



## The Effect of Self-Regulation on Academic Stress Among Tahfidz Students at MA Ulumul Qur'an Pagar Air

Syarifah Zainab<sup>1</sup>, Khairan Nabila Yoza<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

### ABSTRACT

Self-regulation is an individual's ability to manage thoughts, feelings, emotions, and behaviors to meet the standards and goals they aim for as evidence of self-improvement. This ability is particularly essential for Qur'an memorization students (santri tahfidz), who not only study general subjects but also have to memorize the Qur'an. The objective of this study is to examine the influence of self-regulation on academic stress among Qur'an memorization students at Madrasah Aliyah Ulumul Qur'an Pagar Air. The research method used is quantitative. The subjects in this study consist of 146 students from Madrasah Aliyah Ulumul Qur'an Pagar Air, with the sample selected using a probability sampling technique, specifically simple random sampling. Data collection was conducted using the Likert scale method by distributing questionnaires to the research subjects. Data analysis was carried out using a simple linear regression test. The results showed that there is an influence of self-regulation on academic stress among Qur'an memorization students at Madrasah Aliyah Ulumul Qur'an Pagar Air, with an R Square value of 0.276, an F value of 55.028, and a significance value of 0.000. The influence of self-regulation on academic stress among these students is 27.6%. The aspect of self-regulation that has the highest impact on academic stress in this study is self-reflection.

#### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received

04 August 2024

Revised

20 September 2024


Accepted

04 October 2024

#### Keywords

*Self Regulation, Academic Stress, Qur'an Memorization Students.*

#### Corresponding

Author : 

[syarifah.zainab@unmuha.ac.id](mailto:syarifah.zainab@unmuha.ac.id)

### PENDAHULUAN

Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu keterlibatan manusia dalam proses menjaga kemurnian dan keutuhan Al-Qur'an. Hafidz Qur'an adalah sebutan untuk orang yang hafal Al-Qur'an. Dewasa ini, menjadi hafidz Qur'an merupakan keinginan dan cita-cita yang tak jarang ditemui. Karena keistimewaan yang dimiliki hafidz Qur'an menjadikan banyak orang ingin lebih mengenal dunia menghafal Qur'an dan menjadi seorang hafidz Qur'an (Mufidah, 2019). Hal ini juga terlihat dari banyaknya sekolah atau lembaga pendidikan yang membuka program tahfidz sebagai salah satu kurikulumnya.

Kurikulum pada program tahfidz khusus memiliki aturan standar minimal hafalan santri per semester dengan sistem setoran (menambah hafalan baru) dan muroja'ah (mengulang hafalan). Santri wajib menyetorkan hafalan baru minimal satu halaman setiap hari dan minimal lima halaman untuk setoran murojaah. Selain menyiapkan hafalan untuk disetorkan kepada ustaz dan ustazah, santri juga harus mengikuti kegiatan dan jadwal di sekolah formal dengan standar kurikulum dari Kementerian Agama. Status sebagai santri yang memiliki peran ganda di samping menjadi santri tahfidz, juga menjadi siswa di sekolah formal dengan masing-masing tugas dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan. Hal tersebut tidak jarang membuat santri merasa tertekan atau stres.

Menurut Prasetya (2020) beberapa santri mengalami stres menghafal yang ditandai dengan munculnya rasa jenuh, menurunnya daya konsentrasi, cepat menyerah dan beberapa penurunan kondisi fisik seperti munculnya rasa letih, lesu, demam, hingga tidak ada gairah dan nafsu makan. Namun beberapa santri yang lainnya tidak menunjukkan gejala tersebut, justru menunjukkan rasa nyaman dan dapat menuntaskan target hafalan dalam waktu yang lebih cepat dari yang lainnya. Dengan jumlah jam belajar dan tugas yang lebih banyak dari sekolah pada umumnya, dibutuhkan kesehatan, motivasi dan kemampuan penyesuaian yang baik agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik pula dan terhindar dari stres belajar yang dikenal sebagai stres akademik (*academic stress*). Stres akademik adalah reaksi psikologis yang terjadi jika seorang pelajar merasakan ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang dihadapi (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018).

Stres yang terjadi di ranah sekolah atau akademik disebut stres akademik. Robotham (2008) menyatakan bahwa stres akademik adalah bagaimana reaksi siswa dalam menyelesaikan masalah akademik yang dihadapkan pada beberapa situasi menyulitkan seperti kondisi ujian, sistem pembelajaran, dan lain sebagainya sehingga dapat membuat siswa tertekan baik fisik maupun psikologisnya. Menurut Oktawiranto (2020), stres akademik dapat diartikan sebagai perasaan tertekan karena rasa frustrasi yang berkaitan dengan kegagalan akademik. Stres akademik dapat bersifat positif dan negatif terhadap prestasi siswa (Yusuf & Yusuf, 2020), tetapi seringkali siswa tidak mampu menghadapinya dan menganggapnya sebagai gangguan. Seseorang yang mengalami stres akademik sering kali tidak memiliki keyakinan atau konsep diri yang positif terkait kemampuan akademiknya (Lutfiana & Zakiyah, 2021).

Adapun yang menjadi tolok ukur seseorang dikatakan mengalami stres akademik menurut Robotham (2008) dapat dilihat dari empat aspek, pertama adalah aspek kognitif, yakni meliputi kesulitan memusatkan perhatian dalam

proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sendiri dari lingkungan sekitarnya; kedua, aspek afektif, yaitu meliputi percaya diri yang rendah dan perasaan negatif yang timbul akibat stres. Ditandai dengan munculnya kecemasan, ketakutan, mudah marah, kesedihan yang mendalam, merasa terganggu, tertekan, malu, ragu-ragu, rendahnya potensi dan kemampuan yang dimiliki, sehingga merasa tidak mampu untuk menghadapi tuntutan akademik yang ada; ketiga, aspek fisiologis, yaitu seperti merasa sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, tidak nyaman tidur, bermimpi buruk dan meningkatnya produksi keringat, sehingga kebugaran fisik menurun; dan yang keempat yaitu aspek perilaku, yang meliputi mulai menghindari orang-orang di sekitarnya dan berperilaku negatif, seperti mudah menyalahkan dan mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, menunda mengerjakan tugas, dan mulai terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan berlebihan yang berisiko.

Respon yang muncul ketika seseorang mengalami stres akademik dapat dilihat dari pemikiran, respon tubuh, perilaku, dan perasaan siswa atau santri. Dari pemikiran siswa akan mengalami kesulitan dalam konsentrasi, tidak percaya diri, merasa was-was, dan takut akan kegagalan. Dari respon tubuh dapat dilihat dari frekuensi denyut jantung meningkat, sakit kepala yang intens, bibir kering, dan tangan sering berkeringat. Dari aspek perilaku dapat terlihat dari kesulitan tidur atau terlalu sering tidur, nafsu makan berkurang atau meningkat, dan sering menarik diri. Dari aspek perasaan siswa lebih mudah marah, sedih, bimbang, dan tampak terlihat sering muram (Tasalim & Cahyani, 2021).

Seorang santri mengalami stres akademik disebabkan karena banyak faktor. Faktor yang paling sering muncul menurut Yusuf dan Yusuf (2020) adalah *self efficacy* yang rendah, kurangnya *hardiness*, rendahnya rasa optimis, motivasi berprestasi yang rendah, sering melakukan prokrastinasi, dan dukungan sosial orang tua yang rendah. Diketahui bahwa faktor stres dalam bidang pendidikan bersifat multidimensi (Saklofske et al., dalam Fuente, Peralta-Sanchez, Martinez-Vicente, Sander, Garzon-Umerenkova, & Zapata, 2020). Gejala stres muncul karena adanya perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya sehingga meningkatnya tuntutan terhadap prestasi siswa. Meningkatnya tuntutan tersebut seringkali menjadi pemicu timbulnya stres pada siswa khususnya pada siswa yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Taufik, Ifdil & Ardi, 2013). Kedisiplinan dalam belajar dan melaksanakan tugas itu sendiri merupakan salah satu aspek dari regulasi diri (Manab, 2016)

Dalam proses pembelajaran di sekolah tahfidz bukaan saja harus menghafal dan menguasai pelajaran umum, tetapi santri juga diwajibkan menghafal ayat-ayat Qur'an. Proses menghafal Al-Qur'an merupakan proses pembinaan yang panjang dan sangat dahsyat karena membutuhkan niat dan ketekunan pada penghafalnya. Proses yang digunakan dalam menghafal pun bersifat sangat personal dan individualis karena setiap orang memiliki kemampuan berbeda-beda dalam memahami, menangkap, dan menghafal sesuatu. Beberapa kendala yang sering ditemui pada penghafal Al-Qur'an adalah rasa jenuh dalam menghafal, gangguan asmara, rendahnya motivasi dalam menghafal, dan sukar menghafal (Marza, 2017). Selain itu, kendala yang juga sering ditemui pada penghafal Qur'an ialah memiliki tugas dan kegiatan lain di luar menghafal Al-Qur'an sehingga adanya rasa malas untuk melanjutkan hafalan. Akan tetapi, ada tanggung jawab dan tugas seorang penghafal Qur'an yang melekat pada dirinya hingga akhir hayat karena hal ini sejalan dengan luar biasanya janji Allah Swt. kepada penghafal Qur'an. Sehingga penghafal Qur'an dituntut untuk memiliki tekad dan juga niat yang lurus, usaha yang keras serta pengaturan diri yang baik.

Untuk memenuhi target belajar dan menghafal quran tersebut, maka dibutuhkan strategi agar dapat menyelesaikannya sesuai target. Santri diharuskan memiliki cara dalam mengarahkan dirinya agar mencapai tujuannya. Kemampuan untuk mengarahkan segenap tingkah laku dalam rangka mencapai tujuan disebut sebagai regulasi diri. Regulasi diri oleh Bandura (dalam Chairani, 2010) dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dan menjalankan tingkah lakunya sebagai strategi yang berpengaruh terhadap kemampuannya mencapai tujuan atau prestasi yang ingin diraihinya sebagai bukti peningkatan diri. Zimmerman (dalam Chairani, 2010) juga menjelaskan bahwa regulasi diri merujuk pada perasaan, pikiran dan tindakan yang terencana secara berkesinambungan sebagai upaya diri dalam pencapaian tujuan. Adapun beberapa aspek yang terdapat dalam regulasi diri menurut Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Prasetyana & Mariyati, 2020), yaitu kemampuan mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri. Dengan memiliki regulasi diri yang baik, seseorang akan mampu melaksanakan kewajibannya sebagai santri dan tidak mudah merasa tertekan dengan peraturan yang ada.

Dari fenomena dan teori yang telah dijelaskan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai regulasi diri santri tahfidz. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik pada santri tahfidz. Dari penelitian ini diharapkan dapat

memberi kontribusi pemahaman mendalam mengenai stres akademik pada santri dengan beban belajar yang berat serta strategi dalam penanganannya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Ulumul Qur'an Pagar Air, Kabupaten Aceh Besar. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang diteliti yaitu regulasi diri sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada seluruh responden penelitian yang terpilih. Butir pernyataan dalam kuesioner penelitian ini dikembangkan berdasarkan indikator-indikator yang ada pada setiap variabel. Sebagai alat ukur digunakan skala model Likert. Selanjutnya, setelah data terkumpul, kemudian data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 25. Data diuji menggunakan rumus uji t untuk mengukur derajat koefisien korelasi dan menentukan tingkat signifikansi pengaruh antar variabel. Secara umum terdapat tahapan aktivitas yang dilaksanakan pada penelitian ini yang terdiri dari; (1) menyusun instrumen penelitian, (2) penentuan sampel yang didasarkan pada jumlah populasi yang ada, (3) uji validitas dan reliabilitas instrumen, (4) pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah disiapkan, (5) analisis data menggunakan olah data statistik, (6) merumuskan kesimpulan dan rekomendasi. Populasi serta Sampel Dalam riset ini adalah santri tahfidz Madrasah Aliyah Ulumul Qur'an Pagar Air. Besaran populasi yang menjadi sampel dalam penelitian ditentukan dengan Teknik sampling jenuh, di mana seluruh populasi diambil menjadi bagian responden penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, yaitu: Uji normalitas, bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan, didapatkan hasil uji normalitas variabel regulasi diri menunjukkan nilai 0,068 dengan nilai signifikansi  $p = 0,091$  dan variabel stres akademik menunjukkan nilai 0,070 dengan nilai signifikansi  $p = 0,075$  yang artinya kedua data tersebut berdistribusi normal, karena nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Berikut tampilannya dalam bentuk tabel:

**Tabel 1.**  
**Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Regulasi Diri	Stres Akademik
N		146	146
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	84,9521	95,8630
	Std. Deviation	9,13450	10,58081
Most Extreme Differences	Absolute	,068	,070
	Positive	,047	,038
	Negative	-,068	-,070
Test Statistic		,068	,070
Asymp. Sig. (2-tailed)		,091 <sup>c</sup>	,075 <sup>c</sup>

Selanjutnya dilakukan Uji linieritas, bertujuan untuk mengetahui hubungan linier atau tidak antar dua variabel secara signifikan. Dari hasil uji linieritas yang dilakukan, didapatkan bahwa kedua variabel menunjukkan nilai F sebesar 55,515 dengan nilai signifikansi 0,000 atau  $p < 0,05$  yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Berikut tampilannya dalam bentuk tabel:

**Tabel 2.**  
**Uji Linearitas**  
**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	7420,917	36	206,137	2,550	,000
		Linearity	4488,227	1	4488,227	55,515	,000
		Deviation from Linearity	2932,690	35	83,791	1,036	,430
	Within Groups		8812,343	109	80,847		
	Total		16233,260	145			

Setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji regresi untuk mengetahui banyaknya sumbangan atau pengaruh variabel bebas yaitu regulasi diri terhadap variabel terikat yaitu stres akademik. Teknik uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linier sederhana. Berikut tabel hasil uji regresi:

**Tabel 3.**  
**Uji Regresi**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	,526 a	,276	,271	9,03121	,276	55,028	1	144	,000

Berdasarkan tabel hasil uji regresi di atas, dapat dilihat bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap stres akademik. Hal ini dilihat dari nilai R Square sebesar 0,276 dengan nilai F 55,028 dan nilai Sig 0,000 yang artinya regulasi diri sebagai variabel bebas mempengaruhi stres akademik sebagai variabel terikat sebesar 27,6% sedangkan 72,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Berikutnya diuji pengaruh masing-masing aspek dari regulasi diri terhadap stres akademik.

**Tabel 4.**  
**Uji Aspek Regulasi Diri**

No.	Aspek	R Square
1.	Mengatur standar dan tujuan	0,619
2.	Observasi diri	0,406
3.	Evaluasi diri	0,650
4.	Reaksi diri	0,498
5.	Refleksi diri	0,706

Sumber: Olah data SPSS 23.0 For windows

Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa regulasi menempati urutan pertama sebagai aspek yang paling banyak memberikan sumbangan terhadap peningkatan stres akademik, yaitu sebesar 70,6%. Selanjutnya di urutan kedua yaitu aspek evaluasi diri sebesar 65%, aspek mengatur standar dan tujuan 61,9%, aspek reaksi diri 49,8%, dan aspek observasi diri sebesar 40,6%.

## Pembahasan

Berdasarkan dari hasil uji regresi pada penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri mempengaruhi stres akademik sebesar 27,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti *hardiness*, optimisme diri, dan strategi coping yang digunakan. Meskipun hasil uji regresi menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik tidak terlalu besar, tetapi hal ini tetap penting menjadi perhatian agar stres yang lebih berat yang dapat mengganggu aktivitas sebagai santri dapat dihindari.

Menurut Barseli, dkk., (2017), faktor yang memengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor eksternal yang memengaruhi stres akademik siswa di antaranya pelajaran yang lebih banyak, tingginya tekanan untuk berprestasi, status sosial, dan orang tua yang saling berlomba mengharap anak-anaknya dapat menyelesaikan hafalan sesuai target. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik pada santri tahfidz di Madrasah Aliyah Ulumul Qur'an Pagar Air ialah penambahan pelajaran yang lebih banyak karena penggantian pengelolaan dayah dan sekolah.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Barriyah, 2013), individu dapat bereaksi secara fisik, emosi, maupun perilaku ketika adanya tuntutan yang tidak menyenangkan pada dirinya sehingga dipersepsikan sebagai stimulus yang membahayakan karena melebihi kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut. Santri dapat menghindari gejala yang ditimbulkan oleh stres akademik dengan cara mengatur pola pikir dan cara pandanginya dalam menilai dan menginterpretasikan gejala yang dihadapinya sehingga dapat terhindar dari stres akademik.

Sebagaimana teori yang telah dijelaskan sebelumnya juga menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa di antaranya pola pikir siswa dan keyakinan siswa terhadap diri sendiri (Barseli, dkk., 2017). Regulasi diri dapat berperan pada bagaimana individu mengatur pola pikir dan tindakannya untuk bertanggung jawab mencapai apa yang ingin diraihinya. Dengan demikian, dapat diindikasikan bahwa regulasi diri dapat membantu santri dalam mengontrol pikiran agar terhindar dari stres yang bersifat negatif dengan cara bertanggung jawab dengan apa yang ingin dicapai sebagai santri tahfidz. Selain itu regulasi diri juga berperan dalam meminimalisir stres akademik yang dialami santri dengan cara mengetahui kekurangan dan kelebihan yang santri miliki sehingga santri bisa lebih fokus dan terencana untuk mencapai target yang ingin diraihinya di dayah maupun di sekolah.



Peran ganda selain menjadi santri tahfidz dan siswa di sekolah menuntut santri untuk dapat memenuhi dan melaksanakan tugas dengan baik. Karena menghafal Qur'an merupakan tugas mulia dan akan mendapatkan ganjaran yang mulia pula di sisi Allah Swt. sehingga membutuhkan banyak usaha dan niat yang tulus pula untuk menghafalkannya. Cara menghafal setiap orang berbeda, begitu pula dengan kemampuannya dalam mengingat. Selain itu, peran sebagai siswa sekolah juga mengharuskan santri untuk memenuhi tugas dan tanggung jawab sesuai dengan jadwal yang telah diberikan. Santri pesantren, khususnya yang juga menghafal Al-Qur'an (santri tahfidz), memiliki beban akademik ganda: mempelajari pelajaran umum dan menyelesaikan hafalan Al-Qur'an. Beban akademik ini sering kali menjadi sumber stres yang cukup besar. Namun, dengan kemampuan regulasi diri yang baik, santri dapat lebih mudah mengelola waktu, emosi, serta motivasi mereka, sehingga mampu mengatasi tantangan tersebut tanpa mengalami stres berlebihan.

Penambahan pelajaran yang lebih banyak dari sebelumnya menuntut santri untuk memiliki regulasi diri agar tetap bisa berjalan sesuai dengan jalur dan target yang ditetapkan. Selain itu santri juga diharuskan untuk dapat memanfaatkan dan mengatur kembali waktu yang telah disediakan agar beberapa tugas yang diembannya dapat dilaksanakan dengan baik. Stres akademik dapat dihindari apabila seorang siswa mampu mengelola diri dengan efektif, antara lain dengan tetap fokus terarah pada tujuan dan mengatur perilakunya ke arah pencapaian tujuan (Nurchayani & Prastuti, 2020). Regulasi diri memungkinkan santri untuk menetapkan tujuan yang realistis, menilai kemampuan diri secara objektif, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi tekanan. Ketika santri mampu mengelola pikiran dan emosinya dengan baik, mereka dapat menghadapi tugas-tugas akademik dan hafalan dengan lebih tenang dan percaya diri. Ini pada akhirnya menurunkan risiko stres akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa refleksi diri merupakan aspek regulasi diri yang paling berpengaruh terhadap penurunan stres akademik. Refleksi diri mengacu pada kemampuan santri untuk secara berkala mengevaluasi tindakan, pikiran, dan perasaan mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan melakukan refleksi, santri dapat mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, menilai kemajuan mereka, dan menyesuaikan strategi belajar jika diperlukan. Proses ini memberikan ruang bagi mereka untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri, yang pada gilirannya menurunkan tingkat stres. Refleksi diri memainkan peran yang sangat penting dalam membantu santri mengelola stres akademik, terutama dalam konteks pesantren yang memiliki beban akademik dan spiritual yang tinggi. Refleksi diri bukan

hanya sekadar evaluasi, tetapi juga proses mendalam di mana individu mampu memahami dan menilai ulang tindakan, pikiran, serta emosi mereka secara berkelanjutan. Dalam lingkungan pesantren, di mana santri menghadapi tuntutan untuk menghafal Al-Qur'an sekaligus mempelajari materi akademik umum, refleksi diri membantu santri mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi.

Melalui refleksi diri, santri dapat lebih efektif dalam memahami beberapa hal, pertama, sumber stres, dapat mengidentifikasi penyebab utama stres akademik yang mereka alami, baik itu terkait manajemen waktu, kesulitan memahami materi, atau tekanan sosial. Dengan memahami sumber stres ini, mereka dapat menyusun langkah-langkah yang lebih tepat untuk mengatasi dan mengurangi stres tersebut.

Kedua, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan. Santri yang melakukan refleksi diri secara rutin lebih mampu membuat keputusan yang matang terkait metode belajar, kapan harus beristirahat, dan bagaimana mengatur prioritas antara kegiatan akademik dan spiritual. Dengan demikian, mereka dapat menjaga keseimbangan antara tugas hafalan dan studi formal, sehingga mencegah stres berlebihan akibat ketidakmampuan mengelola beban kerja.

Ketiga, meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan. Refleksi diri juga berfungsi untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu kemampuan untuk menyadari perasaan, reaksi, dan pola pikir yang muncul dalam situasi tertentu. Kesadaran ini membantu santri lebih menerima kondisi diri mereka, termasuk keterbatasan atau kekuatan mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan penerimaan ini, santri akan lebih mudah beradaptasi dan merasa kurang tertekan oleh ekspektasi yang tidak realistis.

Keempat, mengembangkan strategi coping yang lebih baik. Refleksi diri memungkinkan santri untuk mengevaluasi efektivitas strategi coping atau cara menghadapi tekanan yang telah mereka gunakan. Jika strategi tersebut tidak efektif dalam mengurangi stres, mereka dapat mencoba pendekatan yang berbeda, misalnya dengan menerapkan manajemen waktu yang lebih baik atau memperbaiki cara belajar. Proses refleksi ini meningkatkan fleksibilitas dalam menghadapi tantangan dan memungkinkan santri untuk terus berkembang.

Kelima, meningkatkan motivasi intrinsik. Melalui refleksi diri, santri dapat lebih memahami motivasi mendasar yang mendorong mereka dalam menghafal Al-Qur'an dan belajar akademik. Ketika santri mampu mengaitkan usaha mereka dengan tujuan yang lebih besar, seperti meningkatkan spiritualitas atau meraih prestasi akademik sebagai bentuk pengabdian, mereka lebih mungkin untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi tekanan.

Refleksi diri membantu mempertahankan motivasi intrinsik yang kuat, yang pada akhirnya dapat mengurangi stres akibat beban eksternal.

Refleksi diri, sebagai bagian penting dari regulasi diri, memungkinkan santri untuk secara aktif terlibat dalam pengelolaan stres akademik mereka. Dengan refleksi diri yang baik, santri tidak hanya mampu mengidentifikasi dan memahami stres yang mereka alami, tetapi juga mengambil langkah-langkah yang lebih efektif dalam mengelola dan mengurangi tekanan tersebut. Dalam jangka panjang, refleksi diri meningkatkan daya tahan mental dan kesejahteraan psikologis santri, sehingga mereka dapat mengatasi beban akademik dan spiritual dengan lebih baik, serta meraih prestasi yang optimal. Implementasi program pengembangan regulasi diri dan refleksi di pesantren dapat menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keseimbangan emosional dan kesuksesan akademik.

Santri yang dapat melakukan regulasi diri dengan baik dapat menjalani hidup dengan lebih tertata, mandiri, pandai bersosialisasi dan bergaul, serta tidak mudah menyerah dan berputus asa ketika mengalami kesulitan atau masalah sehingga dapat terhindar dari stres akademik yang bersifat negatif.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan pendidikan di pesantren. Dengan memberikan pelatihan atau program yang mendukung pengembangan regulasi diri, seperti pengelolaan emosi, manajemen waktu, serta teknik refleksi diri, para santri dapat lebih efektif dalam menangani beban akademik mereka. Pihak pesantren juga dapat memberikan perhatian lebih pada pembentukan karakter santri melalui pendekatan yang menekankan pada keseimbangan antara kemampuan akademik dan pengelolaan diri.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya regulasi diri dalam dunia pendidikan, khususnya di lingkungan pesantren, di mana tuntutan akademik seringkali disertai dengan tekanan spiritual dan sosial. Dengan regulasi diri yang baik, santri dapat meminimalisir stres akademik dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik, yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi belajar mereka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik santri tahfidz di Madrasah Aliyah Ulumul Qur'an Pagar Air. Maka semakin baik regulasi diri pada santri akan semakin baik pula santri dalam mengelola stres akademik. Hal ini dapat dilihat dari nilai R Square sebesar 0,276 dengan nilai F 55,028 dan nilai Sig 0,000 yang artinya regulasi diri sebagai variabel bebas

mempengaruhi stres akademik sebagai variabel terikat sebesar 27,6% sedangkan 72,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Penelitian tentang pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik pada santri tahfidz menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stres akademik. Santri tahfidz yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan belajar dan tuntutan hafalan, sehingga mereka dapat mengurangi atau mengelola stres yang terkait dengan tugas-tugas akademik dan spiritual. Dengan regulasi diri yang kuat, santri dapat mengembangkan strategi koping yang efektif, seperti pengelolaan waktu, penetapan tujuan, dan pengendalian emosi, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik yang lebih baik.

Hasil penelitian ini hanya mengungkap pengaruh kedua variabel pada lokasi penelitian dengan subjek yang tergolong sedikit. Untuk memperoleh hasil yang signifikan diperlukan populasi sampel yang lebih luas agar hasil memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Kemudian akan lebih baik jika ditambahkan dengan beberapa variabel lain yang berkaitan dengan proses pembelajaran santri tahfidz quran.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bariyyah, K. (2013). Menurunkan tingkat stres akademik siswa dengan teknik cognitive-behavioral stress management (*Prosiding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar Internasional Konseling*). Denpasar-Bali.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47. DOI : <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. 2. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Chairani, L., & Subandi. (2010). *Psikologi santri penghafal Al-Qur'an, peranan regulasi diri*. Pustaka Pelajar.
- Ferdiansyah, dkk. (2019). *Profil MUQ Pagar Air Provinsi Aceh*. MUQ Pagar Air.
- Fuente, J. D. L., Peralta-Sanchez, F. J., Martinez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzon-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. 3-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>

- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan konsep diri akademik dan self regulated learning dengan stres akademik santri dalam mengikuti pembelajaran daring. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 01(01), 22-31. DOI: <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Manab, A. (2016). *Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual*. In Seminar ASEAN Psychology & Humanity.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Jurnal Intelektualitas: Keislaman, Sosial, dan Sains*, 6(1), 145-160. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v6i1.1306>
- Mufidah, I. H. (2019). *Rahasia hafal qur'an mutqin huffazh juara dunia (Edisi ke-2)*. Gramedia.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94-101. DOI: <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Oktawiranto, R. (2020). *Are you stress on academic? Kajian academic workload pada mahasiswa yang berperan ganda*. *Psycho Idea*, 18(1), 1-7. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.5634>
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh intensitas menghafal Al-Qur'an dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik melalui mediasi stres akademik santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12-25.
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan antara religiusitas dengan regulasi diri pada santri Madrasah Diniyah di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76-86. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i2.240>
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735-746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137>
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia
- Taufik, T., Irdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Yusuf, N., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche Journal*, 13(2), 235-239.