

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prasangka Baik Kepada Allah

1. Pengertian Prasangka Baik Kepada Allah

Variabel prasangka baik kepada Allah (*husnuzzan billāh*) berakar pada konsep *religious coping theory* yang dikemukakan oleh Kenneth I. Pargament dalam bukunya *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*.³⁴ Menurut Pargament, *religious coping* adalah cara individu menggunakan keyakinan, nilai-nilai keagamaan, dan praktik spiritual untuk memahami serta mengatasi peristiwa hidup yang penuh tekanan. Ia membedakan dua bentuk utama:

- a. *Positive Religious Coping* (PRC) yaitu penggunaan nilai-nilai agama secara positif, seperti berprasangka baik kepada Tuhan, tawakal, berdoa, mencari makna spiritual dalam ujian, serta memandang cobaan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah.
- b. *Negative Religious Coping* (NRC) yaitu pemaknaan negatif terhadap agama, seperti merasa ditinggalkan Tuhan, menyalahkan takdir, atau hilangnya kepercayaan terhadap kasih sayang Ilahi.³⁵

Dalam konteks Islam, prasangka baik kepada Allah (*husnuzzan billah*) termasuk kategori *positive religious coping*, yang berfungsi sebagai pelindung psikologis (psychological protector) dari stres dan tekanan emosional.³⁶ Seseorang yang memiliki prasangka baik kepada Allah meyakini bahwa segala peristiwa hidup, baik berupa kesenangan maupun kesulitan, merupakan bagian dari rencana Allah yang penuh hikmah. Keyakinan ini melahirkan optimisme, ketenangan hati, kesabaran, dan keteguhan iman.

Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, sikap *husnuzzan billāh* membantu mereka menafsirkan tekanan akademik, seperti ujian, hafalan, dan ekspektasi dosen, sebagai ujian keimanan dan proses pendewasaan spiritual, bukan

³⁴ Pargament, K. I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press. (1997).

³⁵ Pargament, K. I., Koenig, H. G., Perez, L. M. *The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE*. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), (2000) 519–543.

³⁶ Al-Ghazali. *Ihya 'Ulumiddin* (Vol. 4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. (2008).

sebagai beban yang merusak kesejahteraan diri.³⁷ Dengan demikian, prasangka baik kepada Allah berfungsi sebagai mekanisme coping religius yang mengurangi stres akademik melalui makna spiritual, penerimaan positif, dan ketenangan batin.³⁸

2. Aspek-Aspek Prasangka Baik kepada Allah

Prasangka baik kepada Allah (*ḥusnuzẓan billāh*) merupakan sikap keyakinan positif seorang individu terhadap kehendak, keputusan, dan ketetapan Allah dalam setiap peristiwa kehidupan. Dalam perspektif psikologi agama, konsep ini sejalan dengan teori *religious coping* yang dikemukakan oleh Kenneth I. Pargament. Pargament menjelaskan bahwa *positive religious coping* mencerminkan cara individu memaknai stres dan kesulitan hidup melalui keyakinan religius yang konstruktif, sehingga agama berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis, bukan sebaliknya.³⁹

Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, prasangka baik kepada Allah menjadi mekanisme penting untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan komitmen spiritual. Tekanan akademik, target hafalan, serta ekspektasi lingkungan berpotensi menimbulkan stres apabila tidak diiringi dengan cara pandang religius yang positif. Oleh karena itu, enam aspek *positive religious coping* dari Pargament dapat dijadikan landasan teoritis untuk memahami dimensi prasangka baik kepada Allah secara komprehensif.

a. *Benevolent Religious Reappraisal* (Penilaian Ulang Religius yang Positif)

Benevolent religious reappraisal merujuk pada kemampuan individu untuk menafsirkan peristiwa sulit sebagai bagian dari rencana Allah yang mengandung kebaikan dan hikmah. Dalam aspek ini, individu meyakini bahwa setiap kejadian termasuk kegagalan, kesulitan, maupun hambatan tidak terjadi secara sia-sia, melainkan memiliki tujuan spiritual yang mendalam. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki prasangka baik kepada Allah tidak memandang kegagalan akademik atau turunnya kualitas hafalan sebagai bentuk hukuman Ilahi. Sebaliknya, kondisi tersebut dimaknai sebagai sarana muhasabah, latihan kesabaran, dan proses pendewasaan iman. Cara pandang ini membantu individu

³⁷ Park, C. L. *Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events*. *Psychological Bulletin*, 136(2), (2010) 257–301.

³⁸ Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, (1984).

³⁹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), 90–92.

mengurangi emosi negatif seperti putus asa dan menyalahkan diri, serta meningkatkan penerimaan diri dan ketahanan psikologis.⁴⁰

b. *Collaborative Religious Coping* (Kerja Sama dengan Allah dalam Menghadapi Masalah)

Collaborative religious coping menunjukkan pola hubungan aktif antara manusia dan Allah dalam menghadapi kesulitan hidup. Individu tidak bersikap pasrah secara pasif, tetapi memadukan usaha maksimal dengan ketergantungan spiritual kepada Allah. Dalam pola ini, manusia dipandang sebagai pihak yang bertanggung jawab untuk berikhtiar, sementara Allah diyakini sebagai sumber pertolongan dan hasil akhir. Dalam dunia akademik, mahasiswa yang berprasangka baik kepada Allah akan tetap belajar dengan sungguh-sungguh, mengatur waktu antara hafalan dan studi, serta berdoa memohon kemudahan. Keyakinan bahwa Allah akan menolong hamba-Nya yang berusaha menciptakan rasa optimisme dan mengurangi kecemasan berlebih terhadap hasil.⁴¹

c. *Seeking Spiritual Support* (Mencari Dukungan Spiritual)

Aspek *seeking spiritual support* berkaitan dengan upaya individu untuk mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan dan kekuatan batin. Ketika menghadapi tekanan akademik atau kelelahan mental, individu akan meningkatkan aktivitas spiritual seperti berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan memperbanyak ibadah sunnah. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, aktivitas spiritual tersebut tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai strategi regulasi emosi. Kedekatan dengan Allah membantu menurunkan ketegangan psikologis, menenangkan pikiran, serta memberikan rasa aman bahwa individu tidak menghadapi masalahnya sendirian.⁴²

d. *Religious Forgiveness* (Pemaafan Berdasarkan Iman)

Religious forgiveness menekankan kemampuan individu untuk memaafkan diri sendiri, orang lain, dan keadaan hidup atas dasar keyakinan religius. Dalam konteks prasangka baik kepada Allah, aspek ini tercermin dari sikap tidak menyalahkan Allah secara berlebihan atas kegagalan atau kesulitan yang dialami. Mahasiswa yang gagal mencapai target hafalan atau prestasi akademik tertentu tidak larut

⁴⁰ Ibid., 100.

⁴¹ Kenneth I. Pargament et al., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors," *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, no. 4 (1998): 712.

⁴² Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 121.

dalam rasa bersalah yang berlebihan. Mereka meyakini bahwa Allah Maha Pengampun dan Maha Mengetahui keterbatasan hamba-Nya. Keyakinan ini mendorong sikap penerimaan, introspeksi yang sehat, serta motivasi untuk bangkit dan memperbaiki diri.⁴³

e. *Religious Focus and Spiritual Connection* (Fokus Religius dan Keterhubungan Spiritual)

Aspek ini menggambarkan kedalaman hubungan emosional dan spiritual individu dengan Allah. Spiritual connection yang kuat membuat individu menjadikan Allah sebagai pusat makna hidup, tempat bergantung, dan sumber ketenanga. Mahasiswa dengan keterhubungan spiritual yang baik cenderung lebih stabil secara emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Mereka memandang setiap dinamika kehidupan baik keberhasilan maupun kegagalan sebagai manifestasi kasih sayang Allah. Perspektif ini memperkuat ketenangan batin dan mengurangi kecenderungan stres akademik.⁴⁴

f. *Religious Hope and Trust* (Harapan dan Kepercayaan kepada Allah)

Religious hope and trust merupakan keyakinan mendalam bahwa Allah Maha Bijaksana dan senantiasa memberikan pertolongan pada waktu yang tepat. Harapan religius ini berfungsi sebagai sumber motivasi dan optimisme dalam menghadapi masa depan. Pargament menegaskan bahwa harapan dan kepercayaan kepada Allah berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *resilience*, pengurangan kecemasan, serta penguatan semangat berjuang dalam situasi penuh tekanan. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, keyakinan ini mendorong keteguhan hati untuk terus berusaha meskipun menghadapi tantangan akademik dan spiritual yang berat.⁴⁵

3. Faktor-Faktor Prasangka Baik Kepada Allah

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prasangka Baik kepada Allah merujuk pada *religious coping theory* yang dikembangkan oleh Pargament, prasangka baik kepada Allah (*husnuzzan billāh*) merupakan sikap religius yang terbentuk melalui keterpaduan berbagai dimensi psikologis dan spiritual. Sikap ini tidak berdiri secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh faktor kognitif, afektif, perilaku, sosial-spiritual, moral, dan transendental yang berakar pada keimanan serta pengalaman keberagamaan

⁴³ Ibid., 134.

⁴⁴ Crystal L. Park, "Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress," *Journal of Social Issues* 61, no. 4 (2005): 721.

⁴⁵ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 143.

individu.⁴⁶ Interaksi antarfaktor tersebut berperan penting dalam membentuk cara individu memahami, merespons, dan memaknai peristiwa hidup, termasuk tekanan akademik.

a. Faktor Kognitif

Faktor kognitif berkaitan dengan cara individu menafsirkan peristiwa hidup melalui kerangka berpikir religius. Dalam konsep *benevolent religious reappraisal*, individu memandang kesulitan dan cobaan sebagai bagian dari rencana Allah yang mengandung hikmah, bukan sebagai bentuk hukuman atau ketidakadilan.⁴⁷ Pola pikir ini membantu individu mengembangkan interpretasi positif terhadap pengalaman yang menekan.

Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, faktor kognitif tampak ketika mereka memaknai tuntutan akademik dan tanggung jawab menjaga hafalan sebagai ujian keimanan. Ujian perkuliahan tidak dipersepsi sebagai ancaman semata, melainkan sebagai sarana peningkatan kualitas diri dan spiritual. Cara berpikir ini membantu mahasiswa mengurangi penilaian negatif yang berpotensi meningkatkan stres akademik.⁴⁸ Pandangan tersebut sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah [2]: 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ
وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” Ayat ini menegaskan pentingnya sikap husnuzzan kepada Allah karena keterbatasan manusia dalam memahami hikmah di balik setiap peristiwa.⁴⁹

b. Faktor Afektif

Faktor afektif berkaitan dengan dimensi emosional yang muncul dari keyakinan terhadap kasih sayang dan keadilan Allah. Individu yang memiliki tingkat *religious trust* tinggi akan merasakan ketenangan batin dan rasa aman karena meyakini

⁴⁶ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 2007), 90–92.

⁴⁷ Ibid., 116–118.

⁴⁸ Ibid., 119.

⁴⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Kemenag RI, 2019), QS. Al-Baqarah [2]: 216.

bahwa setiap keputusan Allah mengandung kebaikan, meskipun tidak selalu sesuai dengan harapan pribadi.⁵⁰

Pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, faktor afektif berperan dalam menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan optimisme spiritual. Kepercayaan kepada Allah membantu individu mengelola emosi negatif, seperti takut gagal atau khawatir berlebihan, sehingga mereka mampu menjalani proses akademik dengan lebih tenang dan stabil secara emosional.⁵¹

c. Faktor Perilaku

Faktor perilaku merujuk pada tindakan nyata individu dalam menghadapi permasalahan hidup dengan melibatkan nilai-nilai religius. Dalam konsep *collaborative religious coping*, individu tetap berusaha secara aktif sambil bersandar dan bertawakal kepada Allah.⁵² Pendekatan ini menegaskan bahwa usaha manusia dan pertolongan Allah berjalan secara bersamaan.

Mahasiswa yang memiliki prasangka baik kepada Allah akan menunjukkan perilaku belajar yang konsisten, menjaga kedisiplinan hafalan, serta memperbanyak ibadah dan doa. Aktivitas akademik dipandang sebagai bagian dari ibadah, sehingga usaha yang dilakukan tidak hanya bernilai duniawi, tetapi juga bernilai spiritual.⁵³

d. Faktor Sosial-Spiritual

Faktor sosial-spiritual menekankan peran dukungan lingkungan religius dalam membentuk dan memperkuat prasangka baik kepada Allah. Keberadaan komunitas tahfidz, teman seiman, serta pembimbing spiritual memberikan dukungan emosional dan religius yang membantu individu mempertahankan keyakinan positif kepada Allah.⁵⁴ Hal ini selaras dengan QS. Ar-Ra'd [13]: 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” Ayat tersebut menunjukkan bahwa kedekatan dengan Allah melalui

⁵⁰ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 133–135.

⁵¹ Crystal L. Park, “Religion and Meaning,” *Journal of Social Issues* 61, no. 4 (2005): 722–724.

⁵² Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 126–128.

⁵³ Ibid., 129

⁵⁴ Harold G. Koenig, *Religion, Spirituality, and Health* (Cambridge: Cambridge University Press, 2012), 88–90.

dzikir dan lingkungan religius yang mendukung menjadi sumber ketenangan batin yang menumbuhkan husnuzzan.⁵⁵

e. Faktor Moral dan Spiritual

Faktor moral dan spiritual berkaitan dengan kemampuan individu untuk bersikap sabar, ikhlas, dan ridha terhadap ketentuan Allah. Individu dengan kematangan moral-spiritual yang baik tidak larut dalam rasa bersalah atau menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan, melainkan menjadikannya sebagai sarana evaluasi dan penguatan iman.⁵⁶ Dalam kehidupan akademik, mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang memiliki faktor ini cenderung mampu bangkit dari kegagalan, menjaga integritas diri, serta tetap berpegang pada nilai-nilai religius dalam menghadapi tekanan akademik.⁵⁷

f. Faktor Transendental

Faktor transendental berkaitan dengan pengalaman keterhubungan langsung dengan Allah (*spiritual connectedness*). Individu yang memiliki hubungan transendental yang kuat akan memandang tekanan hidup, termasuk stres akademik, sebagai bagian dari perjalanan spiritual menuju kedewasaan iman.⁵⁸ Mahasiswa dengan tingkat keterhubungan transendental yang tinggi cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik. Mereka lebih mampu menghadapi tekanan dengan sikap tenang, optimis, dan penuh harapan karena meyakini bahwa setiap fase kehidupan berada dalam pengawasan Allah.⁵⁹

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prasangka baik kepada Allah merupakan bentuk *positive religious coping* yang berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam mengelola stres.⁶⁰ Pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, husnuzzan billāh membantu membentuk pola pikir positif, menstabilkan emosi, serta memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari proses spiritual. Sikap ini berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan ketahanan diri dalam menghadapi tuntutan akademik.⁶¹

⁵⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, QS. Ar-Ra'd [13]: 28.

⁵⁶ Koenig, *Religion, Spirituality, and Health*, 94–96.

⁵⁷ *Ibid.*, 97.

⁵⁸ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 165–167.

⁵⁹ *Ibid.*, 168.

⁶⁰ *Ibid.*, 101–103.

⁶¹ Crystal L. Park, "Religion as a Meaning-Making Framework," *Psychology of Religion and Spirituality* 2, no. 3 (2010): 101–103.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Konsep stres akademik dalam penelitian ini merujuk pada teori stres dan coping yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman dalam karya monumental *Stress, Appraisal, and Coping*.⁶² Teori ini menekankan bahwa stres tidak dipahami sebagai respons biologis semata, melainkan sebagai proses psikologis yang melibatkan interaksi aktif antara individu dan lingkungan yang dihadapinya. Menurut Lazarus dan Folkman, stres muncul ketika individu melakukan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap suatu situasi dan memandangnya sebagai sesuatu yang menuntut atau membebani, melebihi kemampuan personal yang dimiliki untuk mengatasinya.⁶³ Dengan demikian, stres bersifat subjektif karena sangat bergantung pada cara individu menafsirkan situasi, bukan semata-mata pada karakteristik objektif dari situasi tersebut. Dalam konteks pendidikan tinggi, teori ini menjelaskan bahwa stres akademik dialami mahasiswa ketika tuntutan akademik—seperti beban tugas, ujian, hafalan, target capaian, maupun ekspektasi dosen—dinilai melampaui kapasitas diri dan sumber daya coping yang tersedia.⁶⁴ Kondisi ini membuat mahasiswa rentan mengalami ketegangan psikologis, khususnya ketika tuntutan akademik berlangsung secara terus-menerus dan simultan.

Lazarus dan Folkman membagi proses stres ke dalam dua tahapan utama. Pertama, *primary appraisal*, yaitu penilaian awal individu terhadap situasi yang dihadapi, apakah situasi tersebut dipersepsikan sebagai ancaman (*threat*), kerugian (*loss* atau *harm*), atau tantangan (*challenge*). Kedua, *secondary appraisal*, yaitu evaluasi individu terhadap kemampuan diri dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut, termasuk kemampuan emosional, dukungan sosial, serta sumber daya spiritual.⁶⁵ Apabila mahasiswa menilai tuntutan akademik sebagai ancaman dan merasa tidak memiliki kemampuan coping yang memadai, maka stres akademik cenderung meningkat. Sebaliknya, apabila tekanan akademik

⁶² Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 19–21.

⁶³ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 31–33.

⁶⁴ Misra, R., Castillo, L. G., “Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students,” *International Journal of Stress Management* 11, no. 2 (2004): 132–148.

⁶⁵ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 35–40.

dipersepsikan sebagai tantangan yang masih dapat dikelola, stres dapat bersifat adaptif dan mendorong pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan uraian tersebut, stres akademik dapat didefinisikan sebagai respons emosional, kognitif, dan fisiologis mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptif dirinya.⁶⁶ Definisi ini menegaskan bahwa stres akademik bukan hanya berkaitan dengan tekanan belajar, tetapi juga melibatkan proses penilaian subjektif dan strategi penanganan stres yang digunakan mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, stres akademik memiliki karakteristik yang lebih kompleks karena muncul dari tuntutan ganda, yakni pencapaian akademik dan tanggung jawab spiritual berupa menjaga hafalan serta konsistensi muroja'ah. Oleh karena itu, teori Lazarus dan Folkman relevan digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa penghafal Al-Qur'an menilai tekanan akademik dan memilih strategi coping yang sesuai untuk menjaga keseimbangan akademik dan spiritual.⁶⁷

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Berdasarkan teori stres dan coping Lazarus dan Folkman, stres akademik dapat dipahami melalui beberapa aspek utama yang merepresentasikan rangkaian proses psikologis dari penilaian awal hingga munculnya respons individu terhadap stresor akademik.⁶⁸

a. Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Aspek ini menggambarkan proses mental mahasiswa dalam memberikan makna terhadap situasi akademik yang dihadapi. Primary appraisal menentukan apakah suatu tuntutan akademik seperti ujian, tugas, atau hafalan dipersepsikan sebagai ancaman, kerugian, atau tantangan. Mahasiswa yang memaknai ujian sebagai peluang belajar cenderung mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memandangnya sebagai ancaman terhadap harga diri. Sementara itu, secondary appraisal berkaitan dengan penilaian mahasiswa terhadap kemampuan diri dan sumber

⁶⁶ Sarafino, E. P., Smith, T. W., *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed. (New York: Wiley, 2011), 83–85.

⁶⁷ Pargament, K. I., *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: Guilford Press, 2007), 90–92.

⁶⁸ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 141–143.

daya yang dimiliki untuk menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang kuat, dukungan sosial yang memadai, serta sumber daya spiritual yang baik akan lebih mampu mengelola stres akademik secara adaptif.⁶⁹

b. Strategi Menghadapi Stres (*Coping Strategies*)

Aspek ini merujuk pada upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengelola tuntutan akademik. Lazarus dan Folkman membedakan coping menjadi dua bentuk utama. Problem-focused coping berorientasi pada penyelesaian sumber stres secara langsung, seperti mengatur jadwal belajar, meningkatkan strategi hafalan, atau berkonsultasi dengan dosen. Sebaliknya, emotion-focused coping bertujuan untuk mengelola respons emosional akibat tekanan, misalnya melalui relaksasi, berbagi cerita, berdoa, atau mencari makna positif dari kesulitan yang dialami. Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, coping emosional sering kali terwujud dalam bentuk pendekatan spiritual seperti dzikir, tawakal, dan keyakinan bahwa Allah memberikan kemudahan setelah kesulitan.⁷⁰

c. Reaksi Fisik dan Emosional (*Outcome*)

Outcome merupakan dampak dari proses appraisal dan coping yang dilakukan individu. Reaksi yang muncul dapat berupa emosional, seperti kecemasan, frustrasi, kehilangan motivasi, dan perasaan putus asa, serta fisik, seperti kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, dan menurunnya konsentrasi. Jika strategi coping yang digunakan efektif, stres dapat berkurang dan menghasilkan adaptasi positif. Namun, coping yang maladaptif justru dapat memperparah stres akademik.⁷¹

d. Konteks Sosial Akademik

Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa stres tidak terlepas dari konteks sosial. Dukungan dari teman sebaya, dosen, dan keluarga berperan penting dalam membantu mahasiswa menilai stresor secara lebih positif dan realistis.⁷² Sebaliknya, lingkungan akademik yang kompetitif dan minim

⁶⁹ Taylor, S. E., *Health Psychology*, 9th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2015), 182–184.

⁷⁰ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 137–139.

⁷¹ Rice, P. L., *Stress and Health*, 3rd ed. (Boston: Brooks/Cole, 2000), 112–115.

⁷² Cohen, S., Wills, T. A., "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–357.

dukungan emosional dapat memperkuat tekanan psikologis dan meningkatkan stres akademik.

3. Faktor-Faktor Stres Akademik

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, stres akademik dipengaruhi oleh kombinasi antara proses penilaian kognitif, ketersediaan sumber daya coping, serta karakteristik individu dan lingkungan.⁷³ Faktor-faktor tersebut meliputi:

a. Faktor *Primary Appraisal*

Faktor ini berkaitan dengan cara mahasiswa menilai tuntutan akademik, seperti tingginya beban tugas, ujian, hafalan, serta tenggat waktu.⁷⁴ Ancaman terhadap harga diri, ketakutan akan kegagalan, dan persepsi kehilangan motivasi juga memperkuat stres akademik. Namun, ketika tekanan dipersepsikan sebagai tantangan, stres dapat berubah menjadi dorongan positif.⁷⁵

b. Faktor *Secondary Appraisal*

Faktor ini mencakup keyakinan diri (*self-efficacy*), ketersediaan sumber daya coping, serta persepsi kendali diri terhadap situasi akademik. Mahasiswa dengan keyakinan religius yang kuat, seperti prasangka baik kepada Allah (*husnuzzan billah*), cenderung menafsirkan tekanan akademik sebagai ujian yang bermakna sehingga lebih resilien terhadap stres.⁷⁶

c. Faktor Lingkungan Akademik

Lingkungan akademik yang kompetitif, kurikulum yang padat, dan keterbatasan fasilitas dapat memperberat stres akademik. Sebaliknya, dukungan sosial dan budaya kampus yang religius dapat berfungsi sebagai *stress buffer* yang melindungi mahasiswa dari tekanan berlebihan.⁷⁷

d. Faktor Internal Individu

Karakteristik personal seperti kepribadian, motivasi berprestasi, kematangan emosi, serta kondisi fisik dan mental turut memengaruhi tingkat stres akademik. Mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionisme dan

⁷³ Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University Press, 1991), 54–56.

⁷⁴ Gadzella, B. M., “Student-Life Stress Inventory: Identification of Stressors,” *Psychological Reports* 74 (1994): 395–402.

⁷⁵ Bandura, A., *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Freeman, 1997), 79–81.

⁷⁶ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy*, 112–114.

⁷⁷ Santrock, J. W., *Life-Span Development*, 15th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2019), 415–417

neurotisme lebih rentan mengalami stres dibandingkan individu yang stabil secara emosional.⁷⁸

e. Faktor Strategi Coping

Penggunaan strategi coping adaptif berperan penting dalam menentukan tingkat stres akademik. Problem-focused coping membantu mengurangi sumber stres, sedangkan emotion-focused coping berfungsi menenangkan emosi.⁷⁹ Kombinasi keduanya secara seimbang akan membantu mahasiswa mencapai adaptasi yang lebih optimal.

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, stres akademik merupakan hasil interaksi antara penilaian individu terhadap tuntutan akademik dan kemampuan coping yang dimilikinya.⁸⁰ Pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, tekanan akademik dan spiritual hadir secara bersamaan, sehingga proses appraisal dan coping menjadi faktor kunci dalam menentukan apakah stres bersifat adaptif atau justru maladaptif.

C. Regulasi Emosi Spiritual

1. Pengertian Regulasi Emosi Spiritual

Konsep regulasi emosi spiritual dalam penelitian ini bertumpu pada teori *emotion regulation* yang dikemukakan oleh James J. Gross. Gross memandang regulasi emosi sebagai suatu rangkaian proses internal yang memungkinkan individu untuk memengaruhi jenis emosi yang dialami, waktu kemunculannya, serta cara emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan dalam perilaku sehari-hari.⁸¹ Dengan kata lain, regulasi emosi tidak bersifat pasif, melainkan melibatkan upaya sadar individu dalam mengelola respons emosional terhadap berbagai situasi kehidupan.

Dalam kerangka spiritual, regulasi emosi tidak hanya berfokus pada aspek psikologis semata, tetapi juga mencakup dimensi transendental yang berkaitan dengan relasi individu dengan Tuhan.⁸² Regulasi emosi spiritual memandang emosi sebagai bagian dari pengalaman keberagamaan, di mana individu menyadari bahwa

⁷⁸ McCrae, R. R., Costa, P. T., *Personality in Adulthood*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2003), 98–100.

⁷⁹ Folkman, S., Moskowitz, J. T., "Positive Affect and the Other Side of Coping," *American Psychologist* 55, no. 6 (2000): 647–654.

⁸⁰ Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, 89–91.

⁸¹ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–299.

⁸² Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: Guilford Press, 2007), 31–33.

kondisi emosional yang dialami tidak terlepas dari nilai-nilai keimanan, makna hidup, serta keyakinan terhadap kehendak Ilahi. Dengan demikian, pengelolaan emosi dilakukan melalui integrasi antara kesadaran diri dan kesadaran spiritual.

Pargament dalam *The Psychology of Religion and Coping* menjelaskan bahwa regulasi emosi spiritual merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan, mengendalikan, serta memaknai pengalaman emosional dengan menggunakan sistem keyakinan dan nilai-nilai spiritual yang dianutnya.⁸³ Dalam perspektif ini, emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau keputusan tidak dihindari, tetapi diolah dan ditransformasikan menjadi sikap penerimaan, ketenangan, dan harapan melalui praktik-praktik spiritual seperti doa, dzikir, tafakur, dan tawakal. Spiritualitas berfungsi sebagai kerangka makna yang membantu individu memahami emosi secara lebih adaptif.

Dalam perspektif Islam, regulasi emosi spiritual dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam menata dan mengarahkan emosi berdasarkan kesadaran akan kehadiran Allah (muraqabah), sikap sabar (ṣabr), tawakal, serta husnuzzan billāh atau prasangka baik kepada Allah.⁸⁴ Individu yang memiliki regulasi emosi spiritual yang baik akan mampu menjaga ketenangan batin dalam menghadapi tekanan hidup karena meyakini bahwa setiap peristiwa merupakan bagian dari kehendak dan ketetapan Allah yang sarat dengan hikmah.⁸⁵ Keyakinan ini membentuk ketahanan emosional yang kuat dan mencegah individu terjebak dalam emosi negatif yang berlarut-larut.

Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, regulasi emosi spiritual memiliki peran yang sangat penting. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga tanggung jawab menjaga hafalan Al-Qur'an yang menuntut kedisiplinan, kestabilan emosi, dan ketekunan spiritual. Regulasi emosi spiritual membantu mahasiswa menstabilkan perasaan ketika menghadapi kesulitan hafalan, tekanan ujian, maupun beban akademik lainnya dengan mengandalkan pendekatan keimanan dan penghayatan nilai-nilai spiritual.⁸⁶

⁸³ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), 90–92.

⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), 366–368.

⁸⁵ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika, 2015), 87–89.

⁸⁶ Ahmad Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2012), 215–217.

Berdasarkan uraian tersebut, regulasi emosi spiritual dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif dengan berlandaskan nilai-nilai spiritual Islam guna mencapai keseimbangan psikologis, ketenangan batin, dan keteguhan iman dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari.⁸⁷

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi Spiritual

Mengacu pada teori regulasi emosi Gross yang diperkaya dengan pandangan Pargament serta Desmond, regulasi emosi spiritual mencakup sejumlah aspek utama yang merepresentasikan proses pengelolaan emosi melalui kesadaran, pemaknaan, dan praktik spiritual.⁸⁸ Aspek-aspek ini menggambarkan bagaimana individu mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual dalam merespons pengalaman emosional.

a. Kesadaran Emosi dan Spiritualitas (*Emotional and Spiritual Awareness*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengenali dan menyadari emosi yang sedang dialami, sekaligus menghubungkannya dengan makna spiritual. Mahasiswa yang memiliki kesadaran spiritual yang baik mampu mengidentifikasi emosi negatif seperti marah, kecewa, atau cemas tanpa melakukan penolakan, kemudian menempatkannya dalam kerangka keyakinan bahwa segala peristiwa terjadi atas izin Allah dan memiliki tujuan tertentu.⁸⁹ Kesadaran ini selaras dengan konsep *muraqabah*, yaitu kesadaran terus-menerus bahwa Allah senantiasa mengawasi dan mengatur kehidupan manusia.⁹⁰

b. Pemahaman dan Penilaian Spiritual terhadap Emosi (*Appraisal and Meaning-Making*)

Menurut Gross, proses *appraisal* atau penilaian kognitif sangat menentukan bagaimana individu merespons suatu peristiwa emosional.⁹¹

⁸⁷ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 98–100.

⁸⁸ James J. Gross, "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross (New York: Guilford Press, 2014), 3–20.

⁸⁹ Kenneth I. Pargament et al., "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes," *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, no. 4 (1998): 710–724.

⁹⁰ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, jilid IV (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), 382–384.

⁹¹ James J. Gross dan Ross A. Thompson, "Emotion Regulation: Conceptual Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation* (New York: Guilford Press, 2007), 10–12.

Dalam konteks spiritual, penilaian tersebut tidak hanya didasarkan pada pertimbangan rasional atau duniawi, tetapi juga pada nilai-nilai keimanan. Kegagalan akademik, misalnya, tidak dimaknai sebagai aib atau akhir dari segalanya, melainkan sebagai ujian dari Allah yang bertujuan melatih kesabaran, keikhlasan, dan keteguhan hati.⁹² Pemaknaan ini membantu individu mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan daya tahan psikologis.

c. Pengendalian dan Penyaluran Emosi (*Regulation and Expression*)

Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan norma agama. Dalam Islam, pengendalian diri atau *mujāhadah an-nafs* merupakan bentuk regulasi emosi yang sangat dianjurkan.⁹³ Mahasiswa yang mampu menahan amarah, menghindari reaksi impulsif, serta menggantinya dengan doa, dzikir, atau sikap sabar menunjukkan penerapan regulasi emosi spiritual dalam kehidupan sehari-hari.⁹⁴

d. Pemulihan Emosi melalui Aktivitas Spiritual (*Emotional Recovery through Spiritual Practice*)

Aktivitas spiritual seperti shalat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan berdoa berfungsi sebagai sarana pemulihan emosi.⁹⁵ Praktik-praktik tersebut membantu individu menggantikan emosi negatif dengan ketenangan batin (*tuma'ninah*), rasa syukur, dan kedekatan dengan Allah. Penelitian Abdullah dan Halim menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam ibadah dan refleksi spiritual cenderung lebih cepat pulih dari stres dan kecemasan dibandingkan mereka yang kurang melibatkan dimensi spiritual dalam kehidupannya.⁹⁶

e. Penerimaan dan Tawakal (*Acceptance and Surrender to God*)

Aspek terakhir mencerminkan sikap penerimaan penuh terhadap takdir serta penyerahan diri kepada kehendak Allah.⁹⁷ Individu dengan regulasi

⁹² Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141–143.

⁹³ Yusuf al-Qaradawi, *Pengantar Islam Menyeluruh* (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), 179–181.

⁹⁴ Abu Hamid al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah* (Beirut: Dar al-Minhaj, 2010), 112–114.

⁹⁵ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health* (New York: Academic Press, 2012), 155–157.

⁹⁶ Abdullah, M., dan Halim, A., "Spiritual Coping and Psychological Well-Being among University Students," *Journal of Religion and Health* 55, no. 2 (2016): 502–514.

⁹⁷ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy*, 118–120.

emosi spiritual yang tinggi mengembangkan sikap tawakal, sabar, dan prasangka baik kepada Allah ketika menghadapi kesulitan. Dalam perspektif Islam, sikap ini merupakan puncak regulasi emosi, karena mencerminkan keseimbangan antara usaha maksimal (*ikhtiar*) dan penerimaan terhadap ketentuan Ilahi.⁹⁸

3. Faktor-Faktor Regulasi Emosi Spiritual

Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi spiritual dapat diklasifikasikan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal yang saling berinteraksi dalam membentuk kemampuan individu mengelola emosi secara spiritual.⁹⁹

a. Faktor Internal Individu

1) Keimanan dan Kedekatan Spiritual

Semakin kuat keimanan dan kedekatan seseorang dengan Allah, semakin besar kemampuannya untuk mengendalikan emosi dan memaknai kesulitan secara positif.¹⁰⁰

2) Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Kesadaran terhadap emosi, pikiran, dan reaksi diri membantu individu memahami sumber emosi negatif serta mengarahkannya ke respons yang lebih konstruktif.¹⁰¹

3) Kematangan Emosi (*Emotional Maturity*)

Individu yang matang secara emosional cenderung lebih stabil, tidak mudah reaktif, dan mampu mengontrol emosi berdasarkan nilai-nilai spiritual.¹⁰²

4) Keyakinan Religius (*Religious Belief Systems*)

Keyakinan bahwa setiap peristiwa merupakan bagian dari ketetapan Allah (*qadar*) memperkuat ketahanan emosional dalam menghadapi stres dan tekanan akademik.¹⁰³

b. Faktor Eksternal (Lingkungan dan Dukungan Sosial Spiritual)

1) Lingkungan Religius

⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, jilid II (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 240–242.

⁹⁹ Desmond J. O'Connor, "Spirituality, Emotional Regulation, and Psychological Adjustment," *Journal of Psychology and Theology* 35, no. 1 (2007): 45–56.

¹⁰⁰ Harold G. Koenig, *Handbook of Religion and Mental Health* (San Diego: Academic Press, 2001), 198–200.

¹⁰¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995), 46–48.

¹⁰² John W. Santrock, *Life-Span Development* (New York: McGraw-Hill, 2011), 342–344.

¹⁰³ Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University Press, 1991), 229–231.

Lingkungan yang mendukung praktik keagamaan, seperti kampus religius dan program tahfidz, berperan penting dalam memperkuat regulasi emosi spiritual mahasiswa.¹⁰⁴

2) Dukungan Sosial Spiritual

Dukungan dari teman seiman, pembimbing tahfidz, dan keluarga membantu individu memperoleh validasi emosional dan pemaknaan religius terhadap kesulitan.¹⁰⁵

3) Pengalaman Spiritual

Pengalaman religius yang mendalam, seperti kekhusyukan dalam doa atau tilawah, memperkuat kemampuan individu mengelola emosi negatif.¹⁰⁶

4) Aktivitas Ibadah dan Refleksi Diri

Keterlibatan rutin dalam ibadah, dzikir, dan tafakur membantu menjaga keseimbangan emosi dan kestabilan batin.¹⁰⁷

Berdasarkan teori regulasi emosi Gross dan perspektif religius Pargament, regulasi emosi spiritual dapat dipahami sebagai kemampuan individu mengelola emosi secara sadar dengan berlandaskan nilai-nilai spiritual.¹⁰⁸ Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, regulasi emosi spiritual berfungsi sebagai mekanisme penenang batin yang mentransformasikan emosi negatif menjadi kekuatan adaptif melalui iman, doa, dan refleksi diri.¹⁰⁹ Dengan regulasi emosi spiritual yang baik, mahasiswa mampu menghadapi stres akademik dengan sikap tenang, sabar, dan penuh prasangka baik kepada Allah.¹¹⁰

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi fokus pengamatan dan pengukuran dalam suatu penelitian. Variabel dipilih oleh peneliti untuk dipelajari secara sistematis sehingga dapat diperoleh informasi yang relevan dan digunakan dalam penarikan kesimpulan penelitian. Dengan demikian, variabel berperan penting sebagai

¹⁰⁴ Djamaludin Ancok, "Psikologi dan Spiritualitas Islam," *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2013): 15–18.

¹⁰⁵ Saroglou, V., "Religion, Spirituality, and Prosocial Behavior," *Personality and Social Psychology Review* 17, no. 2 (2013): 132–144.

¹⁰⁶ Kenneth I. Pargament dan Julie J. Exline, "Spiritual Struggles," *American Psychologist* 63, no. 1 (2008): 1–15.

¹⁰⁷ Fuad Nashori, *Psikologi Keislaman* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 133–135.

¹⁰⁸ James J. Gross, "Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward," *Emotion* 13, no. 3 (2013): 359–365.

¹⁰⁹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 265–267.

¹¹⁰ Richard S. Lazarus, *Stress and Emotion: A New Synthesis* (New York: Springer Publishing Company, 1999), 112–114.

unsur utama yang menentukan arah dan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono, variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.¹¹¹ Definisi ini menegaskan bahwa variabel tidak hanya sekadar objek pengamatan, tetapi juga menjadi dasar analisis ilmiah dalam menjelaskan hubungan antarfenomena yang diteliti.

Sugiyono mengelompokkan variabel penelitian berdasarkan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Variabel independen atau variabel bebas (X) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel dependen atau variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas.¹¹² Selain itu, dalam penelitian tertentu juga dikenal variabel mediator atau intervening, yaitu variabel yang berfungsi sebagai perantara yang menjelaskan bagaimana atau mengapa variabel independen memengaruhi variabel dependen.¹¹³ Berdasarkan judul dan kerangka konseptual penelitian ini, maka variabel-variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Variabel Independen (Variabel Bebas X) Prasangka Baik kepada Allah

Prasangka baik kepada Allah (*husnuzzan billah*) merupakan sikap spiritual individu yang ditandai dengan keyakinan positif terhadap kehendak, ketetapan, dan rencana Allah dalam setiap peristiwa kehidupan. Variabel ini diposisikan sebagai variabel independen karena diasumsikan memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis individu, khususnya dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik. Individu yang memiliki prasangka baik kepada Allah cenderung memandang kesulitan sebagai ujian yang mengandung hikmah, sehingga lebih mampu mengelola stres secara adaptif.¹¹⁴

b. Variabel Mediator (Variabel Intervening M) Regulasi Emosi Spiritual

Regulasi emosi spiritual merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan berlandaskan nilai-nilai spiritual dan keyakinan religius.¹¹⁵ Variabel ini berperan sebagai mediator

¹¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 38.

¹¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 39.

¹¹³ Baron, R. M., dan Kenny, D. A., "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research," *Journal of Personality and Social Psychology* 51, no. 6 (1986): 1173–1182.

¹¹⁴ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 102–105.

¹¹⁵ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–299.

karena berfungsi menjembatani pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik. Prasangka baik kepada Allah diyakini dapat memperkuat regulasi emosi spiritual, yang selanjutnya membantu individu dalam mengendalikan emosi negatif dan menjaga ketenangan batin saat menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, regulasi emosi spiritual menjelaskan mekanisme psikologis-spiritual bagaimana keyakinan religius berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik.¹¹⁶

c. Variabel Dependen (Variabel Terikat Y) Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa sebagai respons terhadap tuntutan akademik, seperti beban tugas, ujian, tuntutan prestasi, serta tekanan waktu.¹¹⁷ Variabel ini ditempatkan sebagai variabel dependen karena tingkat stres akademik dipandang sebagai hasil atau akibat dari pengaruh variabel independen dan variabel mediator. Dalam penelitian ini, stres akademik diasumsikan dapat ditekan atau dikelola secara lebih adaptif melalui prasangka baik kepada Allah yang diperkuat oleh kemampuan regulasi emosi spiritual.¹¹⁸

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (prasangka baik kepada Allah), variabel mediator (regulasi emosi spiritual), dan variabel dependen (stres akademik). Ketiga variabel ini dianalisis untuk mengetahui hubungan dan peran masing-masing dalam menjelaskan dinamika psikologis dan spiritual mahasiswa, khususnya dalam konteks menghadapi tekanan akademik.¹¹⁹

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini berangkat dari realitas yang dihadapi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, yaitu adanya tekanan akademik yang relatif tinggi akibat tuntutan ganda yang harus dijalani secara simultan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga hafalan Al-Qur'an yang memerlukan kedisiplinan waktu, konsistensi, serta kestabilan emosi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres akademik, yaitu tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik

¹¹⁶ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2007), 87–90.

¹¹⁷ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984), 141–143.

¹¹⁸ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 156–158.

¹¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 40.

dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya.¹²⁰ Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan bahkan kualitas spiritual mahasiswa.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, faktor spiritual diyakini memiliki peran penting sebagai sumber kekuatan psikologis. Salah satu bentuk kekuatan spiritual yang relevan dalam konteks ini adalah prasangka baik kepada Allah (*husnuzzan billāh*). Prasangka baik kepada Allah merupakan keyakinan positif bahwa segala ketentuan dan peristiwa yang dialami individu berada dalam kehendak Allah dan mengandung hikmah serta kebaikan.¹²¹ Keyakinan ini mendorong individu untuk memandang kesulitan bukan sebagai ancaman semata, melainkan sebagai ujian atau sarana pembelajaran spiritual.

Berdasarkan teori *Religious Coping* yang dikemukakan oleh Pargament, individu yang memiliki orientasi religius positif cenderung menggunakan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi stres.¹²² Pandangan positif terhadap Tuhan membuat individu menafsirkan stres sebagai bagian dari rencana Ilahi yang bertujuan untuk pertumbuhan dan pendewasaan diri. Dalam konteks akademik, prasangka baik kepada Allah diyakini mampu menumbuhkan ketenangan batin, sikap ikhlas, serta penerimaan diri, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tingkat stres akademik. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *husnuzzan billah* yang tinggi memiliki daya tahan psikologis yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah.¹²³

Namun demikian, pengaruh prasangka baik kepada Allah terhadap stres akademik tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui mekanisme psikologis-spiritual tertentu. Salah satu mekanisme penting tersebut adalah regulasi emosi spiritual. Regulasi emosi spiritual merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan berlandaskan nilai-nilai spiritual dan keyakinan religius.¹²⁴ Individu yang memiliki prasangka baik kepada Allah cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif seperti cemas, takut, dan putus

¹²⁰ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141–143.

¹²¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 2007), 368–370

¹²² Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guilford Press, 1997), 90–92.

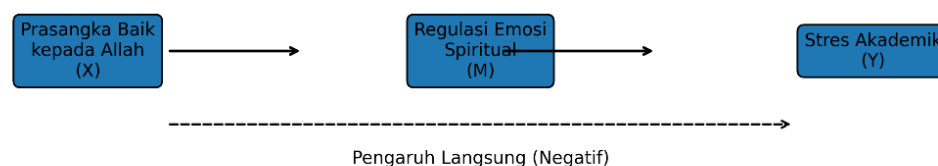
¹²³ Fitriani, “Hubungan Husnuzan Billah dengan Stres Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Islam* 10, no. 2 (2018): 145–156; Nurul Hidayah, “Spiritual Coping dan Stres Akademik,” *Jurnal Konseling Religi* 12, no. 1 (2019): 88–97.

¹²⁴ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2007), 87–89.

asa melalui pendekatan spiritual seperti doa, dzikir, dan tawakal. Dengan kata lain, prasangka baik kepada Allah memperkuat regulasi emosi spiritual yang berfungsi sebagai penyangga emosional dalam menghadapi tekanan akademik.

Teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengatur emosi sangat menentukan bagaimana ia merespons situasi yang menekan.¹²⁵ Ketika regulasi emosi diperkuat oleh dimensi spiritual, individu tidak hanya mampu mengendalikan emosi secara kognitif, tetapi juga memperoleh ketenangan batin dan makna hidup yang lebih dalam. Dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, regulasi emosi spiritual membantu mereka tetap tenang, sabar, dan fokus meskipun dihadapkan pada tuntutan akademik dan target hafalan yang berat. Kondisi ini pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tingkat stres akademik.

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



Berdasarkan uraian tersebut, berikut bagan kerangka berpikir penelitian ini yang memposisikan prasangka baik kepada Allah sebagai variabel independen (X), stres akademik sebagai variabel dependen (Y), dan regulasi emosi spiritual sebagai variabel mediator (M). Hubungan antarvariabel diasumsikan bersifat negatif, yaitu semakin tinggi prasangka baik kepada Allah, maka semakin baik regulasi emosi spiritual mahasiswa, yang selanjutnya berdampak pada semakin rendahnya tingkat stres akademik. Kerangka berpikir ini membentuk suatu model psikologis-spiritual yang

¹²⁵ James J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–299.

holistik dalam menjelaskan peran keyakinan religius dan pengelolaan emosi spiritual dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.¹²⁶

F. Hipotesis Penelitian

Menurut Erwan Agus Purwanto, hipotesis adalah dugaan atau pernyataan sementara yang diajukan oleh peneliti berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti. Hipotesis bersifat sementara karena kebenarannya masih harus dibuktikan melalui proses penelitian dengan pengumpulan dan analisis data secara sistematis. Dengan demikian, hipotesis merupakan proposisi ilmiah yang menjadi dasar pengujian empiris dalam suatu penelitian.¹²⁷

Berdasarkan perumusan masalah, tujuan penelitian, serta kerangka berpikir yang telah disusun, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Ha₁: Terdapat pengaruh positif dan signifikan Prasangka Baik kepada Allah (X) terhadap Regulasi Emosi Spiritual (M) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
Ho₁: Tidak terdapat pengaruh positif dan signifikan Prasangka Baik kepada Allah (X) terhadap Regulasi Emosi Spiritual (M) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
2. Ha₂: Terdapat pengaruh positif dan signifikan Regulasi Emosi Spiritual (M) terhadap Stres Akademik (Y) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
Ho₂: Tidak terdapat pengaruh positif dan signifikan Regulasi Emosi Spiritual (M) terhadap Stres Akademik (Y) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
3. Ha₃: Terdapat pengaruh Prasangka Baik kepada Allah (X) terhadap Stres Akademik (Y) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
Ho₃: Tidak terdapat pengaruh Prasangka Baik kepada Allah (X) terhadap Stres Akademik (Y) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
4. Ha₄: Regulasi Emosi Spiritual (M) memediasi pengaruh Prasangka Baik kepada Allah (X) terhadap Stres Akademik (Y) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
Ho₄: Regulasi Emosi Spiritual (M) tidak memediasi pengaruh Prasangka Baik kepada Allah (X) terhadap Stres Akademik (Y) pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Hipotesis-hipotesis tersebut menunjukkan bahwa Prasangka Baik kepada Allah dipandang sebagai faktor spiritual yang berperan dalam mengelola stres akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui Regulasi Emosi Spiritual. Semakin tinggi prasangka baik kepada Allah, semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosi spiritualnya, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami.

¹²⁶ Baron, R. M., dan Kenny, D. A., "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research," *Journal of Personality and Social Psychology* 51, no. 6 (1986): 1173–1182.

¹²⁷ Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti, *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Administrasi Publik dan Masalah-Masalah Sosial* (Yogyakarta: Gava Media, 2017), 74–75.