja’ah = 5 halaman)

b. Kegiatan harian:

- 1) Sholat Shubuh berjama’ah
- 2) Sholat Isya’ berjama’ah
- 3) Binnadzor 3 juz
- 4) Setoran pagi 05.00 – 08.00

⁸⁵ Tim Penyusun, Tata Tertib Santri RTMI Malag, 2023

5) Setoran sore 15.00 – 20.00

c. Kegiatan Mingguan

- 1) Pengajian Kitab Fathul Mu'in setiap hari Selasa (15.00 – 16.30)
- 2) Pengajian Kitab Tafsir Jalalain setiap hari Kamis (15.00 – 16.30)
- 3) Pembacaan diba' / sholawat burdah setiap malam Jum'at
- 4) Ro'an (bersih-bersih asrama bersama) setiap hari Sabtu (dua minggu sekali)
- 5) Halaqoh sambung ayat setiap dua minggu sekali

d. Kegiatan Bulanan

- 1) Khotaman Al-Qur'an di RTMI setiap awal bulan
- 2) Khotaman Al-Qur'an di kantor PPPA setiap hari kamis minggu ke-4
- 3) Tasmi' 1 Juz setiap minggu ke-3

e. Kegiatan Evaluasi

- 1) Ujian Qur'an (UTS) dilakukan di pertengahan semester
- 2) Ujian Qur'an (UAS) dilakukan di penghujung akhir semester

B. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Responden Penelitian

Penelitian ini memiliki responden yang diambil merupakan seluruh mahasantri Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga yang memiliki jumlah 20 orang. Berikut merupakan data dari responden yang sudah mengisi angket.

Tabel 4. 1 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden	Persentase
19	6	30%
20	4	20%
21	5	25%
22	3	15%
23	1	5%
24	1	5%
Total	20	100%

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa sejumlah 20 responden terbagi menjadi 5 kategori usia, yaitu usia 19 tahun sebanyak 6 responden (30%), usia 20 tahun sebanyak 4 orang (20%), usia 21 tahun sebanyak 5 orang (25%), usia 22 tahun sebanyak 3 orang (15%), usia 23 tahun sebanyak 1 orang (5%), dan usia 24 tahun sebanyak 1 orang (5%). Dapat disimpulkan yaitu mahasiswa dengan usia 19 tahun yang menjadi dominan di antara yang lain.

Tabel 4. 2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Asal Kampus

Perguruan Tinggi	Jumlah Responden	Persentase
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	18	90%
Universitas Islam Malang	1	5%
Universitas Islam Raden Rahmat Malang	1	5%

Total	20	100%
--------------	-----------	-------------

Dari tabel di atas, didapati bahwa 18 responden (90%) berkuliah di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 1 responden (5%) berkuliah di Universitas Islam Malang, dan 1 responden (5%) berkuliah di Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Dari paparan data yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga merupakan mahasiswi yang berkuliah di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 4. 3 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Jurusan

Jurusan	Jumlah Responden	Presentase
Bahasa dan Sastra Arab	1	5%
Hukum Keluarga Islam	1	5%
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	9	45%
Manajemen Pendidikan Islam	1	5%
Matematika	1	5%
Pendidikan Agama Islam	2	10%
Pendidikan Bahasa Arab	1	5%
Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	1	5%
Pendiidkan Matematika	1	5%
Psikologi	1	5%
Teknik Informatika	1	5%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa 1 responden (5%) berkuliah di jurusan Bahasa dan Sastra Arab, 1 responden (5%) jurusan Hukum Keluarga Islam, 9 responden (45%) jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 1 responden (5%) Manajemen Pendidikan Islam, 1 responden (5%) jurusan Matematika, 2 responden (10%) jurusan Pendidikan Agama Islam, 1 responden (5%) jurusan Pendidikan Bahasa Arab, 1 responden (5%) jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, 1 responden (5%) jurusan Pendidikan Matematika, satu responden (5%) jurusan Psikologi, 1 responden (5%) jurusan Teknik Informatika.

Tabel 4. 4 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Jumlah Hafalan

Juz	Jumlah Responden	Presentase
5 Juz	2	10%
6 Juz	1	5%
7 Juz	1	5%
8 Juz	2	10%
10 Juz	1	5%
15 Juz	4	20%
18 Juz	1	5%
20 Juz	2	10%
30 Juz	6	30%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui sebanyak 2 responden (10%) mempunyai jumlah hafalan 5 juz, 1 responden (5%) mempunyai hafalan 6

juz, 1 responden (5%) mempunyai jumlah hafalan 7 juz, 2 responden (10%) mempunyai jumlah hafalan 8 juz, 1 responden (5%) mempunyai jumlah hafalan 10 juz, 4 responden (20%) mempunyai jumlah hafalan 15 juz, 1 responden (5%) mempunyai jumlah hafalan 18 juz, 2 responden (10%) mempunyai jumlah hafalan 20 juz, dan 6 responden (30%) mempunyai jumlah hafalan sebanyak 30 juz.

2. Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menjelaskan data yang telah dikumpulkan. Adapun tujuan dari uji analisis statistik deskriptif ini untuk mengetahui mean, maksimum, minimum, dan Std. Deviation. Dalam hal ini, peneliti menggunakan SPSS 25 untuk melakukan pengujiannya. Berikut merupakan data mengenai tingkat stres dan ketercapaian target hafalan mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	20	44	107	73,65	16,765
Ketercapaian Target Hafalan	20	22	47	34,45	7,598
Valid N (listwise)	20				

Dari data di atas, diketahui bahwa nilai skor minimum dari variabel stres akademik sebesar 44 dan skor maksimumnya 107. Sedangkan untuk

variabel ketercapaian target hafalan, skor minimum sebesar 22 dan nilai maksimumnya 47. Untuk nilai mean dari variabel stres akademik sebesar 73,65 dan nilai mean dari variabel ketercapaian target hafalan sebesar 34,45. Untuk nilai dari standar deviasi variabel stres akademik sebesar 16,765, sedangkan variabel ketercapaian target hafalan sebesar 7,598.

Berikut merupakan skor yang diperoleh responden dari pengisian kuisioner yang sudah diberikan:

Tabel 4. 6 Skor dan Klasifikasi Responden Variabel Stres Akademik

Variabel Stres Akademik						
Responden	Affective	Behavioral	Physiological	Cognitive	Skor	Kategori
1	21	15	11	9	56	Stres ringan
2	29	27	13	18	87	Stres sedang
3	26	21	12	15	74	Stres sedang
4	25	27	13	20	85	Stres sedang
5	27	26	11	17	81	Stres sedang
6	25	22	11	16	74	Stres sedang
7	20	12	7	12	51	Stres ringan
8	25	19	9	18	71	Stres sedang

9	17	16	10	10	53	Stres ringan
10	36	34	17	20	107	Stres berat
11	19	16	9	11	55	Stres ringan
12	32	27	13	19	91	Stres sedang
13	31	26	15	22	94	Stres sedang
14	20	21	9	15	65	Stres sedang
15	17	11	7	9	44	Stres ringan
16	30	27	15	17	89	Stres sedang
17	25	26	12	18	81	Stres sedang
18	28	22	13	20	83	Stres sedang
19	22	17	8	12	59	Stres sedang
20	29	19	11	14	73	Stres sedang

Tabel 4. 7 Skor dan Klasifikasi Responden Variabel Ketercapaian Target Hafalan

Variabel Ketercapaian Target Hafalan		
Responden	Skor	Kategori
1	37	Tercapai optimal
2	46	Tercapai optimal
3	30	Cukup tercapai
4	32	Cukup tercapai
5	33	Cukup tercapai
6	35	Cukup tercapai
7	47	Tercapai optimal
8	40	Tercapai optimal
9	46	Tercapai optimal
10	23	Kurang tercapai
11	29	Cukup tercapai
12	32	Cukup tercapai
13	22	Kurang tercapai
14	41	Tercapai optimal
15	40	Tercapai optimal
16	31	Cukup tercapai
17	32	Cukup tercapai
18	24	Cukup tercapai
19	41	Tercapai optimal
20	28	Cukup tercapai

Dari tabel tersebut, untuk variabel X atau stres akademik, dapat disimpulkan terdapat 5 responden (25%) yang mengalami stres ringan, 14

responden (70%) yang mengalami stres sedang, dan 1 responden (5%) yang mengalami stres berat. Sementara di variabel Y atau ketercapaian target hafalan sebanyak 8 responden (40%) berada dalam kategori tercapai optimal, 10 responden (50%) berada dalam kategori cukup tercapai, dan 2 responden (10%) dalam kategori kurang tercapai.

Tabel 4. 8 Pedoman skor dimensi stres akademik

Dimensi	Jumlah Item	Skor Maksimum per item	Skor Maksimum per dimensi	Skor maksimum semua responden
Affective	10	4	40	800
Behavioral	10	4	40	800
Physiological	5	4	20	400
Cognitive	7	4	28	560

Tabel 4. 9 skor hasil dan persentase per dimensi stres akademik

Dimensi Stres Akademik	Total skor responden	Rata-rata skor responden per dimensi	Persentase Stres Akademik
Affective	504	25,2	63
Behavioral	431	21,55	53,875
Physiological	226	11,3	56,5
Cognitive	312	15,6	55,71428571

3. Hasil Uji Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residual memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam proses ini, peneliti menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 25.0, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian ini adalah sebagai berikut:

- a) Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data residual dianggap berdistribusi normal.
- b) Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data residual tidak berdistribusi normal.

Berikut merupakan hasil uji normalitas dari dua variabel tersebut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	5,89825567
Most Extreme Differences	Absolute	0,101
	Positive	0,101
	Negative	-0,094
Test Statistic		0,101
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Penelitian ini menerapkan uji korelasi *Pearson's Product Moment* untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antara variabel X dan Y yang dinyatakan melalui koefisien korelasi (r). Melalui uji ini, akan terlihat apakah kedua variabel memiliki hubungan yang kuat, sedang, atau bahkan tidak berkorelasi sama sekali. Proses analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25,0 dan tingkat signifikansi 0,05. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara kedua variabel.
- b) Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka kedua variabel dinyatakan tidak memiliki korelasi.

Tingkat kekuatan hubungan berdasarkan nilai koefisien Perason dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Nilai antara 0,00 hingga 0,20 menunjukkan tidak adanya korelasi.
- b) Nilai antara 0,21 hingga 0,40 menunjukkan adanya korelasi yang lemah.
- c) Nilai antara 0,41 hingga 0,60 menunjukkan korelasi yang sedang.

- d) Nilai antara 0,61 hingga 0,80 menunjukkan korelasi yang kuat.
- e) Nilai antara 0,81 hingga 1,00 menunjukkan korelasi yang sangat kuat.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Pearson

Correlations		Stres Akademik	Ketercapaian Target Hafalan
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-0,630**
	Sig. (2-tailed)		0,003
	N	20	20
Ketercapaian Target Hafalan	Pearson Correlation	-0,630**	1
	Sig. (2-tailed)	0,003	
	N	20	20

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

Berdasarkan pada hasil uji korelasi tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 dan koefisien *pearson correlation* sebesar -0,630. Dengan demikian, karena nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel stres akademik dan ketercapaian target hafalan. Hubungan tersebut termasuk dalam kategori korelasi kuat, dan bentuk hubungannya adalah negatif atau sebesar -0,630. Artinya, semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa, maka akan semakin menurun ketercapaian target hafalan.

c. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi dilakukan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen. Regresi membantu mengidentifikasi pengaruh dan kontribusi relatif dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun dasar pengambilan keputusan, mengacu pada dua hal berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $< 0,05$, artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.
- 2) Jika nilai signifikansi $> 0,05$, artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Berikut merupakan hasil uji regresi linier sederhana:

Tabel 4. 12 Hasil Uji R square

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,630 ^a	0,397	0,364	6,060

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik

Diketahui nilai koefisien determinasi atau *R square* sebesar 0,397 yang berarti bahwa nilai 39,7% variabel ketercapaian target hafalan dipengaruhi oleh stres akademik, sementara 60,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Atau dengan kata lain, stres akademik mempengaruhi

ketercapaian target hafalan sebesar 39,7%, sedangkan sisa yang lain dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	435,951	1	435,951	11,872	0,003 ^b
	Residual	660,999	18	36,722		
	Total	1096,950	19			

a. Dependent Variable: Ketercapaian Target Hafalan

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik

Dari paparan data di atas, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$ menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan, atau dengan kata lain stres akademik secara keseluruhan berpengaruh terhadap ketercapaian target hafalan.

Tabel 4. 14 Hasil Koefisien Regresi

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	55,493	6,256		8,871	0,000
	Stres Akademik	-0,286	0,083	-0,630	-3,446	0,003

a. Dependent Variable: Ketercapaian Target Hafalan

Berdasarkan tabel di atas, dapat disusun persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = 55,493 - 0,286X$$

Di mana:

Y = Ketercapaian Target Hafalan

X = Stres Akademik

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan stres akademik akan menurunkan ketercapaian target hafalan sebesar 0,286 satuan. Koefisien regresi bertanda negatif, yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat negatif.

Dari tabel 4.12 juga diketahui untuk hasil analisis uji t, yakni nilai t-hitung sebesar -3,446 dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,003 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa pengaruh stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan adalah negatif dan signifikan secara statistik. Artinya, semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah ketercapaian target hafalan mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima, yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat stres akademik yang dirasakan oleh Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang. Dari hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang tersebar dalam tiga kategori, yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Berdasarkan pada skor dan klasifikasi stres akademik, diperoleh sebanyak 14 mahasiswa pada rentang skor 64-95 yang mengindikasikan mahasiswa mengalami stres sedang, sebanyak 5 mahasiswa pada rentang skor 32-63 yang berada pada kategori stres ringan, dan 1 orang mahasiswa yang berada pada rentang skor 96-128 berada pada kategori stres berat.

Dari data tersebut dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori stres sedang, yang mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang mereka alami cukup dominan, namun belum sampai pada tahap yang mengganggu secara ekstrem.

Jika ditinjau berdasarkan dimensi stres akademik, dimensi *affective* berada pada persentase sebesar 63%, dimensi *behavioral* sebesar 53,87%, dimensi *physiological* sebesar 58,5%, dan dimensi *cognitive* sebesar 55,71%. Dapat disimpulkan bahwa dimensi *affective* muncul sebagai dimensi yang paling banyak dialami oleh mahasiswa yang ditandai dengan adanya rasa

kecemasan dan merasa sensitif ketika menghadapi tekanan akademik serta hilangnya semangat belajar. Hal tersebut selaras dengan penelitian dari Rahmadani dan Olejnik & Holschuh dalam publikasi Barseli, yang menyebutkan reaksi terhadap stressor akademik beberapa diantaranya adalah berimbas pada pikiran dan juga perasaan. Respon yang muncul dari pemikiran biasanya seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan. Sedangkan respon yang muncul dari perasaan contohnya seperti mudah marah, cemas dan merasa takut.⁸⁶

Begitu juga dengan Malach-Pines dan Keinan, dkk dalam penelitian Busari menyebutkan bahwa beberapa gejala dari seseorang yang mengalami stres diantaranya ialah kekurangan energi, mengonsumsi obat bebas, tekanan darah tinggi, erasa tertekan, nafsu makan meningkat, kesulitan berkonsentrasi, gelisah, tegang dan cemas. Seseorang yang mengalami salah satu faktor tersebut kemungkinan besar mengalami stres.⁸⁷ Namun jika dibandingkan dengan hasil penelitian ini, pada aspek affective menjadi dimensi yang mendominasi pada mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kaljiaga dibanding dimensi yang lain.

⁸⁶ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48, <https://doi.org/10.29210/119800>.

⁸⁷ A. O. Busari, "Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques," *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5, no. 27 (2014): 599–609, <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>.

B. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an Pada Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang

Analisis inferensial dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pada stres akademik pada ketercapaian target hafalan al-qur'an. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan SPSS for windows 25, dengan menggunakan uji analisis korelasi *pearson* serta uji regresi linear sederhana. Peneliti menemukan hasil adanya pengaruh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan ketercapaian hafalan Al-Qur'an. Koefisien korelasi sebesar -0,630 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat dalam arah negatif. Artinya semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat ketercapaian target hafalan.

Hasil tersebut diperkuat dengan adanya analisis regresi linear sederhana, yang menghasilkan nilai koefisien regresi sederhana sebesar -0,286, dengan nilai signifikansi $p = 0,003 (< 0,05)$. Ini menandakan bahwa pengaruh stres akademik berkontribusi nyata terhadap menurunnya kemampuan mahasiswa dalam memenuhi target hafalan Al-Qur'an. Uji t juga digunakan dalam perhitungan regresi linear sederhana ini, sebesar nilai t-hitung sebesar -3,446 dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,003 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa pengaruh stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan adalah negatif dan signifikan secara statistik.

Sedangkan hasil dari koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel independen yaitu stres akademik terhadap variabel ketercapaian target hafalan sebesar 0,397 yang berarti dalam prosentase sebesar 39,7% variabel ketercapaian target hafalan dipengaruhi oleh stres akademik, sementara 60,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Mengenai stres akademik menurut Lazarus dan Folkman adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan kesejahteraannya.⁸⁸ Dengan kata lain, stres terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan situasi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman mengenai *cognitive appraisal* atau penilaian kognitif merupakan proses evaluasi, penafsiran, dan tanggapan individu terhadap peristiwa atau situasi yang terjadi dalam kehidupannya. Proses ini bukan sekadar pengolahan informasi, melainkan evaluasi yang berfokus pada makna dan signifikansi situasi tersebut terhadap kesejahteraan individu. Lebih singkatnya proses *cognitive appraisal* ini merupakan faktor

⁸⁸ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984), hal.19

utama dalam menentukan seberapa besar stres yang dialami oleh seorang saat berhadapan dengan situasi mengancam.⁸⁹

Jika dikaitkan dengan hasil pada penelitian ini, yaitu dengan bertambahnya stres akademik yang dirasakan mahasiswa akan menurunkan tercapainya target hafalan jika tidak memiliki strategi coping yang baik. Kemudian juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Anikoh bahwa tekanan akademik yang dialami santri penghafal Alfiyyah di Pondok Pesantren Darussalam memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Tekanan tersebut mencakup tuntutan tinggi untuk menyelesaikan hafalan teks Alfiyyah dalam waktu tertentu dan beberapa faktor lain dan juga kurangnya dukungan emosional dan strategi coping yang baik sehingga kurang maksimalnya untuk mencapai target hafalan kitab Alfiyyah.⁹⁰

Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa kemampuan dalam menghafal disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kondisi fisiologis, psikologis, gaya belajar dan konsentrasi. Dari faktor internal tersebut mempengaruhi daya ingat berperan dalam kesulitan menghafal.⁹¹

⁸⁹ AN Fanani, "Bentuk Coping Stress Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2016 Dalam Menyusun Skripsi," *Etheses IAIN Kediri* (2016).

⁹⁰ Riyan Putri Wulandari and Indifatul Anikoh, "Implikasi Tekanan Akademik Pada Kesehatan Mental Santri: Studi Kasus Santri Penghafal Alfiyyah Di Pondok Pesantren," *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 9, no. 4 (2024): 567–77.

⁹¹ Nur Fazrah Hasibuan and Amanda Putri Handayani, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kesulitan Dalam Menghafal," *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2, no. April (2025): 6470–77.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai “Pengaruh Stres Akademik terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur’an pada Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang”, maka dapat disimpulkan dua hal utama sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang mayoritas berada pada kategori stres pada tingkatan ringan sejumlah 5 responden mahasiswa (25%), pada tingkatan stres sedang sebanyak 14 responden mahasiswa (70%), dan pada tingkatan stres berat sebanyak 1 orang (5%). Sedangkan jika dilihat dari segi dimensinya, didapatkan hasil sebagai berikut, dimensi *affective* berada pada persentase 63%, dimensi *behavioral* 53,87%, dimensi *physiological* 56,5% dan aspek *cognitive* sebesar 55,71%. Dari segi dimensi, dengan dimensi *affective* sebagai aspek yang paling dominan. Mahasiswa merasakan tekanan dalam bentuk kesemasan emosional dan kehilangan motivasi belajar yang merupakan sebagai bentuk nyata dari stres akademik yang mereka alami.
2. Dari hasil analisis data yang menggunakan korelasi *Product moment* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$ dan nilai koefisien *Pearson correlation* sebesar -0,063. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang kuat dari stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur’an, dimana jika semakin tinggi stres akademik yang

dialami maka hafalan cenderung menurun. Hasil uji regresi didapatkan nilai koefisien regresi sebesar -0,286 yang menunjukkan adanya pengaruh negatif yang maksudnya stres akademik mempengaruhi atas ketercapaian target hafalan. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan hafalan akan cenderung menurun. Lalu nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,397 yang berarti bahwa 39,7% ketercapaian target hafalan Al-Qur'an dipengaruhi oleh stres akademik, sedangkan sisanya sebesar 60,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini. Sedangkan hasil t-hitung sebesar -3,446 dengan nilai signifikansi 0,003 ($< 0,05$) mengindikasikan bahwa pengaruh stres akademik terhadap hafalan signifikan secara statistik.

3. Dari hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari stres akademik terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan, maka semakin rendah pula kemampuan mahasiswa dalam mencapai target hafalan yang telah ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik menjadi faktor penghambat dalam proses tahfidz mahasiswa di lingkungan rumah tahfidz.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa:

Diharapkan dapat mengembangkan kemampuan manajemen waktu, meningkatkan daya tahan emosional, serta memperkuat motivasi internal dalam menyelesaikan tugas akademik dan hafalan secara bersamaan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperluas cakupan responden agar dapat menggali lebih dalam lagi mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi ketercapaian hafalan, seperti motivasi spiritual, strategi coping, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, Achdiat, Kusnadi, and Siti Candra. *Teori & Manajemen Stress (Kontemporer Dan Islam)*. Taroda, 2003.
- Ajahari. *Ulumul Qur'an (Ilmu-Ilmu Al-Qur'an)*. Edited by Agung Istiadi and Nana N. 1st ed. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2018.
- Aji, Olivia Praheswari Putri. "Pengaruh Stres Akademik Dan Adiksi Internet Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa S1 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- Al-Hafidz, Ahsin Wijaya. *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*. 4th ed. Jakarta: AMZAH, n.d.
- Al-Kahil, Abdud Daim, and Ummu Qadha Nahbah Al-Muqoffi. *Hafal Al-Qur'an Tanpa Nyantri: Cara Inovatif Menghafal Al-Qur'an*. Solo: Pustaka Arafah, 2010.
- Al-Qur'an, Tim Penyempurnaan Terjemahan. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Juz 21-30*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- . *Al-Qur'an Dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 1-10*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Aliyya, Atharana. "Pengaruh Stres Akademik, Thwarted Belongingness, Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa." *Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Amila, Rosyida Putri. "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Hafalan Al-Qur'an Mahasantri Rumah Tahfidz Mahasiswi Daarul Quran Malang." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.
- Amruddin, Roni Priyanda, Tri Siwi Agustina, Nyoman Sri Arianti, Ni Gusti Ayu Lia, Dwi Astrani Aslindar, Kori Puspita Ningsih, et al. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edited by Fatma Sukmawati. 1st ed. Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022.
- Anwar, Dzil Fadli, and Jum Anidar. "Hubungan Antara Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas IX Di Mtsn 1 Pesisir Selatan." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 4, no. 1 (2018): 87–99.
- Ardwiyanti, Galuh Maya, Iwan, and Darrotul Jannah. "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kemampuan Hafalan Al-Qur'an Siswa Dalam Program Tahfidz Al-Qur'an Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MTs Assalafiyah Sitanggal Kabupaten Brebes." *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 2 (2021): 2021.

- Aripah, Moja Januba. "Pengaruh Stres Terhadap Kualitas Hafalan Santri Tahfidzul Qur'an (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Roudlotul Qur'an Babakan Ciwaringin Cirebon)." Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2023. <https://digilib.uinsgd.ac.id/77883/>.
- Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti, and Rusmalia Dewi. *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press, 2018.
- Aziza, Nurul. "Deskriptif Kuantitatif." In *Metodologi Penelitian 1*, 166–78. Kota Bandung: Media Sains Indonesia, 2023.
- Bahasa, Badan Pengembangan dan Pembinaan. "KBBI VI Daring." Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Indonesia, 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/target>.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Budiwanto, Setyo. *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2017.
- Busari. "Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students." *British Journal of Humanities and Social Sciences* 1, no. 2 (2011): 229–43.
- Busari, A. O. "Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques." *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5, no. 27 (2014): 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>.
- Council, National Safety. *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC, 2003.
- Darwati, Yuli. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an." *Spiritualita* 6, no. 1 (2022): 1–16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.
- Diki. "Rumah Tahfizh Center Berdiri Sebagai Yayasan," 2022. <https://artikel.rumahtahfizhcenter.com/rumah-tahfizh-center-resmi-berdiri-sebagai-yayasan>.
- Fanani, AN. "Bentuk Coping Stress Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2016 Dalam Menyusun Skripsi." *Etheses IAIN Kediri*, 2016.
- Fauziah, Nedra Meutia. "Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan." *Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area, 2021. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16360%0Ahttp://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/16360/1/178600020> - Nedra Meutia Fauziah - Fulltext.pdf.
- Fernanti, Usfania, Yuni Asri, Dian Pitaloka Priasmoro, Sahda Eka Ardiyanti, and

- Pondok Pesantren. “Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al Qur’an Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang.” *Jurnal Keperawatan* 18, no. 1 (2024): 83–89.
- Hasibuan, Nur Fazrah, and Amanda Putri Handayani. “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kesulitan Dalam Menghafal.” *JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia* 2, no. April (2025): 6470–77.
- Hidayat, Rahmad. “Pengaruh Hafalan Al-Qur’an Terhadap Prestasi Belajar Santri Pondok Pesantren Al-Fatah Kabupaten Morowali Sulawesi Tengah Tahun Ajaran 2021/2022.” UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.
- Ihsanillah, Muhammad Mu’atmid, Khayatun Nisa, and Latiefah Khoerunnisa. “Problematisasi Tahfiz Al- Qur’an Bagi Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Sunan Pandanaran.” *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2024): 77–91.
- Ismail, Khaidzir, Jawiah Dakir, Fariza Md. Sham, and Hanina Halimatusaadia Hamsan. *Psikologi Islam: Falsafah, Teori Dan Aplikasi*. Selangor: Penerbit UKM, 2016.
- Izzan, Ahmad, and Handri Fajar Agustin. *Metode 4M Tahfidz Al-Qur’an Bagi Disabilitas Netra*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020.
- Khan, Muhammad Muhsin. *Shahih Al-Bukhari*. 6th ed. Saudi Arabia: Darussalam, 1997.
- Latifa, R., D. Nahartini, P.D. Rauf, M., Setyono, and A Yuliani. “Adversity in Indonesian Students with Low Economic Status.” In *Proceedings of International Conference in Islam Science and Technology (ICONIST)*, 2018.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984.
- Listyawati, Anggi Mustika Dewi. “Mahasiswa Dan Hafalan Al-Qur’an (Studi Living Qur’an Tentang Pemahaman Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an Tafsir Angkatan 2017 Terhadap Surat Al-Hijr Ayat 9 Dan Motivasi Menghafal Al-Qur’an).” Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2022.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. “Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional.” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Ma’ruf, Amari, and Nur Hadi. *Mengkaji Ilmu Tafsir I*. Solo: Tiga Serangkai, 2014.
- Ma’arif, Muhammad Anas, and Salamatu Rochmah. “Target Hafalan Sebagai Motivasi Belajar Dalam Membentuk Karakter Di Lingkungan Pesantren.” *Muróbbi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no. 1 (2018): 105–27. <https://doi.org/10.52431/murobbi.v2i1.127>.
- Masduki, Yusron. “Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur’an.” *Medina-Te* 18,

no. 1 (2018): 18–35.

- Munawwir, A. W. *Kamus Al-Munawwir Indonesia-Arab Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, 2007.
- Nasional, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Nasution, Muhammad Roihan. *QIRA'AT SAB'AH: Khazanah Bacaan Al-Qur'an Teori Dan Praktik*. Medan: PERDANA PUBLISHING, 2019.
- Nur, Khasna Fauziyah. “Tingkat Stres Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas.” Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2016.
- Nur, Muhammad, and Iswantir Iswantir. “The Development of Tahfizd Institution and PAI in Indonesia.” *TOFEDU: The Future of Education Journal* 2, no. 1 (2023): 310–16. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v2i1.55>.
- Nuridin, Ismail, and Sri Hartati. *Metodologi Penelitian Sosial Plus*. Tanjungpura University Press. Vol. 1. Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019.
- Nurmaliyah, Faridah. “Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2, no. 3 (2014): 273–82.
- Pangestu, Risa. “Pengaruh School-Connectedness, Academic-Stress Dan Learning Behavior Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi UIN Jakarta.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Paramita, Ratna Wijayanti Daniar, Noviansyah Rizal, and Riza Bahtiar Sulistyan. *Metode Penelitian Kuantitatif*. 3rd ed. Lumajang: Widya Gama Press, 2021.
- Priadana, M. Sidik, and Denok Sunarsi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. 1st ed. Tangerang: Pascal Books, 2021.
- Rahmi, Yuliani. “Metode Muraja'ah Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Mubarak Tahtul Yaman Kota Jambi.” *INNOVATIO: Journal for Religious Innovation Studies* 19, no. 1 (2019): 65–76. <https://doi.org/10.30631/innovatio.v19i1.78>.
- Rasmun. *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. 1st ed. Jakarta: CV. Sagung Seto, 2004.
- Rif'at, Muh. “Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar.” Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2023.
- Sham, Fariza Md. “Elemen Psikologi Islam Dalam Silibus Psikologi Moden: Satu

- Alternatif.” *Global Journal Al- Thaqafah* 6, no. 1 (2016).
- Sholeha, Amalia, and Muhammad Dahlan Rabbanie. “Hafalan Al-Qur’an Dan Hubungannya Dengan Nilai Akademis Siswa.” *Tarbawi : Jurnal Pendidikan Islam* 17, no. 2 (2020): 1–10. <https://doi.org/10.34001/tarbawi.v17i2.1645>.
- Soesana, Abigail, Hani Subakti, Karwanto, Anisa Fitri, Sony Kuswandi, Lena Sastri, Ilham Falani, Novita Aswan, Ferawati Artauli Hasibuan, and Hana Lestari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Edited by Abdul Karim. Yayasan Kita Menulis, 2023.
- Sugianto, Ilham Agus. *Kiat Praktis Menghafal Al-Qur’an*. Bandung: Mujahid Press, 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA, 2022.
- Sukendra, I Komang, and I Kadek Surya Atmaja. *Instrumen Penelitian*. Edited by Teddy Fiktorius. *Crafty Oligarchs, Savvy Voters*. Jakarta: Mahameru Press, 2020. <https://doi.org/10.1017/9781108694247.012>.
- Swarjana, I Ketut. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan - Lengkap Dengan Konsep Teori Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2022.
- Syahputri, Addini Zahra, Fay Della Fallenia, and Ramadan Syafitri. “Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif.” *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 1 (2023): 160–66.
- Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahya. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Jakarta: Guepedia, 2021.
- Wardana, Ayu. “Pengaruh Metode Tasmi’ Terhadap Capaian Target Hafalan Siswa Program Tahfidz Di MTs Abadiyah Kuryokalangan Gabus Pati.” Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2020. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf).
- . “Pengaruh Metode Tasmi’ Terhadap Capaian Target Hafalan Siswa Program Tahfidz Di Mts Abadiyah Kuryokalangan Gabus Pati.” Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2020.
- Wulandari, Riyan Putri, and Indifatul Anikoh. “Implikasi Tekanan Akademik Pada Kesehatan Mental Santri : Studi Kasus Santri Penghafal Alfiyyah Di Pondok Pesantren.” *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 9, no. 4 (2024): 567–77.
- Yam, Jim Hoy, and Ruhayat Taufik. “Hipotesis Penelitian Kuantitatif.” *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021): 96–102.
- Zakaria, Hairussani Bin Haji. *Pengurusan Stres: Satu Tinjauan Menurut Perspektif*

Islam. Bengkel Pengurusan Stres Menurut Perspektif Islam. Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM), 2004.

Zawawi, Noor Izzati Mohd, Fariza Md Sham, and A'dawiyah Ismail. "Stress According to the Western and Muslim Scholars." *International Journal of Islamic Thought* 16 (2019): 85–97. <https://doi.org/10.24035/ijit.16.2019.008>.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Survey



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341) 552398 Malang
<http://fitk.uin-malang.ac.id>, email : fitk@uin-malang.ac.id

Nomor : 1126/Un.03.1/TL.00.1/04/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Izin Survey

10 April 2025

Kepada

Yth. Kepala Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang
di
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan proposal Skripsi pada Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:

Nama : Aura Pramestika Anandagaluh
NIM : 210101110067
Tahun Akademik : Genap - 2024/2025
Judul Proposal : Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang

Diberi izin untuk melakukan survey/studi pendahuluan di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
Muhammad Walid, MA
19730823 200003 1 002



Tembusan :

1. Ketua Program Studi PAI
2. Arsip

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341) 552398 Malang
<http://fitk.uin-malang.ac.id> email : fitk@uin-malang.ac.id

Nomor : 1164/Un.03.1/TL.00.1/04/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

11 April 2025

Kepada

Yth. Kepala Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang
di
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:

Nama	: Aura Pramestika Anandaluh
NIM	: 210101110067
Jurusan	: Pendidikan Agama Islam (PAI)
Semester - Tahun Akademik	: Genap - 2024/2025
Judul Skripsi	: Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang
Lama Penelitian	: April 2025 sampai dengan Juni 2025 (3 bulan)

diberi izin untuk melakukan penelitian di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu.

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik di sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Muhammad Walid, MA
NIB 39730823 200003 1 002

Tembusan :

1. Yth. Ketua Program Studi PAI
2. Arsip

Lampiran 3 Lembar Validasi Instrumen

**LEMBAR VALIDASI
PANDUAN KUESIONER**

**"Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan pada Mahasiswa di Rumah
Tahfidz Sunan Kalijaga Matang"**

Validator : Yuanda Kusuma, M.Ag
NIP : 197910242015031002
Kecahlian :
Tanggal Validasi : 05 Mei 2025

A. Pendahuluan
Lembar validasi ini digunakan untuk mendapatkan penilaian dari Bapak/Ibu validator terhadap instrumen penelitian yang saya gunakan. Setiap umpan balik dan saran sangat penting untuk meningkatkan kualitas instrumen. Terimakasih atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi validator dalam penelitian saya.

B. Panduan
Pada bagian ini, mohon diberi skor pada setiap item dengan tanda (v) pada kolom di bawah ini
1 = Tidak Sesuai
2 = Kurang Sesuai
3 = Rata-rata
4 = Sesuai
5 = Sangat Sesuai

C. Rubrik Penilaian

1. Stres Akademik

Aspek Dimensi	Item pertanyaan	Penilaian				
		1	2	3	4	5
Affective	1. Tugas saya menumpuk hingga saya merasa sangat sedih				✓	
	2. Saya merasa cepat cemas dan jadi lebih sensitif dari biasanya saat beban kuliah sedang tinggi				✓	
	3. Perasaan saya sering membuat saya malas belajar				✓	
	4. Saya menunjukkan kekesalan kepada teman ketika saya emosi				✓	
	5. Saya merasa terkurang secara emosional karena harus membagi keuangan sesuai kebutuhan kuliah				✓	
Behavioral	6. Saya sering merasa malas untuk mengerjakan tugas kuliah				✓	
	7. Saya sering menunda mengerjakan tugas				✓	
	8. Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas karena memikirkan				✓	

	banyaknya tugas kuliah yang belum selesai				✓	
	9. Saya merasa kesulitan untuk memenuhi standar belajar yang diharapkan dosen				✓	
	10. Saya mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil saat mengikuti perkuliahan				✓	
	11. Saya mencoba menghindari kelas jika memungkinkan				✓	
	12. Saya mengonsumsi kopi atau minuman berkafein berlebih agar tetap bisa belajar meski sudah lelah				✓	
	13. Saya kesulitan mengingat catatan kuliah saya				✓	
Physiological	14. Saya sering merasakan detak jantung yang cepat atau tidak teratur saat menghadapi tugas akademik				✓	
	15. Saya terkadang mengalami perubahan nafsu makan, baik meningkat atau menurun, dikarenakan beban tugas yang ada.				✓	
	16. Tangan saya mudah berkeringat				✓	
	17. Saya memiliki masalah sulit tidur				✓	
	18. Saya sering sakit kepala				✓	
Cognitive	19. Saya merasa terbebani dengan tuntutan belajar				✓	
	20. Saya khawatir menghadapi pelajaran				✓	
	21. Saya sulit berpikir jernih karena terlalu banyak hal yang terjadi				✓	
	22. Saya sering merasa bingung dengan konsep-konsep yang diajarkan di kelas				✓	
	23. Saya tidak memiliki waktu cukup untuk belajar				✓	
Behavioral	24. Saya tidak terlalu yakin bahwa saya memiliki minat dalam membaca				✓	
Physiological	25. Terkadang saya kesulitan mengekspresikan diri melalui kata-kata				✓	
	26. Saya takut berbicara atau berdiskusi dalam kelas				✓	

Cognitive	27. Saya merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang tinggi di program studi saya				✓	
Physiological	28. Saya tidak bisa fokus dalam belajar				✓	
Behavioral	29. Saya memiliki kesulitan untuk belajar dengan efektif				✓	
Affective	30. Terkadang saya tidak ingin belajar				✓	
	31. Saya merasa saya tidak mahir dalam hal membaca dibandingkan dengan orang lain				✓	
Physiological	32. Saya merasa khawatir tentang nilai yang harus didapat dalam ujian				✓	
Behavioral	33. Saya sering merasa akan mendapat nilai yang rendah				✓	
	34. Saya merasa tidak termotivasi untuk menghadiri kelas atau perkuliahan				✓	
	35. Saya tidak memiliki tempat yang stabil untuk belajar				✓	
Cognitive	36. Saya terkadang tidak terlalu menyukai mata kuliah saya				✓	
	37. Saya merasa beberapa buku sangat sulit untuk dipahami				✓	
	38. Saya merasa beberapa pelajaran sangat sulit dipahami				✓	
Affective	39. Saya merasa lelah ketika menerima pelajaran				✓	
Behavioral	40. Saya merasa buku di perpustakaan tidak cukup				✓	
	41. Terlalu banyak tugas dalam beberapa mata kuliah				✓	
	42. Saya merasa tidak cocok dengan beberapa mata kuliah				✓	
Affective	43. Saya merasa bahwa beberapa dosen tidak memberikan perhatian yang cukup saat mahasiswa mengalami kesulitan				✓	
Physiological	44. Beberapa mata kuliah membosankan				✓	
Affective	45. Beberapa dosen tidak ramah				✓	
	46. Saya merasa dosen tidak mempertimbangkan perasaan mahasiswa				✓	

	47. Beberapa dosen memberikan ujian yang tidak sesuai keadaan mahasiswa				✓	
Behavioral	48. Saya merasa bahwa saya memiliki memori yang buruk				✓	
	49. Saya merasa sulit menyesuaikan diri dengan perubahan atau tantangan akademik				✓	
Cognitive	50. Saya terlalu pelupa dan mudah tidak percaya diri tentang kuliah saya				✓	

2. Ketercapaian Target Hafalan

Aspek Dimensi	Item Pernyataan	Penilaian				
		1	2	3	4	5
Kuantitas Hafalan	1. Saya dapat mencapai target ziyadah yang telah ditetapkan setiap minggu				✓	
	2. Saya dapat menyelesaikan hafalan sesuai dengan jumlah setorang yang ditentukan dalam satu bulan				✓	
	3. Saya merasa beban hafalan yang diberikan sesuai dengan kemampuan saya				✓	
	4. Saya memiliki strategi khusus untuk menambah hafalan secara konsisten				✓	
	5. Saya mengalami kesulitan dalam mencapai target hafalan yang ditetapkan				✓	
Kualitas Hafalan	6. Saya dapat menghafal dengan lancar tanpa banyak kesalahan saat menyetorkan hafalan				✓	
	7. Saya memahami dan menerapkan hukum tajwid dengan benar dalam setiap hafalan				✓	
	8. Saya mampu mempertahankan hafalan yang sudah dihafal dalam jangka waktu lama				✓	
	9. Saya rutin melakukan muroja'ah untuk menjaga kualitas hafalan saya				✓	
	10. Saya sering lupa hafalan lama ketika fokus pada hafalan baru				✓	
Sistem Evaluasi Hafalan	11. Saya selalu menyetorkan hafalan tepat waktu sesuai jadwal yang ditentukan				✓	
	12. Ujian tasmi' bulanan membantu saya dalam meningkatkan hafalan saya				✓	
	13. Ujian Al-Qur'an yang dilakukan setiap tiga bulan sangat efektif dalam mengukur ketercapaian hafalan saya				✓	

	14. Saya merasa sistem evaluasi hafalan yang diterapkan di asrama tahfidz sudah cukup baik				✓	
	15. Saya merasa tertekan dengan sistem evaluasi hafalan yang ada				✓	

Malang, 05 Mei 2025



Yuanda Kusuma, M.Ag

NIP 197910242015031002

Jenjang *

☐ S1

☐ S2

Semester *

☐ 2

☐ 4

☐ 6

☐ 8

☐ fresh graduate

☐ Yang lain:

Jurusan *

Contoh penulisan : Pendidikan Agama Islam

Jawaban Anda

Jumlah Hafalan *

Contoh penulisan : 30 Juz

Jawaban Anda

Nama Lengkap *

Jawaban Anda

Usia *

Jawaban Anda

Asal Provinsi *

Contoh penulisan: Jawa Timur

Jawaban Anda

Asal Daerah (Kota/Kabupaten) *

Contoh penulisan: Kabupaten Malang

Jawaban Anda

Nama Perguruan Tinggi *

Jawaban Anda

Jenjang *

Jawaban Anda

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Salam sejahtera untuk kita semua.

Kuisisioner ini disusun sebagai bagian dari penelitian, serta tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berpengaruh terhadap ketercapaian target hafalan Al-Qur'an selama mengikuti program di Rumah Tahfidz.

Penelitian ini bersifat ilmiah dan rahasia, sehingga setiap informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasianya dan hanya digunakan untuk keperluan akademik. Kami sangat menghargai kejujuran dan kesediaan Anda dalam mengisi kuisisioner ini dengan sebenar-benarnya.

Atas partisipasi dan kerjasamanya, mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya 😊

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

210101110067@student.uin-malang.ac.id

Ganti akun

14:33

14:33

14:33

14:31

docs.google.com/forms/dk

14:33

14:33

14:33

14:33

14:33

14:33

14:33

3. Perasaan saya sering membuat saya malas belajar

Sangat Tidak Sesuai

1

2

3

4

Sangat Sesuai

4. Saya menunjukkan kekesalan kepada teman ketika saya emosi

Sangat Tidak Sesuai

1

2

3

4

Sangat Sesuai

5. Saya merasa terkuras secara emosional karena harus membagi keuangan sesuai kebutuhan kuliah

Sangat Tidak Sesuai

4-Sangat Sesuai

1. Tugas saya menumpuk hingga saya merasa sangat sedih

Sangat Tidak Sesuai

1

2

3

4

Sangat Sesuai

2. Saya merasa cepat cemas dan jadi lebih sensitif dari biasanya saat beban kuliah sedang tinggi

Sangat Tidak Sesuai

1

2

3

4

Sangat Sesuai

Kuesioner Penelitian

210101110067@student.uin-malang.ac.id

Ganti akun

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Stres Akademik

Bagian ini berisi pernyataan mengenai stres akademik. Stres akademik adalah kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang dialami mahasiswa sebagai respon terhadap tuntutan dan tekanan dalam kegiatan akademik, baik dari lingkungan kampus maupun tanggung jawab lain seperti kegiatan tahfidz.

Petunjuk pengisian :
 isi kuisisioner berikut dengan memilih salah satu pilihan yang sesuai dengan kondisi teman-teman saat ini

1=Sangat Tidak Sesuai
 2=Kurang Sesuai
 3=Setuju
 4=Sangat Sesuai

1. Tugas saya menumpuk hingga saya

112

14:33   	14:33   	14:33   
12. Saya mengonsumsi kopi atau minuman berkafein berlebih agar tetap bisa belajar meski sudah lelah * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	9. Saya merasa kesulitan untuk memenuhi standar belajar yang diharapkan dosen * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	6. Saya sering merasa malas untuk mengerjakan tugas kuliah * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai
13. Saya kesulitan mengingat catatan kuliah saya * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	10. Saya mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil saat mengikuti perkuliahan * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	7. Saya sering menunda mengerjakan tugas * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai
14. Saya sering merasakan detak jantung yang cepat atau tidak teratur saat menghadapi tugas akademik *  	11. Saya mencoba menghindari kelas jika memungkinkan *   Sangat Tidak Sesuai	8. Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas karena memikirkan banyaknya tugas kuliah yang belum selesai *   Sangat Tidak Sesuai

14:33

21. Saya sulit berpikir jernih karena terlalu banyak hal yang terjadi *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:33

22. Saya sering merasa bingung dengan konsep-konsep yang diajarkan di kelas *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☒

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:33

23. Saya tidak memiliki waktu cukup untuk belajar *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:33

18. Saya sering sakit kepala *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:33

19. Saya merasa terbebani dengan tuntutan belajar *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:33

20. Saya khawatir menghadapi pelajaran *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:33

15. Saya terkadang mengalami perubahan nafsu makan, baik meningkat atau menurun, dikarenakan beban tugas yang ada. *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:33

16. Tangan saya mudah berkeringat *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:33

17. Saya memiliki masalah sulit tidur *

Sangat Tidak Sesuai

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Sangat Sesuai

14:34   	14:34   	14:33   
30. Terkadang saya tidak ingin belajar * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	27. Saya merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang tinggi di program studi saya * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	24. Saya tidak terlalu yakin bahwa saya memiliki minat dalam membaca * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai
31. Saya merasa saya tidak mahir dalam hal membaca dibandingkan dengan orang lain * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	28. Saya tidak bisa fokus dalam belajar * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	25. Terkadang saya kesulitan mengekspresikan diri melalui kata-kata * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai
32. Saya merasa khawatir tentang nilai yang harus didapat dalam ujian * Sangat Tidak Sesuai  	29. Saya memiliki kesulitan untuk belajar dengan efektif * Sangat Tidak Sesuai  	26. Saya takut berbicara atau berdiskusi dalam kelas * Sangat Tidak Sesuai  

14:34   	14:34   	14:34   
39. Saya merasa lelah ketika menerima pelajaran * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	36. Saya terkadang tidak terlalu menyukai mata kuliah saya * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	33. Saya sering merasa akan mendapat nilai yang rendah * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai
40. Saya merasa buku di perpustakaan tidak cukup * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	37. Saya merasa beberapa buku sangat sulit untuk dipahami * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	34. Saya merasa tidak termotivasi untuk menghadiri kelas atau perkuliahan * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai
41. Terlalu banyak tugas dalam beberapa mata kuliah * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐	38. Saya merasa beberapa pelajaran sangat sulit dipahami * Sangat Tidak Sesuai ?	35. Saya tidak memiliki tempat yang stabil untuk belajar * Sangat Tidak Sesuai ?

14:35	14:34	14:34	14:34
48. Saya merasa bahwa saya memiliki memori yang buruk * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	45. Beberapa dosen tidak ramah * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	42. Saya merasa tidak cocok dengan beberapa mata kuliah * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	
49. Saya merasa sulit menyesuaikan diri dengan perubahan atau tantangan akademik * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	46. Saya merasa dosen tidak mempertimbangkan perasaan mahasiswa * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☐ Sangat Sesuai	43. Saya merasa bahwa beberapa dosen tidak memberikan perhatian yang cukup saat mahasiswa mengalami kesulitan * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Sesuai	44. Beberapa mata kuliah membosankan Sangat Tidak Sesuai
50. Saya terlalu pelupa dan mudah tidak percaya diri tentang kuliah saya * Sangat Tidak Sesuai	47. Beberapa dosen memberikan ujian yang tidak sesuai keadaan mahasiswa * Sangat Tidak Sesuai 1 ☐		

14:36   	14:36   	14:36   
13. Ujian Al-Qur'an yang dilakukan setiap * setiap tiga bulan sangat efektif dalam mengukur ketercapaian hafalan saya Tidak Setuju 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Setuju	10. Saya sering lupa hafalan lama ketika * fokus pada hafalan baru Tidak Setuju 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Setuju	7. Saya memahami dan menerapkan * hukum tajwid dengan benar dalam setiap hafalan Tidak Setuju 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Setuju
14. Saya merasa sistem evaluasi hafalan * yang diterapkan di asrama tahfidz sudah cukup baik Tidak Setuju 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Setuju	11. Saya selalu menyortir hafalan * tepat waktu sesuai jadwal yang ditentukan Tidak Setuju 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Setuju	8. Saya mampu mempertahankan * hafalan yang sudah dihafal dalam jangka waktu lama Tidak Setuju 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ Sangat Setuju
15. Saya merasa tertekan dengan siste * evaluasi hafalan yang ada Tidak Setuju	12. Ujian tasmii' bulanan membantu saya * dalam meningkatkan hafalan saya Tidak Setuju	9. Saya rutin melakukan muroja'ah untu * menjaga kualitas hafalan saya Tidak Setuju

Lampiran 5 Tabulasi Data Jawaban Responden Penelitian

No.	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	Total
1	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	56
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	87
3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	74
4	4	3	2	3	3	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	85
5	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	81
6	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	74
7	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	2	1	1	1	51
8	2	3	4	1	1	1	3	1	2	3	1	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	1	2	3	71
9	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	2	4	2	3	2	2	1	1	2	1	53
10	4	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	107
11	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	1	2	2	55
12	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	91
13	3	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	94
14	2	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	65
15	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1	44
16	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
17	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	81
18	3	4	2	2	2	1	3	2	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	83
19	3	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	59
20	4	4	2	3	3	1	2	1	2	1	2	2	2	4	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	1	1	2	73

No.	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Total
1	2	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	37
2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46
3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	30
4	2	3	4	4	3	2	3	1	2	3	3	2	32
5	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	33
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35
7	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
8	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	40
9	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46
10	1	1	2	3	1	2	3	2	1	3	1	3	23
11	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	29
12	3	3	3	3	2	2	2	3	1	4	3	3	32
13	1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	22
14	4	4	1	3	4	3	4	4	2	4	4	4	41
15	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	40
16	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	31
17	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	32
18	2	2	2	2	1	1	3	1	2	3	3	2	24
19	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	41
20	2	2	3	2	2	1	2	1	2	4	4	3	28

Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	20	44	107	73,65	16,765
Ketercapaian Target Hafalan	20	22	47	34,45	7,598
Valid N (listwise)	20				

Lampiran 7 Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Stres Akademik	Ketercapaian Target Hafalan
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-0,630**
	Sig. (2-tailed)		0,003
	N	20	20
Ketercapaian Target Hafalan	Pearson Correlation	-0,630**	1
	Sig. (2-tailed)	0,003	
	N	20	20

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

Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	5,89825567
Most Extreme Differences	Absolute	0,101
	Positive	0,101
	Negative	-0,094
Test Statistic		0,101
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,200 ^{c,d}

Lampiran 9 Hasil Uji R Square

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,630 ^a	0,397	0,364	6,060

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik

Lampiran 10 Hasi Uji Regresi Linear

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	435,951	1	435,951	11,872	0,003 ^b
	Residual	660,999	18	36,722		
	Total	1096,950	19			

a. Dependent Variable: Ketercapaian Target Hafalan

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik

Lampiran 11 Hasil Uji Koefisien Regresi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55,493	6,256		8,871	0,000
	Stres Akademik	-0,286	0,083	-0,630	-3,446	0,003

a. Dependent Variable: Ketercapaian Target Hafalan

Correlation Matrix																										
	X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	
X01	Pearson	1	0.552	0.352	0.019	-0.308	-0.414	-0.255	0.333	0.092	0.338	0.390	0.051	0.047	0.467	0.438	0.008	-0.329	0.112	0.093	-0.253	0.348	-0.147	0.165	0.167	0.104
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)		0.012	0.128	0.936	0.186	0.069	0.279	0.151	0.699	0.144	0.089	0.831	0.844	0.038	0.054	0.973	0.157	0.637	0.697	0.281	0.132	0.535	0.487	0.482	0.662
X02	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.552	1	0.555	-0.087	-0.080	0.144	0.277	0.584	-0.104	0.511	0.382	0.231	0.213	0.592	0.544	0.147	-0.135	0.542	0.360	0.104	0.478	-0.148	0.351	0.420	0.218
	Correlat																									
X03	Sig. (2-tailed)	0.012		0.011	0.715	0.738	0.544	0.237	0.007	0.662	0.021	0.096	0.326	0.367	0.006	0.013	0.537	0.569	0.013	0.119	0.662	0.033	0.533	0.129	0.066	0.356
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.352	0.555	1	0.398	0.000	0.220	0.192	0.324	-0.116	0.460	0.371	-0.171	0.458	0.469	-0.011	-0.112	-0.291	0.047	0.549	0.318	0.490	0.082	0.524	0.663	0.675
X04	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.128	0.011		0.082	1.000	0.351	0.418	0.163	0.627	0.041	0.107	0.471	0.042	0.037	0.964	0.638	0.213	0.844	0.012	0.172	0.028	0.730	0.018	0.001	0.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X05	Pearson	0.019	-0.087	0.398	1	0.277	0.050	-0.241	0.051	-0.109	0.267	0.266	-0.027	0.408	0.074	-0.365	-0.089	0.212	0.000	0.543	0.436	0.316	0.077	0.398	0.570	0.367
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.936	0.715	0.082		0.236	0.833	0.306	0.831	0.648	0.256	0.257	0.910	0.074	0.758	0.113	0.708	0.369	1.000	0.013	0.055	0.175	0.746	0.082	0.009	0.112
X06	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	-0.308	-0.080	0.000	0.277	1	0.345	0.092	0.019	-0.332	0.102	-0.171	0.184	0.255	0.000	-0.170	-0.424	0.081	0.095	0.406	0.415	0.362	-0.089	0.193	0.100	0.188
	Correlat																									
X07	Sig. (2-tailed)	0.186	0.738	1.000	0.236		0.136	0.700	0.935	0.152	0.670	0.470	0.436	0.278	1.000	0.473	0.062	0.734	0.692	0.076	0.					

128

X18	Pearson	0.112	0.542	0.047	0.000	0.095	0.098	0.141	0.479	-0.212	0.260	0.437	0.732	0.000	0.287	0.593	0.436	0.299	1	0.346	0.071	0.373	-0.176	0.164	0.256	-0.234
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.637	0.013	0.844	1.000	0.692	0.681	0.554	0.033	0.369	0.269	0.054	0.000	1.000	0.221	0.006	0.055	0.201		0.135	0.767	0.106	0.458	0.490	0.276	0.321
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X19	Pearson	0.093	0.360	0.549	0.543	0.406	0.416	0.304	0.508	-0.150	0.521	0.281	0.333	0.435	0.304	0.126	-0.189	0.008	0.346	1	0.475	0.694	0.240	0.785	0.735	0.396
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.697	0.119	0.012	0.013	0.076	0.068	0.192	0.022	0.526	0.019	0.230	0.151	0.055	0.192	0.597	0.424	0.973	0.135		0.034	0.001	0.308	0.000	0.000	0.084
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X20	Pearson	-0.253	0.104	0.318	0.436	0.415	0.542	0.385	0.142	-0.087	0.124	0.080	-0.048	0.622	0.352	-0.292	-0.046	0.240	0.071	0.475	1	0.319	0.062	0.531	0.630	0.242
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.281	0.662	0.172	0.055	0.069	0.014	0.094	0.550	0.715	0.602	0.738	0.840	0.003	0.127	0.212	0.848	0.308	0.767	0.034		0.171	0.796	0.016	0.003	0.303
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X21	Pearson	0.348	0.478	0.490	0.316	0.362	0.221	0.022	0.433	-0.080	0.480	0.324	0.177	0.570	0.565	0.197	0.011	-0.136	0.373	0.694	0.319	1	0.092	0.634	0.698	0.378
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.132	0.033	0.028	0.175	0.117	0.350	0.927	0.057	0.738	0.032	0.163	0.455	0.009	0.009	0.405	0.965	0.568	0.106	0.001	0.171		0.699	0.003	0.001	0.100
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X22	Pearson	-0.147	-0.148	0.082	0.077	-0.089	0.043	0.239	0.079	0.216	0.164	-0.021	-0.252	0.348	-0.251	-0.398	0.223	-0.171	-0.176	0.240	0.062	0.092	1	0.371	0.236	0.339
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.535	0.533	0.730	0.746	0.710	0.858	0.309	0.739	0.359	0.489	0.929	0.285	0.133	0.287	0.083	0.344	0.472	0.458	0.308	0.796	0.699		0.107	0.316	0.143
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X23	Pearson	0.165	0.351	0.524	0.398	0.193	0.178	0.345	0.586	-0.202	0.681	0.416	0.108	0.600	0.520	0.058	-0.042	-0.054	0.164	0.785	0.531	0.634	0.371	1	0.833	0.450
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.487	0.129	0.018	0.082	0.416	0.454	0.137	0.007	0.394	0.001	0.068	0.649	0.005	0.019	0.808	0.861	0.823	0.490	0.000	0.016	0.003	0.107		0.000	0.046
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X24	Pearson	0.167	0.420	0.663	0.570	0.100	0.194	0.116	0.564	-0.157	0.600	0.425	-0.039	0.590	0.567	-0.072	0.117	-0.034	0.296	0.735	0.630	0.696	0.236	0.833	1	0.469
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.482	0.066	0.001	0.009	0.674	0.413	0.626	0.010	0.507	0.005	0.062	0.871	0.006	0.009	0.764	0.623	0.887	0.276	0.000	0.003	0.001	0.316	0.000		0.037
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X25	Pearson	0.104	0.216	0.675	0.367	0.188	0.166	0.117	0.152	0.091	0.489	0.142	-0.370	0.511	0.123	-0.274	-0.019	-0.349	-0.234	0.396	0.242	0.378	0.339	0.450	0.469	1
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.662	0.356	0.001	0.112	0.427	0.480	0.622	0.522	0.703	0.029	0.549	0.108	0.021	0.606	0.243	0.938	0.131	0.321	0.084	0.303	0.100	0.143	0.046	0.037	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X26	Pearson	0.454	0.573	0.424	-0.017	-0.324	0.221	0.110	0.433	0.120	0.317	0.416	-0.192	0.163	0.727	0.197	0.151	-0.201	0.178	0.235	0.219	0.452	-0.050	0.298	0.537	0.031
	Correlat																									
	Sig. (2-	0.044	0.008	0.062	0.945	0.164	0.350	0.644	0.057	0.616	0.173	0.068	0.418	0.492	0.000	0.405	0.526	0.396	0.452	0.319	0.353	0.045	0.836	0.202	0.015	0.896

X27	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.163	0.276	0.753	0.529	0.110	0.292	0.297	0.296	0.230	0.533	0.361	-0.298	0.805	0.311	-0.336	-0.047	-0.137	-0.094	0.563	0.518	0.431	0.450	0.655	0.649	0.729
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.493	0.239	0.000	0.017	0.644	0.211	0.203	0.205	0.329	0.016	0.118	0.201	0.000	0.182	0.147	0.843	0.564	0.695	0.010	0.019	0.058	0.046	0.002	0.002	0.000
X28	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.175	0.226	0.644	0.532	0.045	0.131	-0.052	0.518	-0.165	0.598	0.422	-0.245	0.338	0.383	-0.202	-0.108	-0.138	-0.038	0.530	0.425	0.335	0.285	0.587	0.722	0.502
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.460	0.337	0.002	0.016	0.850	0.583	0.827	0.019	0.486	0.005	0.064	0.299	0.145	0.096	0.392	0.650	0.562	0.872	0.016	0.062	0.148	0.223	0.007	0.000	0.024
X29	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.526	0.426	0.696	0.489	0.102	0.025	0.039	0.439	-0.142	0.565	0.578	-0.144	0.472	0.576	-0.046	0.019	-0.357	0.087	0.623	0.390	0.643	0.290	0.681	0.743	0.812
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.017	0.061	0.001	0.029	0.670	0.918	0.969	0.053	0.550	0.009	0.008	0.543	0.036	0.008	0.846	0.937	0.122	0.717	0.003	0.089	0.002	0.214	0.001	0.000	0.004
X30	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.383	0.385	0.654	0.218	0.153	0.028	0.000	0.356	-0.361	0.393	0.423	-0.312	0.431	0.569	-0.090	-0.297	-0.339	-0.065	0.300	0.441	0.405	-0.029	0.474	0.517	0.377
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.096	0.094	0.002	0.356	0.519	0.907	1.000	0.123	0.118	0.086	0.063	0.181	0.058	0.009	0.707	0.204	0.144	0.785	0.199	0.051	0.077	0.905	0.035	0.020	0.101
X31	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.118	0.097	0.459	0.475	0.097	0.028	-0.112	0.526	-0.162	0.522	0.358	-0.240	0.332	0.329	-0.261	-0.068	-0.310	0.017	0.625	0.447	0.526	0.368	0.672	0.809	0.435
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.619	0.683	0.042	0.035	0.684	0.906	0.637	0.017	0.494	0.018	0.121	0.307	0.153	0.156	0.266	0.776	0.184	0.945	0.003	0.048	0.017	0.110	0.001	0.000	0.055
X32	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	-0.059	0.154	0.075	0.455	0.077	0.067	0.053	0.460	0.256	0.517	0.004	-0.095	0.377	0.065	-0.170	-0.020	0.255	0.065	0.419	0.336	0.180	0.131	0.476	0.496	0.165
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.804	0.518	0.755	0.044	0.749	0.781	0.824	0.041	0.275	0.020	0.988	0.691	0.102	0.786	0.473	0.934	0.278	0.785	0.066	0.147	0.448	0.582	0.034	0.026	0.481
X33	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.308	0.436	0.579	0.318	0.000	-0.075	0.161	0.306	-0.109	0.563	0.433	-0.363	0.501	0.662	-0.095	0.166	-0.083	-0.059	0.230	0.254	0.399	0.077	0.551	0.570	0.556
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.187	0.055	0.007	0.172	1.000	0.752	0.499	0.191	0.648	0.010	0.057	0.116	0.024	0.001	0.691	0.484	0.729	0.805	0.330	0.280	0.081	0.746	0.012	0.009	0.011
X34	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.207	0.209	0.029	0.436	-0.063	-0.211	-0.289	0.548	0.239	0.479	0.179	0.193	0.178	0.000	0.194	0.184	0.381	0.424	0.350	0.022	0.219	-0.093	0.257	0.367	0.015
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.381	0.378	0.904	0.055	0.728	0.373	0.217	0.012	0.310	0.033	0.449	0.415	0.453	1.000	0.411	0.438	0.097	0.062	0.130	0.928	0.353	0.697	0.275	0.111	0.941
X35	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson	0.631	0.490	0.586	0.071	-0.098	0.118	0.264	0.119	0.085	0.278	0.429	-0.063	0.174	0.414	0.159	-0.030	-0.332	-0.028	0.147	0.085	0.117	0.061	0.179	0.137	0.381

X44	Pearson	0.364	0.471	0.523	-0.021	-0.76	-0.068	0.000	0.390	0.025	0.241	0.315	-0.236	0.075	0.299	0.128	0.294	-0.287	0.240	0.254	-0.098	0.360	0.245	0.186	0.415	0.274
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.114	0.036	0.018	0.932	0.103	0.776	1.000	0.089	0.918	0.307	0.176	0.316	0.752	0.201	0.590	0.208	0.219	0.309	0.279	0.680	0.119	0.299	0.431	0.069	0.242
X45	Pearson	0.357	0.646	0.512	0.161	0.276	0.266	0.191	0.382	-0.289	0.353	0.419	0.214	0.197	0.546	0.448	0.254	0.094	0.547	0.470	0.192	0.595	-0.103	0.304	0.426	0.352
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.123	0.002	0.021	0.499	0.239	0.256	0.419	0.097	0.217	0.126	0.066	0.366	0.406	0.013	0.047	0.280	0.694	0.012	0.036	0.417	0.006	0.667	0.193	0.061	0.128
X46	Pearson	0.315	0.529	0.484	0.202	0.063	0.214	0.219	0.602	-0.022	0.549	0.399	0.375	0.158	0.268	0.481	0.027	0.079	0.484	0.691	-0.022	0.460	0.133	0.460	0.381	0.311
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.176	0.017	0.031	0.392	0.791	0.366	0.353	0.005	0.927	0.012	0.081	0.103	0.507	0.253	0.032	0.909	0.741	0.031	0.001	0.927	0.041	0.576	0.041	0.097	0.182
X47	Pearson	0.424	0.107	0.207	0.241	0.000	-0.277	-0.197	0.498	0.044	0.617	0.570	0.066	0.250	0.541	0.149	-0.172	-0.231	0.072	0.332	0.044	0.448	-0.190	0.525	0.394	0.186
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.063	0.655	0.381	0.306	1.000	0.237	0.406	0.025	0.852	0.004	0.009	0.783	0.288	0.014	0.530	0.468	0.327	0.762	0.152	0.852	0.047	0.423	0.018	0.086	0.433
X48	Pearson	0.375	0.332	0.448	0.332	-0.017	-0.096	0.019	0.488	-0.138	0.656	0.862	-0.205	0.460	0.701	0.003	0.277	-0.152	0.098	0.383	0.294	0.566	0.252	0.681	0.689	0.521
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.103	0.153	0.047	0.153	0.945	0.688	0.936	0.029	0.561	0.002	0.001	0.387	0.042	0.001	0.989	0.237	0.523	0.680	0.096	0.209	0.009	0.284	0.001	0.001	0.019
X49	Pearson	0.152	0.211	0.469	0.258	-0.105	0.092	0.219	0.273	-0.088	0.351	0.359	-0.538	0.406	0.536	-0.275	0.167	-0.079	-0.161	0.260	0.353	0.298	0.415	0.516	0.594	0.342
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.523	0.371	0.037	0.273	0.659	0.701	0.353	0.245	0.712	0.129	0.121	0.014	0.076	0.015	0.240	0.482	0.741	0.497	0.268	0.127	0.202	0.069	0.020	0.006	0.140
X50	Pearson	0.170	0.367	0.703	0.613	0.190	0.127	0.051	0.468	-0.122	0.581	0.481	-0.351	0.642	0.558	-0.311	-0.051	-0.085	0.062	0.559	0.566	0.537	0.169	0.636	0.795	0.541
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.473	0.111	0.001	0.004	0.422	0.593	0.832	0.037	0.607	0.007	0.032	0.129	0.002	0.010	0.162	0.830	0.723	0.794	0.010	0.009	0.015	0.477	0.003	0.000	0.014
Total	Pearson	0.391	0.643	0.731	0.463	0.084	0.238	0.245	0.655	-0.059	0.723	0.620	0.030	0.568	0.675	0.168	0.153	-0.029	0.389	0.739	0.456	0.701	0.160	0.770	0.848	0.530
	Correlat																									
	Sig. (2-tailed)	0.089	0.002	0.000	0.040	0.724	0.312	0.298	0.002	0.805	0.000	0.004	0.899	0.009	0.001	0.479	0.519	0.904	0.090	0.000	0.043	0.001	0.500	0.000	0.000	0.016

130

Lampiran 13 Hasil Uji Validasi Variabel Ketercapaian Target Hafalan

		Correlations																
		Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Total	
Y01	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	1	0,790	0,395	0,587	0,720	0,242	0,000	0,578	0,400	0,690	0,629	0,403	0,455	0,135	0,710	0,846	
	N	20																
Y02	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,790	1	0,516	0,578	0,817	0,261	-0,184	0,607	0,494	0,567	0,542	0,436	0,587	0,332	0,665	0,885	
	N	20	20															
Y03	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,395	0,516	1	0,640	0,523	0,164	-0,508	0,383	0,091	0,083	0,532	0,281	0,332	0,673	0,353	0,620	
	N	20	20	20														
Y04	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,587	0,578	0,640	1	0,602	0,025	-0,170	0,614	0,518	0,415	0,548	0,303	0,142	0,130	0,440	0,696	
	N	20	20	20	20													
Y05	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,720	0,817	0,523	0,602	1	0,063	-0,322	0,473	0,301	0,523	0,464	0,366	0,466	0,378	0,762	0,811	
	N	20	20	20	20	20												
Y06	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,242	0,261	0,164	0,025	0,063	1	-0,049	0,388	0,166	0,072	0,434	0,058	0,317	0,219	0,269	0,368	
	N	20	20	20	20	20	20											
Y07	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,000	-0,184	-0,508	-0,170	-0,322	-0,049	1	-0,167	0,351	-0,033	0,000	-0,198	-0,209	-0,539	-0,466	-0,221	
	N	20	20	20	20	20	20	20										
Y08	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,578	0,607	0,383	0,614	0,473	0,388	-0,167	1	0,660	0,505	0,632	0,436	0,494	0,086	0,543	0,774	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20									
Y09	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,400	0,494	0,091	0,518	0,301	0,166	0,351	0,660	1	0,324	0,581	0,278	0,252	-0,085	0,256	0,569	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20								
Y10	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,690	0,567	0,083	0,415	0,523	0,072	-0,033	0,505	0,324	1	0,196	0,387	0,237	-0,201	0,683	0,596	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20							
Y11	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,629	0,542	0,532	0,548	0,464	0,434	0,000	0,632	0,581	0,196	1	0,279	0,434	0,204	0,405	0,734	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20						
Y12	Pears on Conel Sig. (2-tailed)	0,403	0,436	0,281	0,303	0,366	0,058	-0,198	0,436	0,278	0,387	0,279	1	0,743	0,396	0,597	0,612	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20				

Y13	Pearson	0,455**	0,587**	0,332	0,142	0,489*	0,317	-0,209	0,494*	0,252	0,237	0,434	0,743**	1	0,483	0,516	0,675**
	on																
	Consel																
Y14	Sig. (2-	0,044	0,007	0,153	0,550	0,037	0,174	0,378	0,027	0,283	0,314	0,056	0,000		0,031	0,020	0,001
	tailed)																
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y15	Pearson	0,135	0,332	0,673**	0,130	0,378	0,219	-0,539*	0,086	-0,085	-0,201	0,204	0,396	0,483*	1	0,352	0,414
	on																
	Consel																
Y15	Sig. (2-	0,571	0,153	0,001	0,586	0,101	0,353	0,014	0,719	0,720	0,396	0,387	0,084	0,031		0,128	0,070
	tailed)																
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y15	Pearson	0,710**	0,665**	0,353	0,440	0,762**	0,269	-0,466*	0,543*	0,256	0,683**	0,406	0,597**	0,516*	0,352	1	0,792**
	on																
	Consel																
Y15	Sig. (2-	0,000	0,001	0,126	0,052	0,000	0,252	0,038	0,013	0,276	0,001	0,077	0,005	0,020	0,128		0,000
	tailed)																
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total	Pearson	0,846**	0,885**	0,620**	0,696**	0,811**	0,368	-0,221	0,774**	0,569**	0,596**	0,734**	0,612**	0,675**	0,414	0,792**	1
	on																
	Consel																
Total	Sig. (2-	0,000	0,000	0,004	0,001	0,000	0,111	0,349	0,000	0,009	0,006	0,000	0,004	0,001	0,070	0,000	
	tailed)																
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 14 Hasil Uji Realibilitas Instrumen

Hasil Uji Realibillitas Variabel Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,959	32

Hasil Uji Realibillitas Variabel Ketercapaian Target Hafalan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,918	12

Lampiran 15 Sertifikat Hasil Turnitin

	KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN PUSAT PENELITIAN DAN ACADEMIC WRITING
<i>Sertifikat Bebas Plagiasi</i>	
Nomor: 1178/Un.03.1/PP.00.9/06/2025	
diberikan kepada:	
Nama	: Aura Pramestika Anandagaluh
NIM	: 210101110067
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Judul Karya Tulis	: Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian Target Hafalan Al-Qur'an Pada Mahasiswa di Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang
Naskah Skripsi/Tesis sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Pusat Penelitian dan Academic Writing, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	
	 Malang, 13 Juni 2025 Kepala,  Lenny Afwadzi

Lampiran 16 Surat Pernyataan Kesesuaian Berkas

SURAT PERNYATAAN MELENGKAPI BERKAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aura Pramestika Anandagaluh
NIM : 210101110067
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul Proposal : Pengaruh Stres Akademik Terhadap Ketercapaian
Target Hafalan Al-Qur'an pada Mahasiswa di
Rumah Tahfidz Sunan Kalijaga Malang
E-mail : 210101110067@student.uin-malang.ac.id
Dosen Pembimbing : Yuanda Kusuma, M.Ag
NIP : 197910242015031002

Menyatakan bahwa dengan ini akan melengkapi berkas dan data pernyataan pada persyaratan sidang skripsi yang diselenggarakan oleh Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan untuk melengkapi berkas ini dibuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 10 Maret 2025



Aura Pramestika Anandagaluh
NIM. 210101110067

Lampiran 17 Biografi Penulis



1. Data Pribadi

Nama : Aura PramestikaAnandagaluh
NIM : 210101110067
TTL : Pasuruan, 25 April 2003
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Alamat Rumah : Lingk Wringinanom, RT 003/RW 006, Kelurahan
Jogosari, Kecamatan Pandaan, Kabupaten Pasuraun
No. Telp/Hp : 081233733733

2. Riwayat Pendidikan

- TK Aisyiyah Bustanul Athfal Pandaan (2007 – 2009)
- SD Muhammadiyah 3 Pandaan (2009 – 2015)
- SMP Muhammadiyah 3 Pandaan (2015 – 2018)
- SMA Muhammadiyah 3 Pandaan (2018 – 2021)