

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Dalam konteks pendidikan tinggi Islam kontemporer, integrasi antara pencapaian akademik dan penguatan nilai-nilai spiritual menjadi tantangan utama yang dihadapi mahasiswa.<sup>1</sup> Perkembangan zaman yang ditandai dengan percepatan perubahan dan kompetisi yang semakin ketat menuntut mahasiswa untuk mampu menyeimbangkan tuntutan intelektual dengan kedalaman spiritual. Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam proses pembentukan identitas mahasiswa, baik dari sisi akademik maupun spiritual.<sup>2</sup> Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai keilmuan tertentu, tetapi juga diharapkan mampu menginternalisasi nilai-nilai keislaman sebagai landasan dalam bersikap dan bertindak.

Seiring dengan meningkatnya kompleksitas tuntutan akademik, stres akademik menjadi fenomena yang semakin meluas di kalangan mahasiswa Indonesia.<sup>3</sup> Kondisi ini tidak hanya terjadi di perguruan tinggi umum, tetapi juga dialami oleh mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi keagamaan Islam. Salah satu lembaga pendidikan tinggi keagamaan Islam di Indonesia adalah Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri. Perguruan tinggi ini memiliki sejarah kelembagaan yang panjang sejak berdiri pada tahun 1964 sebagai Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.<sup>4</sup>

Seiring dengan perkembangan institusi dan kebutuhan masyarakat, IAIN Kediri mengalami transformasi kelembagaan dan secara resmi beralih status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Wasil Kediri berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 43 Tahun 2023.<sup>5</sup> Perubahan status ini menandai perluasan mandat akademik dan penguatan integrasi keilmuan Islam dengan ilmu-ilmu modern. Di bawah naungan

<sup>1</sup> Yusuf, L. N. *Psikologi Islam: Perspektif kesehatan mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya, (2017).

<sup>2</sup> Astin, A. W. *Why spirituality deserves a central place in liberal education*. Liberal Education, 90(2), (2004) 34–41.

<sup>3</sup> Barseli, M., Ahmad, R., Ifdil, I. *Stres akademik mahasiswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 6(1), (2018) 40–47.

<sup>4</sup> Tim Penyusun. *Sejarah dan profil Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri*. Kediri: UIN Syekh Wasil Kediri, (2023).

<sup>5</sup> Republik Indonesia. *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2023 tentang Perubahan Status IAIN Kediri menjadi UIN Syekh Wasil Kediri*. Jakarta, (2023).

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, terdapat Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) yang menjadi salah satu program studi unggulan.<sup>6</sup> Program studi ini memiliki karakteristik akademik yang khas dan berorientasi pada pengembangan keilmuan Al-Qur'an secara mendalam.

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) tidak hanya berfokus pada kajian tafsir dan ilmu-ilmu Al-Qur'an secara teoritis, tetapi juga menekankan aspek pembinaan tahfidz Al-Qur'an sebagai bagian dari penguatan spiritual mahasiswa.<sup>7</sup> Fenomena penghafalan Al-Qur'an di Indonesia menunjukkan perkembangan yang signifikan. Joko Pramono dalam tesisnya menyebutkan bahwa jumlah penghafal Al-Qur'an di Indonesia termasuk yang tertinggi di dunia, yakni mencapai sekitar 30.000 orang.<sup>8</sup>

Meskipun demikian, jumlah tersebut masih tergolong kecil jika dibandingkan dengan total jumlah penduduk Indonesia yang mencapai sekitar 234 juta jiwa.<sup>9</sup> Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan program tahfidz Al-Qur'an masih memiliki peluang yang sangat besar. Seiring berjalananya waktu, jumlah penghafal Al-Qur'an di Indonesia terus mengalami peningkatan. Salah satu indikatornya adalah semakin banyaknya lembaga pendidikan Islam, termasuk perguruan tinggi Islam, yang memasukkan program tahfidz Al-Qur'an sebagai bagian dari kurikulum pendidikan.<sup>10</sup>

Proses menghafal Al-Qur'an bukanlah aktivitas yang hanya melibatkan kemampuan kognitif semata, melainkan juga menuntut keterlibatan aspek emosional seperti kesabaran, ketekunan, dan pengelolaan emosi dalam jangka waktu yang Panjang.<sup>11</sup> Perkembangan pendidikan tinggi di era modern menuntut mahasiswa untuk tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki daya saing, ketahanan mental, serta kemampuan mengelola tekanan secara efektif. Tuntutan akademik yang

---

<sup>6</sup> Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. *Buku Panduan Akademik Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Kediri: UIN Syekh Wasil Kediri. (2023).

<sup>7</sup> Hasan, M. *Pendidikan tahfidz Al-Qur'an di perguruan tinggi Islam*. Jurnal Pendidikan Islam, 8(2), (2019) 211–225.

<sup>8</sup> Pramono, J. *Motivasi dan strategi penghafal Al-Qur'an di Indonesia*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga. (2016).

<sup>9</sup> Badan Pusat Statistik. *Jumlah penduduk Indonesia berdasarkan hasil Sensus Penduduk*. Jakarta: BPS. (2022).

<sup>10</sup> Zaini, A. *Pengembangan kurikulum tahfidz Al-Qur'an di perguruan tinggi Islam*. Jurnal Studi Pendidikan Islam, 5(1), (2020)67–81.

<sup>11</sup> Huda, M. *Psikologi menghafal Al-Qur'an*. Malang: UIN Maliki Press. (2018).

semakin kompleks sering kali melebihi kapasitas adaptasi individu, sehingga memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis di kalangan mahasiswa.

Salah satu permasalahan yang paling banyak dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam mengelola dan merespons tuntutan tersebut.<sup>12</sup> Kondisi ini dapat memengaruhi aspek emosional, kognitif, maupun perilaku mahasiswa. Data empiris menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang cukup serius di kalangan mahasiswa. Survei yang dilakukan oleh American College Health Association pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa, yaitu sekitar 49%, mengalami tingkat stres berat yang berkaitan dengan tuntutan akademik.<sup>13</sup> Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik telah menjadi isu global dalam dunia pendidikan tinggi.

Di Indonesia, kondisi serupa juga ditemukan. Laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022 menyebutkan bahwa sekitar 30% mahasiswa mengalami stres akademik yang ditandai dengan gejala kecemasan, kelelahan emosional, serta kesulitan dalam berkonsentrasi.<sup>14</sup> Gejala-gejala tersebut berpotensi menghambat proses belajar dan menurunkan kualitas kehidupan akademik mahasiswa. Fenomena stres akademik menjadi semakin kompleks ketika dialami oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Kelompok mahasiswa ini menghadapi tuntutan ganda, yaitu tanggung jawab akademik sebagai mahasiswa dan tanggung jawab spiritual sebagai penghafal Al-Qur'an. Kedua tuntutan tersebut sama-sama membutuhkan komitmen, kedisiplinan, serta pengelolaan waktu dan emosi yang baik.<sup>15</sup>

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, tetapi juga menjaga kualitas dan kuantitas hafalan serta konsistensi ibadah. Kondisi ini menempatkan mereka pada situasi tekanan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Penelitian yang dilakukan oleh

<sup>12</sup> Misra, R., & McKean, M. *College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*. *American Journal of Health Studies*, 16(1), (2000) 41–51.

<sup>13</sup> American College Health Association. *National College Health Assessment*. ACHA Press. (2023).

<sup>14</sup> Kementerian Kesehatan RI. *Survei Nasional Kesehatan Mental Mahasiswa Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI. (2022).

<sup>15</sup> Rahman, M. *Tekanan akademik dan beban spiritual pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an*. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), (2021) 211–225.

Rahman menunjukkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-penghafal. Hal ini disebabkan oleh adanya beban spiritual tambahan serta tuntutan pengelolaan waktu yang lebih ketat.<sup>16</sup> Temuan tersebut mengindikasikan bahwa faktor spiritual dapat menjadi sumber stres apabila tidak dikelola dengan baik.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Sari yang menyatakan bahwa tekanan untuk mempertahankan hafalan Al-Qur'an dapat meningkatkan kecemasan serta menurunkan kemampuan fokus dalam proses pembelajaran akademik.<sup>17</sup> Dengan demikian, mahasiswa penghafal Al-Qur'an memerlukan strategi coping yang lebih adaptif untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritual. Dalam konteks menghadapi stres akademik, aspek spiritual memiliki peran yang signifikan dalam menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental mahasiswa. Spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan internal yang membantu individu dalam memaknai dan merespons tekanan secara lebih positif.

Salah satu aspek spiritual yang relevan dalam konteks ini adalah prasangka baik kepada Allah (ḥusn al-żann billah). Prasangka baik kepada Allah merupakan keyakinan bahwa segala ketetapan dan peristiwa yang dialami manusia mengandung hikmah dan kebaikan dari Allah. Sikap ini mendorong individu untuk tetap optimis dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan hidup.<sup>18</sup> Individu yang memiliki prasangka baik kepada Allah cenderung menunjukkan ketenangan batin yang lebih baik serta kemampuan menerima keadaan dengan lapang dada. Menurut Aminah, husnuzan kepada Allah dapat berfungsi sebagai mekanisme coping religius yang efektif dalam mereduksi stres melalui peningkatan rasa aman dan ketenangan psikologis.<sup>19</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Novianti juga menemukan bahwa prasangka baik kepada Allah memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim.<sup>20</sup> Temuan ini menunjukkan bahwa sikap spiritual positif dapat berkontribusi pada kondisi psikologis yang lebih sehat. Namun demikian, pengaruh

<sup>16</sup> Ibid

<sup>17</sup> Sari, N. *Stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an: Kajian empiris pada universitas Islam di Indonesia*. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), (2020) 145–158.

<sup>18</sup> Aminah, S. (*Husnuzan billah sebagai strategi coping religius dalam menghadapi stres*. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 2019) 112–123.

<sup>19</sup> Ibid

<sup>20</sup> Novianti, D. *Husnuzan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam*, 7(1), (2020) 56–70.

prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik tidak selalu berlangsung secara langsung. Terdapat faktor-faktor psikologis lain yang berperan sebagai mekanisme penghubung dalam hubungan tersebut, salah satunya adalah kemampuan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Dalam konteks spiritual, regulasi emosi dapat dilakukan melalui pendekatan religius yang dikenal sebagai regulasi emosi spiritual. Regulasi emosi spiritual merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan memanfaatkan nilai-nilai dan praktik spiritual, seperti doa, dzikir, refleksi diri, serta sikap menerima terhadap ketentuan Allah.<sup>21</sup> Kemampuan ini memungkinkan individu untuk merespons tekanan dengan cara yang lebih konstruktif dan bermakna.

Teori religious coping yang dikemukakan oleh Pargament menjelaskan bahwa individu yang mampu menggunakan sumber daya spiritual dalam mengelola emosi akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi stress.<sup>22</sup> Spiritualitas dalam hal ini berfungsi sebagai sumber daya internal yang memperkuat daya tahan individu. Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa regulasi emosi spiritual berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian Wahyuni dan Fitriah menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi spiritual yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah.<sup>23</sup>

Selain itu, Mulyadi menjelaskan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi, yang selanjutnya berdampak pada penurunan tingkat stres mahasiswa.<sup>24</sup> Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi spiritual dapat berfungsi sebagai mediator antara faktor religius dan kondisi psikologis individu. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada hubungan langsung antara religiusitas dan stres akademik tanpa mengkaji peran

<sup>21</sup> Yusuf, A. *Peran regulasi emosi spiritual terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim*. *Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), (2021) 67–81.

<sup>22</sup> Pargament, K. I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. Guilford Press. (1997).

<sup>23</sup> Wahyuni, R., Fitriah, D. *Spiritual emotion regulation dan stres akademik pada mahasiswa Muslim*. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), (2020) 23–35.

<sup>24</sup> Mulyadi, A., Suryani, D., Fatimah, N. *Religiusitas dan regulasi emosi spiritual terhadap stres mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Religi*, 9(2), (2021) 87–98.

mekanisme psikologis yang mendasarinya, khususnya regulasi emosi.<sup>25</sup> Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam pemahaman hubungan antarvariabel tersebut.

Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa penghafal Al-Qur'an masih relatif terbatas. Padahal, kelompok mahasiswa ini memiliki karakteristik unik dari sisi spiritualitas dan beban akademik yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya.<sup>26</sup> Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi kesenjangan penelitian yang ada serta memberikan kontribusi empiris baru dalam kajian psikologi Islam dan pendidikan tinggi keagamaan. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif solusi terhadap meningkatnya fenomena *academic burnout* di kalangan mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan permasalahan yang ada di Prodi IAT UIN Syekh Wasil Kediri terkait dengan prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul 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”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap regulasi emosi spiritual pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri?
2. Bagaimana pengaruh regulasi emosi spiritual terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri?
3. Bagaimana pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri?

---

<sup>25</sup> Rahmawati, L. *Hubungan religiusitas dan stres akademik pada mahasiswa universitas Islam. Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), (2020) 33–47.

<sup>26</sup> Lestari, H. *Spiritualitas dan stres akademik pada mahasiswa pendidikan Islam. Jurnal Kajian Psikologi Islam*, 11(2), (2022) 77–92.

4. Apakah regulasi emosi spiritual memediasi pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka penelitian ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap regulasi emosi spiritual pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
2. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi spiritual terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
3. Untuk mengetahui pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.
4. Untuk mengetahui regulasi emosi spiritual memediasi pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri.

### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dirumuskan, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan di bidang Psikologi Islam dan Psikologi Pendidikan, khususnya dalam memahami hubungan antara prasangka baik kepada Allah (*husn al-zann billah*), regulasi emosi spiritual, dan stres akademik. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori religious coping dan emotion regulation dengan menambahkan dimensi spiritualitas Islam sebagai faktor penting dalam mengelola tekanan akademik dan menjaga kesehatan mental mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model konseptual baru tentang pengaruh

faktor spiritual terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim, terutama dalam konteks perguruan tinggi Islam.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus, dosen pembimbing, serta pengelola program tahfidz untuk menyusun program bimbingan dan pendampingan berbasis spiritualitas Islam. Dengan memahami peran prasangka baik kepada Allah dan regulasi emosi spiritual, lembaga dapat merancang strategi pengelolaan stres akademik yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman, sehingga mahasiswa penghafal Al-Qur'an dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun spiritual.

### b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam mengembangkan prasangka baik kepada Allah (husnuzan) dan kemampuan mengatur emosi secara spiritual sebagai bentuk mekanisme *coping* untuk mengatasi stres akademik. Dengan demikian, mahasiswa dapat meningkatkan optimisme, ketenangan hati, dan keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan hafalan Al-Qur'an, serta membangun ketahanan mental yang kuat berlandaskan keimanan.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan pijakan awal bagi peneliti berikutnya yang tertarik mengkaji peran spiritualitas dalam psikologi pendidikan Islam, khususnya yang berkaitan dengan prasangka baik kepada Allah, regulasi emosi spiritual, dan stres akademik. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas kajian ini dengan menambahkan variabel lain seperti kepercayaan diri, dukungan sosial religius, atau coping religius positif untuk memperkaya pemahaman tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim.

## E. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang prasangka baik kepada Allah (*ḥusn al-ẓann billāh*), regulasi emosi spiritual, dan stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an merupakan pengembangan dari berbagai studi sebelumnya di bidang psikologi Islam. Namun, penelitian yang secara eksplisit menguji peran regulasi emosi spiritual sebagai variabel

mediasi masih sangat terbatas. Berikut tujuh penelitian relevan beserta persamaan dan perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan:

1. Rahmawati, S. "Hubungan Husnuzhan billah dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga." Tahun 2020. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara prasangka baik kepada Allah (*husnuzhan billah*) dan tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara prasangka baik kepada Allah dan stres akademik. Semakin tinggi *husnuzhan billah*, semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan responden sebanyak 120 mahasiswa. Dengan hasil Korelasi negatif signifikan ( $r = -0.52$ ,  $p < 0.01$ ). Mahasiswa dengan prasangka baik tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik.<sup>27</sup> Persamaan dengan penelitian yang sedang diteliti penulis yaitu kedua variabelnya sama menggunakan prasangka baik kepada Allah dan stress akademik. Perbedaannya penelitian ini tidak fokus pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, melainkan mahasiswa umum, sedangkan penelitian yang diteliti penulis menggunakan mahasiswa penghafal Al-Qur'an sebagai respondennya.
2. Siregar, Sari, dan Baihaqi yang berjudul "*Analisis Karakter Kesabaran Mahasiswa dalam Mengatasi Stress Akademik di Universitas Negeri Medan*", yang diterbitkan di J-CEKI pada Tahun 2021. Meneliti bagaimana karakter kesabaran berperan dalam menghadapi stres akademik. Dengan menggunakan metode kuantitatif survei, mereka menemukan bahwa kesabaran mampu menekan tingkat stres akademik secara signifikan karena mahasiswa yang sabar lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan cara religius. Temuan ini penting karena kesabaran dan husnuzan sama-sama merupakan dimensi dari religius coping yang menumbuhkan optimisme spiritual.<sup>28</sup> Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu terletak pada fokus, metode, dan lokasi. Penelitian ini membahas tentang Kesabaran Mahasiswa dalam Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Menggunakan teknik kuantitatif survei. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti membahas tentang pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stress akademik mahasiswa

---

<sup>27</sup> Rahmawati, S. *Hubungan Husnuzhan billah dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga*. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya. (2020).

<sup>28</sup> Hapni Laila Siregar et al., "Analisis Karakter Kesabaran Mahasiswa Dalam Mengatasi Stress Akademik Di Universitas Negeri Medan," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 3, no. 4 (2024): 1650–57.

penghafal Al-Qur'an. Penelitian pertama lebih fokus pada dimensi spiritual melalui kecerdasan spiritual. sementara penelitian kedua lebih menekankan pada terapi ruhani sekaligus spiritual melalui prasangka baik. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah pada variable Y yang digunakan, yang membahas tentang stress akademik pada mahasiswa.

3. Fitriyani, L., dan Fauziah, N. "Hubungan Regulasi Emosi dan Kecerdasan Spiritual terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa." *Psikologia Journal* tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecerdasan spiritual terhadap stres akademik mahasiswa. Menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan sampel sebanyak 150 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik, skala regulasi emosi, dan skala kecerdasan spiritual yang telah divalidasi. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik ( $r = -0.46$ ,  $p < 0.01$ ), serta antara kecerdasan spiritual dan stres akademik ( $r = -0.52$ ,  $p < 0.01$ ). Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi dan kecerdasan spiritual mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademiknya.<sup>29</sup> Persamaan dengan penelitian saya menggunakan variabel regulasi emosi dan mengkaji hubungannya dengan stres akademik. Perbedaannya penelitian Fitriyani dan Fauziah tidak meneliti prasangka baik kepada Allah (husnuzan billah) dan tidak menggunakan variabel mediasi, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengaruh husnuzan terhadap stres akademik melalui regulasi emosi spiritual pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
4. Nurhidayah, R. "Peran Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* tahun 2022. Tujuan Penelitiannya untuk menganalisis peran religiusitas dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) mahasiswa. Menggunakan metode penelitian kuantitatif regresi berganda digunakan dengan jumlah responden 130 mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi Islam di Indonesia. Alat ukur yang digunakan berupa skala religiusitas, skala regulasi emosi, dan skala well-being. Hasilnya ditemukan bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap kesejahteraan

---

<sup>29</sup> Fitriyani, L., Fauziah, N. *Hubungan Regulasi Emosi dan Kecerdasan Spiritual terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa. Psikologia Journal*, 8(2), (2021)97–108.

psikologis ( $\beta = 0.48, p < 0.01$ ), dan regulasi emosi juga berpengaruh positif signifikan ( $\beta = 0.41, p < 0.01$ ). Artinya, mahasiswa dengan religiusitas tinggi dan kemampuan regulasi emosi baik memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi serta tingkat stres lebih rendah.<sup>30</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya yaitu meneliti regulasi emosi spiritual sebagai faktor psikologis yang dapat mengurangi tekanan emosional. Sedangkan perbedaannya penelitian Nurhidayah meneliti kesejahteraan psikologis, bukan stres akademik, serta tidak melibatkan variabel prasangka baik kepada Allah. Penelitian ini menempatkan regulasi emosi spiritual sebagai mediator antara husnuzan billah dan stres akademik.

5. Aulia, M., Hidayat, T. "Pengaruh Spiritualitas terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Selama Pandemi." *Jurnal Konseling Religius*, tahun (2020). Tujuan Penelitiannya untuk mengetahui pengaruh spiritualitas Islam terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. Metode Penelitiannya menggunakan metode kuantitatif eksplanatori, dengan 200 responden mahasiswa di lima perguruan tinggi Islam. Instrumen penelitian berupa Skala Spiritualitas Islam dan Skala Kecemasan Akademik. Analisis dilakukan dengan regresi linier sederhana. Hasil Penelitiannya ditemukan bahwa spiritualitas Islam memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan akademik ( $r = -0.49, p < 0.05$ ). Mahasiswa yang memiliki hubungan lebih kuat dengan Allah melalui doa, zikir, dan keyakinan terhadap takdir cenderung lebih tenang menghadapi tekanan akademik.<sup>31</sup> Persamaannya menggunakan pengaruh aspek spiritual terhadap tekanan akademik mahasiswa. Perbedaannya Penelitian Aulia Hidayat menyoroti spiritualitas umum, bukan prasangka baik kepada Allah, dan tidak melibatkan variabel regulasi emosi spiritual. Sementara penelitian ini menekankan husnuzan billah sebagai bentuk spiritualitas kognitif yang memengaruhi stres akademik melalui regulasi emosi spiritual.
6. Rohim, F. "Hubungan Antara Husnuzan billah dengan Psychological Well-being pada Mahasiswa Hafidz Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam* tahun (2019). Tujuan penelitiannya untuk mengetahui hubungan antara prasangka baik kepada Allah (husnuzan billah) dengan psychological well-being pada mahasiswa penghafal Al-

---

<sup>30</sup> Nurhidayah, RPeran Religiusitas dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), . (2022) 65–78

<sup>31</sup> Aulia, M., Hidayat, T. Pengaruh Spiritualitas terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Selama Pandemi. *Jurnal Konseling Religius*, 11(2), (2020)120–132.

Qur'an. Metode Penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan sampel 100 mahasiswa hafidz Al-Qur'an. Pengumpulan data dilakukan dengan Skala Husnuzan billah dan Ryff's Well-being Scale. Analisis korelasi Pearson digunakan untuk melihat hubungan antarvariabel. Hasil Penelitiannya terdapat hubungan positif signifikan antara husnuzan billah dan well-being ( $r = 0.57$ ,  $p < 0.01$ ). Mahasiswa yang memiliki prasangka baik kepada Allah cenderung lebih bahagia, tenang, dan mampu menerima tantangan akademik dengan lebih positif.<sup>32</sup> Persamaannya menggunakan variabel husnuzan billah dan subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an, sama seperti penelitian ini. Perbedaan Rohim fokus pada psychological well-being, sedangkan penelitian ini meneliti stres akademik dan menambahkan regulasi emosi spiritual sebagai mediator.

7. Rahmadi, Setiawan, "Religious Coping dan Regulasi Emosi sebagai Prediktor Stres Akademik pada Mahasiswa Muslim." *Jurnal Psikologi UIN Jakarta* tahun (2023). Tujuan Penelitiannya untuk menganalisis pengaruh religious coping dan regulasi emosi spiritual terhadap stres akademik mahasiswa Muslim. Metode Penelitiannya menggunakan metode kuantitatif regresi ganda, dengan sampel 250 mahasiswa Muslim dari berbagai fakultas. Data dikumpulkan menggunakan Skala Religious Coping dan Skala Regulasi Emosi Spiritual yang telah divalidasi. Hasil Penelitiannya temuan menunjukkan bahwa religious coping positif ( $\beta = -0.45$ ,  $p < 0.01$ ) dan regulasi emosi spiritual ( $\beta = -0.38$ ,  $p < 0.01$ ) berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik. Artinya, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur emosi spiritual dan coping religius positif mengalami tingkat stres lebih rendah.<sup>33</sup> Persamaan dan Perbedaan: Persamaannya menggunakan regulasi emosi spiritual dan stres akademik dalam konteks coping religius. Perbedaannya penelitian Rahmadi dan Setiawan tidak mengkaji prasangka baik kepada Allah sebagai bentuk spesifik dari religious coping, sedangkan penelitian ini menjadikan husnuzan billah sebagai variabel utama dan regulasi emosi spiritual sebagai mediator.

Dari tujuh penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar penelitian hanya mengkaji hubungan dua variabel (spiritualitas dan stres

---

<sup>32</sup> Rohim, F. *Hubungan Antara Husnuzan billah dengan Psychological Well-being pada Mahasiswa Hafidz Al-Qur'an*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam*, 6(1), (2019)44–56.

<sup>33</sup> Rahmadi, D Setiawan, A. *Religious Coping dan Regulasi Emosi sebagai Prediktor Stres Akademik pada Mahasiswa Muslim*. *Jurnal Psikologi UIN Jakarta*, 12(3), (2023) 88–100.

akademik). Belum ada penelitian yang menggabungkan tiga variable antara *prasangka baik kepada Allah*, *regulasi emosi spiritual*, dan *stres akademik* dalam satu model mediasi kuantitatif. Penelitian ini juga unik karena subjeknya adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an, yang memiliki dinamika spiritual dan akademik berbeda dibanding mahasiswa umum. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan teoretis dan empiris tersebut serta memberikan kontribusi baru dalam kajian Psikologi Islam dan Pendidikan Al-Qur'an.

## **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional menjelaskan bagaimana variabel dalam penelitian ini didefinisikan secara spesifik sehingga dapat diukur secara empiris. Setiap variabel dijelaskan berdasarkan karakteristik dan indikator yang dapat diamati serta diukur menggunakan skala Likert empat poin (1 = sangat tidak setuju, 4 = sangat setuju).

### 1. Prasangka Baik kepada Allah (X)

Prasangka baik kepada Allah (*ḥusn al-żann billāh*) merupakan keyakinan positif seorang hamba terhadap kehendak, kasih sayang, dan kebijaksanaan Allah dalam setiap peristiwa kehidupan, baik yang menyenangkan maupun yang mengandung ujian. Sikap ini merupakan bentuk *cognitive faith* yang menumbuhkan optimisme spiritual, rasa tenang, dan keteguhan hati dalam menghadapi ujian hidup. Dalam penelitian ini, prasangka baik kepada Allah diukur melalui skala *husnuzan billah* yang disusun berdasarkan teori Al-Ghazali dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Indikator yang digunakan antara lain, keyakinan bahwa setiap ketetapan Allah mengandung hikmah, penerimaan positif terhadap hasil ujian dan pengalaman hidup, optimisme terhadap pertolongan dan kasih sayang Allah, keyakinan bahwa kesulitan merupakan ujian yang mendekatkan diri kepada Allah, rasa syukur dan keikhlasan terhadap segala ketentuan Allah. Semakin tinggi skor menunjukkan tingkat prasangka baik kepada Allah yang semakin kuat.

### 2. Stres Akademik (Y)

Stres akademik adalah kondisi psikologis yang timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam menghadapinya. Mahasiswa yang mengalami stres akademik biasanya menunjukkan gejala fisik, emosional, dan perilaku seperti kelelahan, kecemasan terhadap ujian, kesulitan konsentrasi, dan penurunan motivasi belajar. Dalam penelitian ini, stres akademik diartikan sebagai tingkat tekanan mental yang dirasakan mahasiswa penghafal Al-

Qur'an akibat tuntutan akademik (tugas, hafalan, ujian, dan ekspektasi akademik). Pengukuran dilakukan menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan indikator dari Gadzella yaitu, Tekanan terhadap beban tugas akademik, kekhawatiran terhadap penilaian akademik, ketegangan emosional saat menghadapi ujian, kesulitan dalam manajemen waktu belajar, reaksi fisik dan psikologis akibat tekanan akademik. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

### 3. Regulasi Emosi Spiritual (M)

Regulasi emosi spiritual adalah kemampuan individu dalam mengelola, mengarahkan, dan menyeimbangkan emosi berdasarkan nilai-nilai spiritual dan keyakinan kepada Allah. Regulasi ini tidak hanya melibatkan aspek kognitif dan afektif, tetapi juga kesadaran ruhani dalam menafsirkan emosi sebagai bagian dari ibadah dan penghambaan kepada Allah. Dalam penelitian ini, regulasi emosi spiritual diartikan sebagai kemampuan mahasiswa penghafal Al-Qur'an untuk menenangkan diri, memahami emosi, dan mengarahkan reaksi emosionalnya melalui pendekatan spiritual. Pengukuran dilakukan dengan adaptasi dari teori Gross dan aspek regulasi emosi spiritual menurut Pargament, dengan indikatornya yaitu, kesadaran diri terhadap kondisi emosi dan respon spiritual, kemampuan mengendalikan emosi negatif dengan dzikir, doa, dan istighfar, penafsiran makna positif terhadap peristiwa yang menimbulkan stress, penggunaan nilai-nilai Al-Qur'an dan keimanan sebagai dasar pengendalian emosi, keteguhan hati dalam menghadapi tekanan melalui pendekatan spiritual. Semakin tinggi skor pada skala ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi spiritual yang lebih baik.