

**PENGARUH PRASANGKA BAIK KEPADA ALLAH TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN MELALUI REGULASI  
EMOSI SPIRITUAL PADA PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)



Disusun oleh:

Shaonatul Alfiah      21104084

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**FAKULTAS USHULUDDIN & DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**

**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH PRASANGKA BAIK KEPADA ALLAH TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA PENGHAFAAL AL-QUR'AN MELALUI REGULASI  
EMOSI SPIRITUAL PADA PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam menyelesaikan program Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh;

Shaonatul Alfiah

NIM 21104084

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PRASANGKA BAIK KEPADA ALLAH TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA PENGHAFAAL AL-QUR'AN MELALUI REGULASI  
EMOSI SPIRITUAL PADA PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**

**Shaonatul Alfiyah**

**NIM. 21104084**

Disetujui oleh:

**Pembimbing I**

  
**Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si**

**NIP. 197908252008121001**

**Pembimbing II**

  
**Mohammad Lukman Chakim, M.H**

**NIP.199004072020121008**

## NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 27 Oktober 2025

Lampiran : 4 (empat) berkas

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Shaonatul Alfiyah

NIM : 21104084

Judul : Pengaruh Prasangka Baik Kepada Allah Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Melalui Regulasi Emosi Spiritual Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1). Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah. Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si

NIP. 197908252008121001

Pembimbing II



Mohammad Lukman Chakim, M.H

NIP. 199004072020121008

## NOTA BIMBINGAN

Nomor :

Kediri, 27 Oktober 2025

Lampiran : 4 (empat) berkas

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Shaonatul Alfiah

NIM : 21104084

Judul : Pengaruh Prasangka Baik Kepada Allah Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Melalui Regulasi Emosi Spiritual Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1). Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah. Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I

Pembimbing II



Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si

NIP. 197908252008121001



Mohammad Lukman Chakim, M.H

NIP. 19900407202012100



## HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PRASANGKA BAIK KEPADA ALLAH TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA PENGHAFAAL AL-QUR'AN MELALUI REGULASI  
EMOSI SPIRITUAL PADA PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**

**Shaonatul Alfiyah**

NIM. 21104084

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah

Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri

Pada Tanggal 29 Desember 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

**Prof. Dr. A. Halil Thahir, M.HI**

NIP. 19711121 200501 1 006



(.....)

2. Penguji I

**Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si**

NIP. 197908252008121001



(.....)

3. Penguji II

**Mohammad Lukman Chakim, M.H**

NIP. 199004072020121008



(.....)

Kediri, 29 Desember 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri



**Prof. Dr. A. Halil Thahir, M.HI**

NIP. 19711121 200501 1 006

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shaonatul Alfiyah

NIM : 21104084

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar- benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiat, baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan ini hasil plagiat, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 27 Oktober 2025

Yang membuat pernyataan



**Shaonatul Alfiyah**

## MOTTO

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا

*"Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh di jalan Kami, pasti akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami."*

(QS. Al-‘Ankabut: 69)

**"Tingkatkan kesungguhanmu, karena kesungguhanlah yang membedakan antara orang yang berhasil dan gagal."**

(Ibnu Qayyim, Madarij As-Salikin)



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shaonatul Alfiyah

NIM : 21104084

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar- benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiat, baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan ini hasil plagiat, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 27 Oktober 2025

Yang membuat pernyataan



**Shaonatul Alfiyah**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kekuatan, dan kesempatan hingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik, saya persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan terima kasih dan penghormatan yang tulus. Karya ini adalah buah dari doa, cinta, dan dukungan dari orang-orang yang sangat berarti dalam hidup saya. Semoga persembahan kecil ini menjadi wujud rasa terima kasih saya kepada mereka yang selalu mendampingi dan membimbing setiap langkah dalam perjalanan akademik saya. Dengan sepuh hati, saya persembahkan karya ini kepada:

1. Bapak tercinta, Bapak Salman Supriono, sosok yang selalu menjadi tempat bercerita dan berbagi kisah di setiap perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas telinga yang senantiasa mendengarkan, atas nasihat yang menenangkan, serta atas doa dan dukungan yang tak pernah surut. Walau mungkin tak selalu hadir dalam bentuk materi, namun kasih dan perhatian Bapak telah menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis untuk terus melangkah dan berjuang hingga di titik ini.
2. Ibuku tersayang, Ibu Murtishahri, sosok luar biasa yang dengan penuh cinta dan pengorbanan telah bekerja keras di negeri orang demi pendidikan anaknya. Terima kasih Ibu, atas setiap keringat, doa dan pengorbanan yang tak terhitung nilainya. Kata Ibu, “Gak apa-apa aku cuma lulusan SD, tapi anakku jangan, harus lebih tinggi pendidikannya daripada aku.” Kalimat itu menjadi api semangat yang selalu menyala dalam setiap langkah perjuangan penulis. Terima kasih Ibu, atas segala cinta dan perjuanganmu yang tak tergantikan. Semoga Ibu senantiasa diberi kesehatan, kebahagiaan, dan dapat melihat anakmu berdiri bangga meraih gelar sarjana ini sebagai wujud dari doa dan harapanmu selama ini.
3. Kedua adik laki-laki penulis, Maftukhan Arifin dan Muhammad Farhan, terima kasih atas kehadiran dan warna yang kalian berikan dalam perjalanan hidup penulis. Untuk Maftukhan Arifin, meski sering kali membuat kesal dengan tingkah lucunya, kehadiranmu selalu berhasil menghadirkan tawa dan keceriaan di tengah kelelahan penulis. Terima kasih sudah menjadi alasan untuk tersenyum di saat penulis merasa lelah. Untuk Muhammad Farhan, terima kasih atas setiap bantuan kecil namun berarti dari mencuci piring, mencuci baju, hingga membantu memasak. Semua itu menjadi bentuk perhatian yang tak ternilai. Terima kasih untuk setiap canda tawa dan

kebersamaan yang telah mewarnai hari-hari penulis. Kalian berdua bukan hanya adik, tetapi juga sumber semangat dan kebahagiaan yang menemani langkah penulis hingga titik ini.

4. Calon pendamping hidup penulis, Kak Musyarif, sosok yang dengan tulus senantiasa hadir dalam setiap fase perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas setiap doa yang terlantun di setiap malam, atas kesabaran dalam mendengarkan keluh kesah, tangis, dan tawa penulis, serta atas ketulusan dalam memberikan kenyamanan dan keteguhan hati di saat penulis merasa lelah. Terima kasih pula atas keseriusan dan perhatian yang tiada henti, serta dukungan, baik secara moral maupun materi, yang menjadi penyemangat besar bagi penulis untuk terus melangkah hingga menyelesaikan karya ini. Kehadiranmu bukan hanya penguat dalam proses penyusunan skripsi ini, tetapi juga menjadi anugerah berharga yang senantiasa penulis syukuri dalam setiap langkah kehidupan.
5. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing pertama dan sekaligus dosen Psikologi yang telah membimbing saya dengan sabar dan penuh dedikasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang Bapak berikan selama masa perkuliahan, yang menjadi bekal berharga hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Secara khusus, saya juga mengucapkan terima kasih karena Bapak telah mengenalkan dan menjelaskan teori prasangka Baik kepada Allah, Stres Akademik dan Regulasi Emosi Spiritual, yang menjadi dasar utama dalam penelitian ini. Tanpa penjelasan dan arahan dari Bapak, mungkin saya tidak akan pernah memahami teori tersebut, bahkan tidak akan menemukan judul skripsi ini. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang Bapak berikan menjadi amal jariyah yang tak terputus.
6. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Bapak Muhammad Lukman Chakim, M.H, selaku dosen pembimbing kedua. Terima kasih atas kesabaran Bapak dalam membimbing saya selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih pula atas motivasi dan dorongan yang Bapak berikan, yang membuat perjalanan penyusunan skripsi ini terasa lebih lancar dan penuh semangat. Semoga segala ilmu, waktu, dan kebaikan yang Bapak curahkan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

7. Teman seperjuangan penulis, Bani Mazaya, terima kasih atas setiap motivasi, dukungan, serta kesediaan untuk mendengarkan setiap keluh kesah penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih pula atas saran berharga yang telah diberikan, khususnya dalam menyarankan judul penelitian yang kemudian penulis ajukan dan akhirnya diterima hingga dapat terselesaikan dengan baik. Pertanyaan sederhana darimu, *“Udah nyampe mana nih skripsinya?”*, menjadi pengingat lembut sekaligus tamparan yang membangkitkan semangat penulis di saat rasa lelah dan keinginan menyerah datang menghampiri. Dukungan, perhatian, dan semangat yang kamu berikan menjadi bagian penting dalam perjalanan panjang ini. Sekali lagi, terima kasih banyak atas setiap dorongan, kebersamaan, dan semangat yang telah diberikan. Semoga segala kebaikanmu dibalas dengan kesuksesan dan keberkahan di masa mendatang.
8. Kakak tingkat penulis, Kak Ais Muhammad Ar Rosyid beserta istri dan anak tercinta, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, bantuan, dan perhatian yang telah diberikan selama perjalanan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Awalnya perkenalan kita terjadi karena Kak Ais merupakan asisten laboratorium psikologi penulis, namun seiring berjalannya waktu, hubungan itu berkembang menjadi kedekatan yang terasa seperti keluarga sendiri. Terima kasih atas setiap arahan, jawaban atas kebingungan, serta kesediaan Kak Ais untuk selalu meluangkan waktu di tengah kesibukan. Nasehat dan bimbingan Kak Ais telah menjadi penerang di saat penulis merasa bingung dan kehilangan arah dalam proses penyusunan skripsi. Semoga segala kebaikan hati, ketulusan, serta bantuan yang Kak Ais beserta keluarga berikan dibalas oleh Allah dengan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan yang berlipat ganda. Terima kasih banyak, Kak, atas segala hal baik yang telah diberikan. Tanpa arahan dan dukungan dari Kak Ais, mungkin penulis belum mampu sampai di tahap ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik penulis, Putri Nabila, Ilham Mubarak, dan Siti Nur Rochmah, terima kasih atas kehadiran kalian yang menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis, sejak masa Aliyah hingga saat ini.

Kepada Putri Nabila, terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu ada di setiap fase kehidupan penulis. Terima kasih atas persahabatan yang tulus, atas penerimaanmu yang begitu hangat, dan karena telah menganggap penulis sebagai bagian dari keluargamu sendiri. Terima kasih juga atas kesediaanmu menjadi tempat

berkeluh kesah, berbagi cerita, serta bantuan yang kamu berikan, baik dalam semangat maupun materi. Kehadiranmu telah menjadi sumber dukungan dan kebahagiaan tersendiri bagi penulis.

Kepada Ilham Mubarak, terima kasih atas persahabatan yang telah terjalin sejak masa Aliyah. Terima kasih telah menjadi satu-satunya sahabat laki-laki penulis sejak dulu, yang senantiasa hadir dengan candaan dan semangatnya. Momen kebersamaan selama satu kelas dulu bersama Putri menjadi kenangan yang selalu berkesan dan tak terlupakan. Semoga persahabatan ini terus terjalin hingga kelak, membawa keberkahan dan kebaikan bagi kita semua.

Kepada Siti Nur Rochmah, yang akrab penulis panggil *Nunung*, terima kasih atas perhatian dan kebersamaan yang begitu tulus, meskipun kita terpaut usia dan jenjang yang berbeda. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tempat berkeluh kesah, dan sahabat yang selalu memberi semangat di saat penulis membutuhkannya. Semoga setiap langkah dan persahabatan kita selalu dalam keberkahan dan ridha-Nya. Terima kasih banyak untuk kebersamaan, canda tawa, dan dukungan yang telah kalian berikan. Kehadiran kalian bertiga bukan hanya sebagai sahabat, tetapi juga sebagai keluarga yang menambah warna dan makna dalam perjalanan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Sahabat seperjuangan penulis, Churin, Ineke, Ahmadiyah, Erma, dan Mbak Nurul, terima kasih atas setiap kebersamaan, dukungan, serta semangat yang telah kalian berikan sejak awal perjalanan kuliah hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kepada Churin, terima kasih yang sebesar-besarnya telah menjadi sahabat yang luar biasa. Terima kasih atas setiap bantuan dan ilmu yang telah kamu bagikan, mulai dari membantu penulis belajar berbicara di depan umum hingga mengajarkan banyak hal baru, termasuk tentang dunia bisnis. Dari kamu, penulis banyak belajar arti kemandirian dan kepercayaan diri.

Kepada Ineke, terima kasih telah menjadi sahabat yang baik dan selalu hadir dalam suka maupun duka. Meski terkadang sikapmu menyebalkan, namun justru di situlah letak kehangatan dan kejujuran persahabatan kita. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penuh warna ini.

Kepada Mbak Nurul, terima kasih atas segala kebaikan hati dan perhatian yang begitu tulus. Terima kasih telah menjadi pendengar setia di setiap cerita dan keluh

kesah penulis, serta atas segala bantuan yang telah diberikan, bahkan di saat penulis menghadapi kesulitan.

Kepada Ahmadiyah dan Erma, terima kasih atas persahabatan, dukungan, dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama. Semoga tali persaudaraan dan persahabatan ini senantiasa terjaga hingga akhir hayat, *ukhuwah fillah till jannah*. Kalian semua bukan sekadar sahabat, tetapi juga keluarga yang menemani penulis tumbuh, belajar, dan berjuang hingga mencapai titik ini. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam setiap langkah perjalanan ini.

11. Terakhir, kepada keluarga besar Pondok Pesantren Sunan Ampel Kota Kediri, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa, bimbingan, dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini. Ucapan terima kasih khusus penulis sampaikan kepada Abuya kalih Umik, Gus Abdi kalih Ning Salma, serta seluruh keluarga *ndalem* yang senantiasa membimbing, mengarahkan, dan menuntun hati penulis untuk selalu mengingat Allah dalam setiap langkah kehidupan.

Terima kasih juga penulis sampaikan kepada mbak-mbak Ashoka, Mbak Tsulis, Mbak Pipit, Azizah, Ana, Afif, Nafil, Mbak Latifah, Mbak Nabila, Alya, Caca, Habibah, Nana, Dewi, Wulan, Ikha, Elvi, Jihan, dan Bella, atas segala kebersamaan, perhatian, dan doa yang selalu menyertai selama masa perjuangan ini. Kalian semua telah menjadi bagian berharga yang memberi warna dalam perjalanan akademik dan spiritual penulis. Terima kasih atas setiap tawa, nasihat, dan semangat yang kalian berikan tanpa pamrih. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan kepada seluruh keluarga besar Pondok Pesantren Sunan Ampel dan teman-teman semua. Rasa syukur penulis tiada henti atas kesempatan untuk tumbuh dan belajar di lingkungan yang penuh dengan nilai keikhlasan dan cinta kepada Allah.

Akhir kata, semoga karya sederhana ini dapat menjadi bukti nyata dari rasa syukur dan penghargaan penulis kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, doa, serta kasih sayang tanpa henti. Semoga setiap kebaikan dan perhatian yang penulis terima selama ini senantiasa mendapat balasan terbaik dari Allah SWT. Terima kasih atas segala cinta, doa, dan dukungan yang telah menguatkan penulis hingga sampai di titik ini.



## ABSTRAK

SHAONATUL ALFIYAH. Dosen Pembimbing: (1) Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Psi. (2) Mohammad Lukman Chakim, M.H. “Pengaruh Prasangka Baik Kepada Allah Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an Melalui Regulasi Emosi Spiritual pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.” Skripsi, Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, 2025.

**Kata Kunci: Prasangka Baik kepada Allah, Regulasi Emosi Spiritual, Stres Akademik, Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an.**

Mahasiswa penghafal Al-Qur’an menghadapi tantangan ganda berupa tuntutan akademik dan kewajiban menjaga hafalan yang membutuhkan keseimbangan antara kemampuan intelektual, spiritual, dan emosional. Tekanan akademik yang tinggi dapat menimbulkan stres apabila tidak disertai dengan kesiapan mental dan strategi pengelolaan emosi yang efektif. Salah satu faktor religius yang berperan dalam menurunkan stres akademik adalah prasangka baik kepada Allah (*husnuzan billah*), yaitu keyakinan positif terhadap setiap ketetapan Allah SWT yang memunculkan ketenangan batin dan kepercayaan diri. Selain itu, regulasi emosi spiritual juga menjadi faktor penting yang dapat memperkuat hubungan antara keimanan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur’an, (2) mengetahui pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap regulasi emosi spiritual, dan (3) mengetahui peran regulasi emosi spiritual sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara prasangka baik kepada Allah dan stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur’an Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analisis jalur (*path analysis*). Populasi penelitian berjumlah 85 mahasiswa penghafal Al-Qur’an yang diambil menggunakan teknik sampel jenuh (*saturated sampling*). Pengumpulan data dilakukan dengan tiga instrumen, yaitu skala prasangka baik kepada Allah, skala regulasi emosi spiritual, dan skala stres akademik. Analisis data menggunakan uji regresi berganda, analisis jalur, serta uji Sobel dengan bantuan *SPSS versi 25 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) prasangka baik kepada Allah berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi spiritual ( $\beta = 0,554$ ;  $p = 0,000$ ), (2) prasangka baik kepada Allah berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik ( $\beta = -0,431$ ;  $p = 0,012$ ), dan (3) regulasi emosi spiritual berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik ( $\beta = -0,696$ ;  $p = 0,001$ ). Uji Sobel menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ), yang berarti bahwa regulasi emosi spiritual secara signifikan memediasi pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik. Dengan demikian, semakin tinggi prasangka baik kepada Allah, semakin baik kemampuan regulasi emosi spiritual mahasiswa, dan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini sejalan dengan teori *religious coping* Pargament, dan teori regulasi emosi Lazarus dan Folkman yang menekankan bahwa keyakinan religius positif dan kemampuan mengatur emosi secara spiritual dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pendidikan Islam dan psikologi religius, khususnya dalam memperkuat peran spiritualitas sebagai mekanisme penyangga stres pada mahasiswa penghafal Al-Qur’an.

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas Rahmat dan karunia yang dilipahkannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan tentang Pengaruh Prasangka Baik Kepada Allah Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Melalui Regulasi Emosi Spiritual Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor UIN Syek Wasil Kediri.
2. Prof. Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.
4. Bapak Nur Aziz Afandi, S.Psi, M.Psi, dan Bapak Mohammad Lukman Chakim, M.H, selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi.
5. Seluruh Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri yang telah berpartisipasi membantu kelancaran selama penelitian
6. Bapak dan ibu tercinta beserta keluarga, yang selalu memberikan doa, semangat, cinta kasih, dan dukungan moral maupun material tanpa henti.
7. Seluruh dosen Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, yang telah membagikan ilmu, wawasan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
8. Teman-temanku seperjuangan di Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2021, khususnya kelas psikologi c dan rekan satu bimbingan yang telah menjadi tempat bertukar pikiran dan saling menyemangati selama proses penyusunan skripsi.

Penulis berharap segala bentuk bantuan, dukungan, serta doa yang telah diberikan oleh berbagai pihak mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat menjadi amal jariyah yang bermanfaat bagi dunia pendidikan, penelitian, dan

pengembangan ilmu Psikologi Islam, khususnya dalam memperdalam pemahaman tentang peran prasangka baik kepada Allah dan regulasi emosi spiritual dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Kediri, 27 Oktober 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA BIMBINGAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xxi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Penelitian Terdahulu.....	8
F. Definisi Operasional .....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>15</b>
A. Prasangka Baik Kepada Allah .....	15
1. Pengertian Prasangka Baik Kepada Allah .....	15
2. Aspek-Aspek Prasangka Baik kepada Allah .....	16
3. Faktor-Faktor Prasangka Baik Kepada Allah .....	18
B. Stres Akademik.....	22
1. Pengertian Stres Akademik .....	22
2. Aspek-Aspek Stres Akademik .....	23
3. Faktor-Faktor Stres Akademik.....	25
C. Regulasi Emosi Spiritual .....	26

1. Pengertian Regulasi Emosi Spiritual.....	26
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi Spiritual .....	28
3. Faktor-Faktor Regulasi Emosi Spiritual.....	30
D. Variabel Penelitian.....	31
E. Kerangka Berpikir .....	33
F. Hipotesis Penelitian .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
C. Teknik Pengumpulan Data .....	39
D. Instrumen Penelitian .....	40
E. Teknik Analisis Data .....	45
1. Tabulasi Data .....	46
2. Uji Instrumen .....	46
3. Uji Asumsi Klasik .....	48
4. Uji Statistik Deskriptif.....	52
5. Uji Hipotesis .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>59</b>
1. Gambaran Umum Penelitian .....	59
2. Deskripsi Data .....	59
1. Uji Instrumen .....	59
2. Uji Asumsi Klasik .....	69
3. Analisis Statistik Deskriptif.....	77
4. Uji Hipotesis .....	85
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>93</b>
A. Pengaruh Prasangka Baik Kepada Allah terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an.....	93
B. Pengaruh Prasangka Baik Kepada Allah terhadap Stres Akademik yang dimediasi oleh Regulasi Emosi Spiritual .....	94
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>98</b>
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	100

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>103</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>107</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>129</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Skor dengan Skala Likert .....	41
Tabel 1.2 Blueprint Skala Prasangka Baik Kepada Allah.....	42
Tabel 1.3 Blueprint Skala Stres Akademik .....	43
Tabel 1.4 Blueprint Skala Regulasi Emosi Spiritual.....	44
Tabel 1.5 Hasil Uji Validitas Skala Prasangka Baik Kepada Allah .....	60
Tabel 1.6 Blueprint Setelah Uji Validitas Skala Prasangka Baik Kepada Allah...	61
Tabel 1.7 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	62
Tabel 1.8 Blueprint Setelah Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	63
Tabel 1.9 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi Spiritual .....	65
Tabel 1.10 Blueprint Setelah Uji Validitas Skala Regulasi Emosi Spiritual.....	66
Tabel 1.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prasangka Baik Kepada Allah.....	67
Tabel 1.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik .....	68
Tabel 1.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi Spiritual.....	69
Tabel 1.14 Hasil Uji Normalitas .....	71
Tabel 1.15 Hasil Uji Linieritas.....	72
Tabel 1.16 Hasil Uji Multikolinieritas .....	75
Tabel 1.17 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	76
Tabel 1.18 Hasil Uji Analisis Deskripsif Aspek Variabel Prasangka Baik.....	78
Tabel 1.19 Hasil Uji Analisis Deskriptis Variabel Stres Akademik .....	82
Tabel 1.20 Hasil Uji Analisis Deskriptis Variabel Regulasi Emosi Spiritual .....	85
Tabel 1.21 Rumus Kategorisasi .....	86
Tabel 1.22 Hasil Uji F (Uji Simultan).....	88
Tabel 1.23 Uji Analisis Regresi Sederhana (Uji T) .....	89
Tabel 1.24 Uji Mediasi.....	91
Tabel 1.25 Hasil Uji Sobel .....	93

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Pengaruh Prasangka Baik Kepada Allah Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an.....	35
Gambar 1.2 Analisis Jalur I & II.....	92
Gambar 1.3 Kalkulator Uji Sobel .....	95

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Penelitian .....	110
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	111
Lampiran 3 Tabulasi Data.....	117
Lampiran 4 Jawaban Responden.....	120
Lampiran 5 Uji Validitas .....	121
Lampiran 6 Uji Reliabilitas.....	123
Lampiran 7 Uji Normalitas .....	124
Lampiran 8 Uji Linieritas .....	125
Lampiran 9 Uji Deskriptif.....	126
Lampiran 10 Uji Regresi Linier.....	127
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian .....	128
Lampiran 13 Daftar Konsultasi Bimbingan.....	129
Lampiran 14 Surat Pernyataan Profesional Jugment .....	131