

Peranan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Santri Tahfidz Al-Qur'an

Fauzul Adim Ubaidillah¹, Nur Hasan², Muhammad Ghiyats Rasyid³

^{1,2,3}Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Jawa Timur 68374, Indonesia

Received: 2024-11-26

Revised: 2024-12-31

Accepted: 2025-01-25

Published: 2025-02-15

Abstract

Self-regulation is an individual's skill in regulating emotions, behaviors, and thoughts to achieve long-term goals. Self-regulation is an essential skill in an educational context, as it can affect how students cope with the academic challenges and stress they face. This study aims to examine the relationship between self-regulation and academic stress of Tahfidz Al Qur'an students. This study used quantitative methods with a correlational design. The participants of this study amounted to 124 students of Tahfidz Al Qur'an obtained through convenience sampling technique. The data analysis of this study used a simple linear regression test. The results showed a negative correlation between self-regulation and academic stress ($\beta = -0.161$; $p < 0.01$) of students of Tahfidz Al Qur'an. Self-regulation can be an internal resource that Tahfidz students can develop to help them face various academic demands and reduce the impact of stress due to educational needs.

Keywords

Academic Stress; Santri; Self Regulation.

Corresponding Author

Fauzul Adim Ubaidillah

Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia; fauzul@ibrahimiy.ac.id

PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam mendidik generasi penerus yang memiliki pemahaman agama islam yang mendalam serta kedalaman spiritualitas. Tahfidz Al Qur'an adalah salah satu program pendidikan yang ada di Pondok Pesantren. Tujuan program ini adalah menghasilkan generasi penghafal Al-Qur'an yang dapat menghafal dan memahami isi Al-Qur'an dan juga mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari (Akbar & Ismail, 2016).

Santri menjalani proses menjadi Tahfidz Al-Qur'an dituntut untuk memiliki kualitas hafalan dan pemahaman agama yang baik. Kondisi ini cenderung berpotensi untuk menyebabkan santri yang menghafal Al-Qur'an mengalami stres. Stres tinggi yang dialami individu dapat berpengaruh terhadap kemampuan belajar, kinerja akademik, dan kesehatan mental (Maulana, 2022; Rahmah dkk., 2023; Roihanah & Arsy, 2022). Stres yang berkelanjutan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kelelahan mental (*burnout*), kecemasan, dan bahkan depresi (Subramani & Kadhiravan, 2017).

Kemampuan regulasi diri memiliki peranan penting dalam menghadapi stres akademik. Kemampuan untuk mengelola dan mengatur stres secara efektif sangat bergantung pada regulasi diri individu (Nurchayani & Prastuti, 2020). Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengontrol emosi, perilaku, dan pikiran dalam upaya proses pencapaian tujuan jangka panjang. Regulasi diri dalam konteks pendidikan adalah keterampilan yang penting karena dapat memengaruhi cara siswa mengatasi tantangan dan stres akademik yang mereka hadapi (Vohs & Baumeister, 2016).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peranan penting terhadap penurunan stres akademik individu (Nurfitriani & Setyandari, 2022; Nursalisa et al., 2023). Individu akan lebih mampu mengelola stres dengan cara yang adaptif ketika memiliki kemampuan regulasi diri yang baik (Hj Ramli dkk., 2018). Individu yang memiliki keterampilan regulasi diri yang baik lebih mampu mengelola waktu, mengatasi kecemasan, mempertahankan fokus dan motivasi selama proses belajar. Regulasi diri dapat berupa pengelolaan emosi, penggunaan strategi coping yang sehat, dan kemampuan untuk menetapkan tujuan yang realistis serta proses pencapaian tujuan secara bertahap (Sari dkk., 2020). Tujuan penelitian ini adalah mengkaji peranan regulasi diri dalam mengatasi stres akademik yang dialami santri Tahfidz Al-Qur'an.

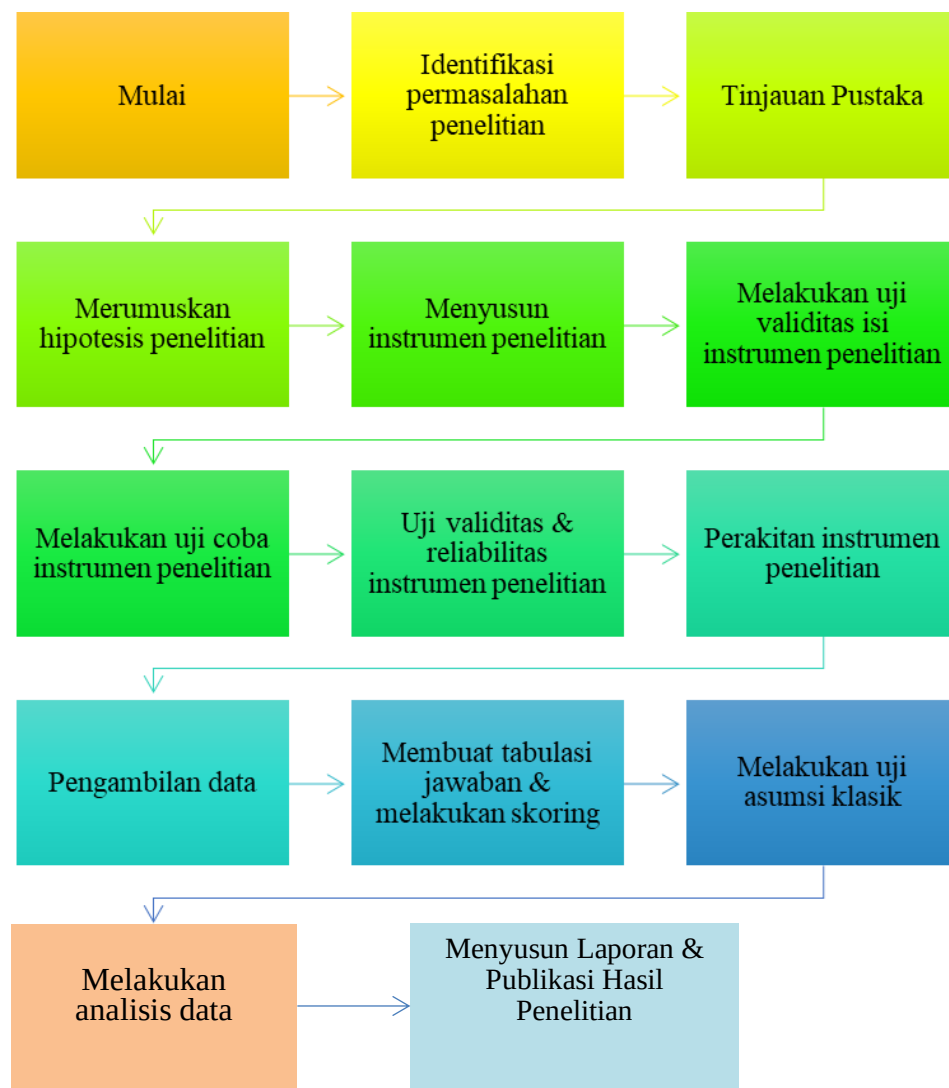
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Penggunaan desain korelasional dikarenakan penelitian ini hanya mengkaji korelasi regulasi diri dengan stres akademik. Desain korelasional merupakan desain penelitian yang digunakan untuk meneliti hubungan antar variabel dimana peneliti tidak melakukan kontrol atau manipulasi terhadap variabel penelitian (Creswell & Guetterman, 2019). Partisipan penelitian ini adalah 124 orang santri Tahfidz Al-Qur'an berusia 16 sampai 25 tahun. Penentuan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik dan skala regulasi diri yang disusun dalam bentuk skala *likert* dengan lima pilihan jawaban/respon.

Skala stres akademik terdiri dari 18 aitem yang diadaptasi dari Perceived Academic Stress Scale Bedewy dan Gabriel (2015) yang mencakup aspek *academic expectation*, *faculty work and examination* dan *academic self-perception*. Contoh aitem: “Harapan yang terlalu tinggi dari orang tua membuat saya merasa stres dan tertekan”. Hasil uji reliabilitas skala stres

akademik menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,751. Skala regulasi diri terdiri dari 30 aitem yang diadaptasi dari Academic Self-Regulation Scale Akhtar dan Mahmood (2013) yang mencakup aspek *self-planning*, *self-monitoring*, *self-instruction*, *self-evaluation* dan *self-reaction*. Contoh aitem: "Saya selalu mencatat semua materi yang disampaikan oleh guru/dosen saat di kelas". Hasil uji reliabilitas skala regulasi diri menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,862. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP) versi 0.19.1.0.

Pelaksanaan penelitian ini mencakup melakukan studi pendahuluan, menyusun instrumen penelitian, uji coba instrumen penelitian, melakukan analisis data dan penyusunan laporan penelitian. Berikut diagram alur pelaksanaan penelitian



Gambar 1. Diagram Alur Penelitian

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini mencakup nilai tendensi sentral variabel regulasi diri dan stres akademik yaitu mean, median, modus, range dan standar deviasi. Berikut ini hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini.

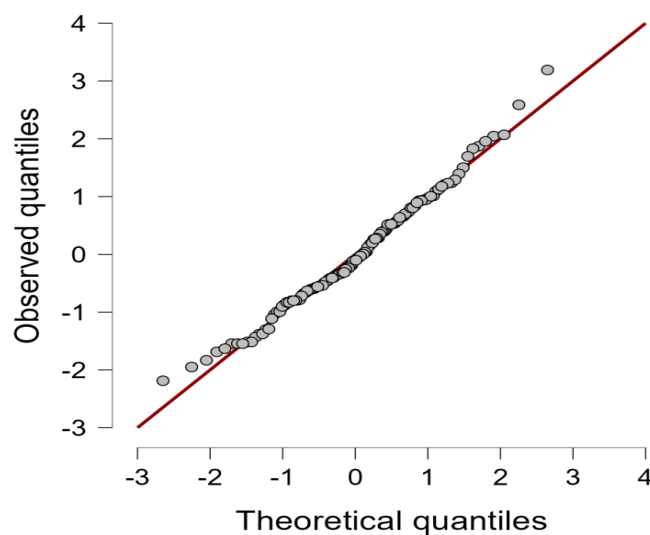
Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	Regulasi Diri	Stres Akademik
Mode	78.000 ^a	27.000 ^a
Median	85.000	29.500
Mean	85.315	29.766
Std. Deviation	10.759	6.050
Variance	115.762	36.603
Range	64.000	32.000
Minimum	48.000	18.000
Maximum	112.000	50.000

^a The mode is computed assuming that variables are discreet.

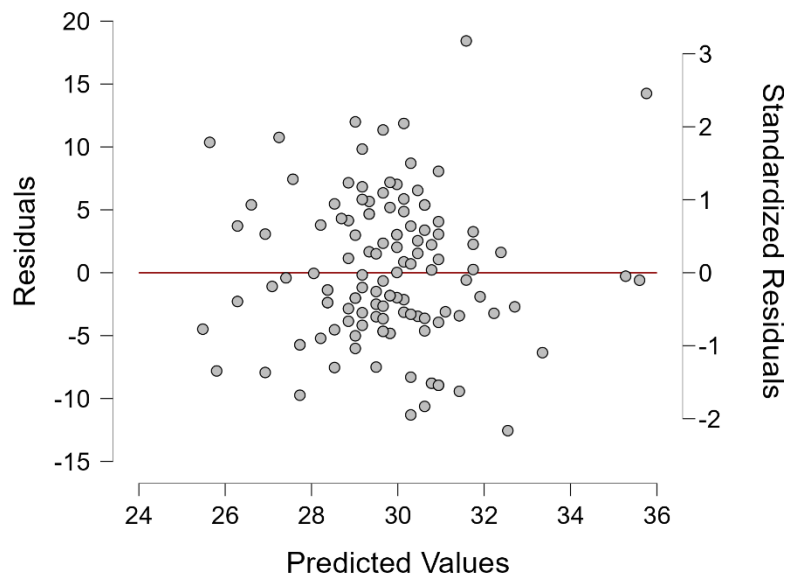
Hasil Uji Asumsi

Gambar 1 QQ-Plot digunakan untuk melihat hasil uji normalitas dalam penelitian ini. *standardized residual* pada gambar 2 QQ-Plot berada disekitar garis diagonal. Hasil ini dapat diartikan asumsi normalitas dalam penelitian ini terpenuhi.



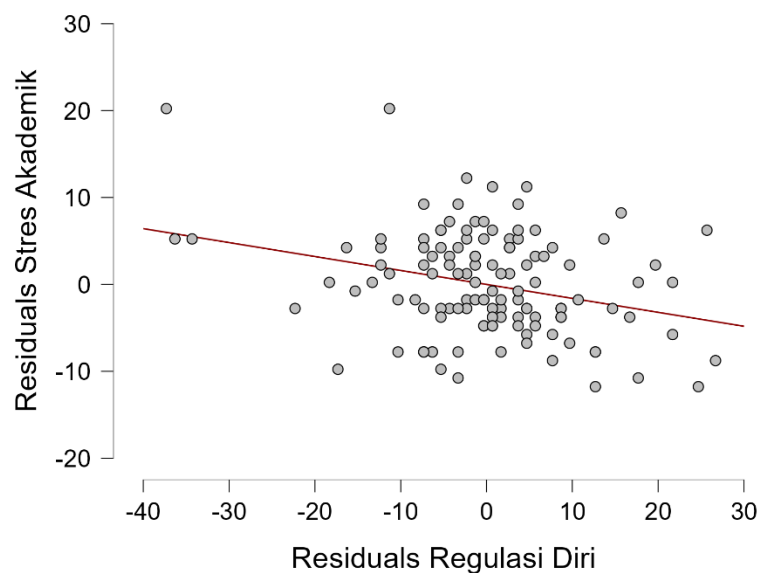
Gambar 2. QQ-Plot Standardized Residual

Hasil analisis *residual vs predicted* menunjukkan distribusi residual tersebar secara acak dan seimbang disekitar *baseline* (garis merah). Hasil ini menunjukkan tidak terdapat heteroskedastisitas pada variabel regulasi diri dan stres akademik. Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Residual dan Predicted

Hubungan linier variabel regulasi dengan stres akademik ditunjukkan dengan partial regression plot pada gambar 4 yang membentuk garis lurus. Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi diri dan stres akademik memiliki hubungan linier.



Gambar 4. Partial Plot

Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Hasil uji ANOVA pada tabel 2 menunjukkan nilai F sebesar 10.827 dan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($F = 10.827$; $p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa dalam model regresi, variabel regulasi diri secara signifikan mampu memprediksi stres akademik.

Tabel 2. Hasil Uji ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	366.974	1	366.974	10.827	0.001
	Residual	4135.244	122	33.895		
	Total	4502.218	123			

Note. M₁ includes Regulasi Diri

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Hasil uji t pada Tabel 3 juga menunjukkan bahwa regulasi diri secara signifikan mampu memprediksi stres akademik ($t = -3.290$; $p < 0,01$) dengan nilai $\beta = -0.161$. Berikut ini persamaan regresinya, Stres Akademik = $43.462 + (-0.161) \times \text{Regulasi Diri}$. Berdasarkan persamaan tersebut jika tanpa regulasi diri, maka stres akademik santri Tahfidz sebesar 43.462, setiap peningkatan satu poin regulasi diri, maka stres akademik akan turun sebesar 0,161.

Tabel 3. Hasil Uji t

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	29.766	0.543		54.786	< .001
M ₁	(Intercept)	43.462	4.195		10.360	< .001
	Regulasi Diri	-0.161	0.049	-0.285	-3.290	0.001

Tabel 4. Model Summary - Stres Akademik

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	6.050
M ₁	0.285	0.082	0.074	5.822

Note. M₁ includes Regulasi Diri

Tabel 4 menunjukkan nilai *R square* (R^2) sebesar 0,082 yang artinya regulasi diri memiliki kontribusi sebesar 8,2% terhadap stres akademik.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah mengkaji hubungan regulasi diri dengan stres akademik pada santri Tahfidz Al-Qur'an. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan regulasi diri dengan stres akademik, artinya semakin baik kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh santri, maka semakin rendah tingkat stres akademik santri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari De La Fuente, dkk., (2020) yang menyatakan bahwa tingkat regulasi diri dapat menurunkan tingkat stres akademik individu. Hasil penelitian dari De La Fuente dkk., (2020) juga menyatakan bahwa regulasi dapat menurunkan simptom-simptom stres akademik. Regulasi diri dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres dalam konteks akademik (Heli, 2024).

Regulasi diri mengacu pada kemampuan individu dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilaku dalam mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam konteks akademik (Dent & Koenka, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi memiliki kemampuan mengatur waktu, fokus, dan emosi mereka dalam menghadapi tuntutan hafalan yang tinggi di pesantren. Santri yang mampu mengatur perilaku dan pikirannya dengan baik dapat meminimalkan kecemasan dan stres yang sering timbul akibat tekanan akademik (Heli, 2024).

Manajemen waktu merupakan salah satu aspek regulasi diri yang memiliki kontribusi dalam menurunkan stres akademik individu. Pengelolaan waktu berkaitan dengan pengaturan jadwal kegiatan dan waktu istirahat serta menghindari penundaan tugas. Tingkat stres individu yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari Hooda dan Saini (2017) menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu yang baik berkorelasi negatif dengan kecemasan akademik, artinya semakin baik pengelolaan waktu maka semakin rendah tingkat kecemasan individu.

Kemampuan manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan peningkatan stres pada individu. Ketidakmampuan individu mengelola waktu secara efisien dapat menyebabkan individu merasa terdesak dan cemas sehingga dapat berdampak pada kondisi emosionalnya (Pascoe dkk., 2020; Reddy dkk., 2018). Hal ini relevan dengan kondisi santri di Pondok Pesantren, khususnya santri Tahfidz Al-Qur'an yang selalu dituntut untuk menyelesaikan

hafalan dan melakukan berbagai kegiatan lain di Pondok Pesantren. Aspek lain dari regulasi diri adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosinya secara efektif dan efisien (Hart, 2021). Pengelolaan emosi yang baik dapat dampak negatif dari stres akademik terutama saat individu menjalani situasi belajar yang penuh dengan tekanan. Individu yang memiliki pengelolaan emosi yang baik cenderung dapat mengatasi perasaan negatif dengan cara yang lebih adaptif (Romera & de la Fuente, 2021). Pengelolaan emosi yang baik juga berperan dalam mengurangi kecemasan dan stres yang timbul akibat tekanan dalam menjalani proses akademik (Boekaerts & Pekrun, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengkaji peranan regulasi diri dalam menurunkan stres akademik santri Tahfidz Al-Qur'an. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan regulasi diri secara signifikan mampu menurunkan stres akademik santri Tahfidz Al-Qur'an, semakin baik kemampuan regulasi diri individu maka tingkat stres yang dialami individu akan cenderung rendah. Saran penelitian ini adalah santri dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi berbagai tuntutan menghafal Al-Qur'an dan berbagai tuntutan akademik lain. Selain itu, pengurus Pondok Pesantren dapat mengupayakan pengembangan kemampuan regulasi diri santri melalui berbagai kegiatan pelatihan. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah peneliti dapat mengembangkan penelitian tentang stres akademik menjadi lebih variatif terutama mengenai variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Ismail, H. (2016). Metode tahfidz al-qur'an di pondok pesantren kabupaten kampar. *Jurnal Ushuluddin*, 24(1), 91–102.
- Akhtar, J. H., & Mahmood, N. (2013). Development and validation of an academic self-regulation scale for university students. *Journal of Behavioral Science*, 23(2), 37–48.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Boekaerts, M., & Pekrun, R. (2015). Emotions and emotion regulation in academic settings. In *Handbook of educational psychology* (pp. 90–104). Routledge.
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2019). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Sixth edition). Pearson.
- De La Fuente, J., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, J. M., & Fadda, S. (2020). Effects of Levels of Self-Regulation and Regulatory Teaching on

- Strategies for Coping With Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022>
- De La Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28, 425–474.
- Hart, R. (2021). *Positive Psychology*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Heli, S. (2024). *Motivation and Learning Strategies for College Success A Focus on Self-Regulated Learning* (7th Edition). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Hj Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest*, 8(3), 807–810.
- Maulana, Z. (2022). Tingkat stres pada santri baru Raudhatul Jannah Palangkaraya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 211–216.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Nursalisa, E., Damayanti, I., & Susanti, R. (2023). Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(1), 11–20.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada santri dan santriwati remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(9), 967–982.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.
- Roihanah, S., & Arsy, G. R. (2022). Gambaran tingkat stres pada santri baru di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2), 88–97.
- Romera, J. A., & de la Fuente, J. (2021). Relationships between test anxiety, self-regulation and strategies for coping with stress, in professional examination candidates. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 37(2), 276–286.

- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67.
- Subramani, C., & Kadiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 404–406.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Self-regulation in education: Theoretical foundations and practical applications* (3rd ed.). The Guilford Press.