

**PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DAN
EFIKASI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA PAI ANGKATAN 2022 DAN 2023 FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah satu syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



8/4 '20
Ace & Yuzian Skripsi
✱

Oleh:

Dinar Alif Fadilla

22422052

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

YOGYAKARTA

2026

**PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DAN
EFIKASI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA PAI ANGKATAN 2022 DAN 2023 FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia untuk memenuhi salah satu syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

Dinar Alif Fadilla

22422052

Pembimbing:

Dr. Drs. M Hajar Dewantoro, M.Ag

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

YOGYAKARTA

2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinar Alif Fadilla

NIM : 22422052

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Ilmu Agama Islam

Judul Penelitian : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali dalam penulisan dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka penulis bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Demikian pernyataan ini penulis buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Yogyakarta, 4 April 2026
Yang Menyatakan,



10.000
Rp
METARAI
TEMPEL
6FD2FANX317387465

Dinar Alif Fadilla



**FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM**

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fiail@uii.ac.id
W. fiail.uii.ac.id

PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 28 April 2026
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia
Nama : DINAR ALIF FADILLA
Nomor Mahasiswa : 22422052

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI

Ketua/Pembimbing

Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M.Ag

Penguji 1

Dr. Syaifulloh Yusuf, S.Pd.I., M.Pd.I

Penguji 2

Dr. Lukman, S.Ag, M.Pd.

(.....)
(.....)
(.....)

Yogyakarta, 28 April 2026

Fakultas Ilmu Agama Islam



Dr. Drs. Asmuni, MA

NOTA DINAS

Yogyakarta, 4 April 2026 M
17 Syawal 1447 H

Hal : Skripsi

**Kepada : Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Agama Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia
Di Yogyakarta**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Berdasarkan penunjukan Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: 41/Kaprodi/10/DAATI/FIAI/I/2026 tanggal: 20 Januari 2026 M, 1 Syakban 1447 H. Atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi saudara:

Nama : Dinar Alif Fadilla
Nomor Pokok/NIMKO : 22422052
Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Jurusan Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Tahun Akademik : 2025/2026
Judul Skripsi Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Setelah kami teliti dan kami adakan perbaikan seperlunya akhirnya kami berketetapan bahwa skripsi saudara tersebut di atas memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian semoga dalam waktu dekat bisa dimunaqasahkan, dan bersama ini kami kirimkan 4 (empat) ekslemper skripsi yang dimaksud.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Dosen Pembimbing



Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M. Ag.

REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi:

Nama : Dinar Alif Fadilla

NIM : 22422052

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Menyatakan bahwa berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukannya perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti Munaqasah pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 4 April 2026

Dosen Pembimbing



Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M. Ag.

MOTTO HIDUP

Meskipun saat ini kita masih banyak kekurangan tenanglah nak, serahkan seluruhnya kepada Allah dan Allahlah yang akan menyempurnakannya, serta ketauhilah dan apa yang ada disisi Allah adalah yang terbaik

-Ustaz Hasan Iqbal Tantowi, LC, Ustazah Nur Khamidah, LC.

Hidup ini hanya sekali dan jangan mau terbawa arus tapi buatlah arusmu sendiri, jika tidak sekarang kapan lagi? jika tidak kita lalu siapa lagi?

-Penulis-

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

Alhamdulillah alhamdulillah rabbil'aalamin, was sholaatu was salamu 'alaa asyrafil anbiyaa-I wal mursaliin, wa'alaa aalihi wa shohbohi ajma'iin

Karya ini saya persembahkan kepada:

Dinar Alif Fadilla

Teruntuk kamu Dinar dimasa kecil, sebelumnya maaf jika saat ini bukan hal yang kamu inginkan, namun terima kasih telah bertahan membuktikan kamu bisa dan layak sampai detik ini, banyak hal yang harus kita selesaikan mari hidup lebih bahagia lagi aku bangga denganmu Dinar.

Ayah Handoko dan Ibu Ida Susanti

Terlampau dari seluruh kata apa pun itu, tiada kata yang lebih sempurna dan indah dari kata maaf, maaf, serta terima kasih banyak untuk segala cinta, kasih sayang, doa dan segala usaha yang selalu diupayakan kepada kakak sehingga kakak ada sampai dititik ini tanpa kekurangan suatu apa pun. Ibu, ayah kakak sayang sama kalian berdua, namun maaf jika mengatakan hal sederhana itu saja terkalahkan oleh besarnya malu, banyak sekali yang kakak ambil dari ayah dan ibu dari belajar sabar dengan segala situasi dan belajar untuk tetap tegar dalam situasi apa pun, akhir kata terima kasih dan maaf yang tidak terhingga semoga ayah dan ibu bangga sama kakak

Sahabat- sahabat yang Membersamai dalam Perjuangan

Terima kasih untuk segala cerita yang diberikan baik suka maupun duka menjadi memori dan warna yang sangat cerah dalam hidup saya banyak belajar serta beruntung dapat mengenal orang-orang hebat seperti kalian. Sukses selalu dan sampai jumpa.

ABSTRAK

PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DAN EFIKASI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PAI ANGKATAN 2022 DAN 2023 FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Oleh:

Dinar Alif Fadilla

Program studi pendidikan agama islam merupakan salah satu lingkungan akademik yang membekali mahasiswa dengan berbagai kompetensi keilmuan namun tidak terhindar adanya tekanan dan tuntutan akademik yang disebabkan oleh tugas, ujian, serta tuntutan berprestasi yang berpengaruh terhadap psikologi mahasiswa jika tidak dikelola dengan baik akan memicu stres akademik. Dalam hal ini intensitas membaca Al-Qur'an sebagai aspek spiritual dan efikasi akademik sebagai aspek psikologis yang diduga memiliki faktor terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik mahasiswa PAI angkatan 2022 dan 2023.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Sedangkan untuk pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Penelitian ini terdapat 3 variabel yaitu intensitas membaca Al-Quran, efikasi akademik, dan stres akademik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 dengan jumlah populasi 169 dan diambil sampel 26% setara dengan 44 orang yang telah mengisi kuesioner. teknik analisis data yang digunakan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS (Statistical Products Service Solution) versi 26.0 for windows.

Hasil penelitian ini dengan responden 44 orang ialah terdapat pengaruh yang signifikan dan simultan antara intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik mahasiswa PAI angkatan 2022 dan 2023 dengan nilai signifikansi $p=0.009$, sehingga $p<0,05$ yang berarti hipotesis yang diajukan diterima. Nilai koefisien determinan (Adjusted R Square) 0.167 sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik sebesar 16,7% dengan arah negatif.

Kata kunci: *Intensitas Membaca Al-Qur'an, Efikasi Akademik, Stres Akademik*

ABSTRACT

THE EFFECT OF INTENSITY OF READING THE QUR'AN AND ACADEMIC SELF-EFFICACY ON ACADEMIC STRES AMONG ISLAMIC EDUCATION STUDENTS (PAI) BATCH 2022 AND 2023 FACULTY OF ISLAMIC STUDIES UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

By:

Dinar Alif Fadilla

The Islamic Education Study Program represents an academic environment that equips students with various competencies, however it is also accompanied by academic demands such as assignment, examination, and achievement expectations. If not properly managed, these pressures may affect students' psychological condition and lead to academic stress. In this context, the intensity of reading Qur'an is assumed to contribute to students' spiritual aspect, while academic Self-Efficacy is assumed to contribute to their psychological aspect, both of which are believed to influence their academic stress levels. The study aims to examine the effect if the intensity of reading Qur'an and academic Self-Efficacy on academic stress among Islamic Education Students from the 2022 and 2023 cohorts.

The research employed a quantitative approach, collecting data through questionnaires. The sampel was selected using a simple random sampling technique. The study involved three variables intensity of reading Qur'an, academic Self-Efficacy, and academic stress. The population consisted of 169 students, with 26% (44 students) selected as respondents. Data analysis was conducted using multiple linear regression with the assistance of SPSS version 26.0.

The results indicate a significant and simultaneous effect of the intensity of reading Qur'an and academic Self-Efficacy on academic stress, with a significance value of $p = 0.009$ ($p < 0.05$), meaning the proposed hypothesis is accepted. The coefficient of determination (Adjusted R Square) is 0,167%, indicating that both variables contribute 16.7% to academic stress with a negative direction.

Keyword: *Intensity Of Reading Qur'an, Academic Self-Efficacy, Academic Stress*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim alhamdulillah rabbil'aalamin segala puji bagi Allah subhanahu wata'ala, dzat yang telah memberikan Rahmat, kemudahan, kelancaran dan pertolongan kepada setiap hamba-Nya, memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar yang berjudul PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DAN EFIKASI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PAI ANGKATAN 2022 DAN 20223 FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad shollohu alahi wassalam, yang telah membimbing kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini tidaklah lepas dari bimbingan, dorongan dan bantuan segala pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati perkenankanlah peneliti untuk mengucapkan rasa syukur dan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT. Puji syukur saya haturkan kepada Tuhan semesta alam Allah SWT, karena dengan petunjuk, kasih sayang dan rahmatnya, sehingga diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallahu'alai wasallam beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.
2. Bapak Prof. Fathul Wahid, S.T., M.Sc., Ph.D., selaku Rektor Universitas

Islam Indonesia serta segenap jajarannya.

3. Bapak Dr. Drs. Asmuni, Ma selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia serta segenap jajarannya.
4. Ibu Mir'atun Nur Arifah S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
5. Ibu Siti Afifah Adawiyah S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
6. Bapak Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M.Ag selaku dosen pembimbing dalam pengerjaan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih karena yang senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran dan perhatian, serta senantiasa memberikan ilmu, nasihat, motivasi dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
7. Bapak Dr. Lukman, S.Ag, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik penulis mengucapkan terima kasih karena yang telah memberikan arahan, nasihat, serta motivasi dari semester awal hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
8. Kepada seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih untuk ilmu dan nasihat yang telah diberikan kepada peneliti semoga Allah SWT keberkahan umur, rezeki dan nikmat iman islam Aamiin..
9. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Ilmu Agama Islam. Terima kasih untuk

segala kemudahan, dukungan dan layanan yang diberikan semoga Allah SWT membalas segala amal perbuatan dengan kebaikan pula.

10. Kepada cinta pertama penulis Ayah Handoko yang selalu tampak cuek namun sungguh sangat mengkhawatirkan penulis dalam keadaan dan kondisi apa pun. Terima kasih untuk segala cinta, kasihnya serta cucuran keringat yang selalu diupayakan sehingga penulis tidak kekurangan suatu apa pun dan mohon maaf untuk segala kekurangan dan belum bisa menjadi seseorang seperti yang ayah harapkan. Terima kasih untuk segala doa yang selalu dilangitkan untuk merayu Allah dalam menyertai segala perjalanan penulis sehingga dimudahkan dan dilancarkan. Serta tanpa lelahnya memberikan pelajaran kepada penulis untuk menjadi wanita yang bertanggung jawab, mandiri, selalu berjuang dan bertahan dalam segala kondisi yang ada. Semoga hadirmu selalu menyertai perjalanan penulis dimasa-masa yang akan datang juga.

11. Kepada Ibu Ida Susanti bidadari surga yang Allah kirimkan untuk penulis, terlampaui oleh seluruh kata yang ada didunia, penulis hanya dapat mengatakan terima kasih untuk hadirnya dalam perjalanan penulis menyelesaikan akhir perjuangan ini, beliaulah teman berantem penulis meskipun banyak pandangan, pendapat yang menghasilkan perdebatan kecil, semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan panjang umur untuk terus menemani penulis pada episode kehidupan selanjutnya. Terima kasih untuk pengorbanan jiwa sehingga penulis dapat berdiri hingga detik ini, lelah yang tidak banyak kau keluhkan kepada dunia serta pelajaran berharga untuk

menjadi manusia yang dapat memanusiakan manusia serta sabar dan keikhlasan seluas samudra itu akan penulis terapkan dalam perjalanan penulis. Serta penulis memohon maaf untuk kesalahan penulis yang membuat ibu sesak serta hingga detik ini penulis masih sering merepotkan dan mungkin jauh dari yang ibu harapkan. Sehat selalu dan temani penulis selalu ya, wanita kesayangan penulis.

12. Kepada adik saya Rizal Fauzi Akbar yang hadir memberikan warna, meskipun banyak berantemnya, terima kasih untuk kehadirannya dan hidup lebih baik ya.
13. Kepada keluarga Magetan Ut, Mbah Sulami, Om Antok, Tante Puput, Dik Bram dan masih banyak sekali yang telah memberikan banyak doa dan dukungan untuk berjalannya skripsi yang dikerjakan oleh peneliti sehingga dapat selesai.
14. Kepada manusia yang Allah takdirkan untuk kebersamaiku mencapai keberkahan hidup di dunia dan akhirat siapa pun kamu dan di mana pun kamu semoga Allah selalu melindungimu dan memudahkan segala urusanmu. Yang telah Allah gariskan dalam Lauhul Mahfudz semoga pertemuan kita begitu indah sehingga kedua orang kita merasa tenang ketika kita bersama, penulis selalu berharap semoga itu kamu juga yang selalu saya doakan, kamu harus tahu ternyata anak seriu ini bisa sampai pada titik ini.
15. Kepada kamu yang menemani perjalanan penulis di kota teramat istimewa ini yaitu M.A penulis menyadari bahwa pertemuan yang terjadi bukanlah sebuah kesengajaan, namun telah tergariskan kita dapat bertemu dan dapat

mengenai jauh lebih dalam. Terima kasih untuk waktu dan segala hal yang telah diusahakan dan diberikan tanpa kata pamrih. Kamu juga salah satu orang yang penulis cari ketika dunia sedang tidak baik-baik saja sebagai tempat untuk berbagi segala hal baik suka maupun duka, dukungan dan nasihat yang diberikan ketika penulis sedang berada pada ambang ketidakpercayaan diri. Mari bertumbuh bersama menjadi yang terbaik untuk diri kita sendiri serta mengusahakan hal-hal baik untuk kehidupan selanjutnya. Terima kasih untuk kehadirannya dan mohon maaf untuk segala hal yang membuat dada sesak.

16. Kepada teman-teman yang sekarang berubah menjadi keluarga dengan grup yang bernama Keluarga Pak Uden. Muhammad Arifuddin, M Solahudin A, Dika Meityasila, Eli Septiani, Durotun Nafisah N terima kasih untuk berbagai memori baik suka maupun duka, bantuan baik berupa tenaga, materi, dukungan. Kalian telah memberi warna masa-masa perkuliahan dan menjadi sebuah bagian dan saksi perjalanan cerita ini.
17. Kepada Selvia Devi Jihan Safitri teman kos yang sekarang sudah berpindah wilayah terima kasih telah menjadi teman baik satu atap di wisma sebayak segala bantuan yang diberikan, kemudian kepada Mumtaz Khanza Qotrunnada maaf sering sekali merepotkanmu untuk hal-hal kecil dan sepele.
18. Kepada teman tak sedarah, teman satu atap selama 3 tahun Dinda, Dewi, Anggi, Salma, Puspa, Nia, Anggun, Yumna, Farhah, Uzi, Nafis, dll mungkin kalian jauh lebih mengenalku baik terima kasih untuk segala ilmu,

kehangatan, kasih sayang sangat beruntung bisa bertemu kalian semua.

19. Kepada teman MTsN masa mencari jati diri, Anggi, Ririn, Wanda, Windy, Putri, Silvi dengan grup kecil bernama Wong Pro yang ternyata pertemanan kita sampai saat ini, meskipun bertemu hanya setahun sekali tapi terima kasih untuk suka duka dan do'a semoga kita menemukan tempat paling baik untuk kehidupan di masa yang akan datang.
20. Kepada penghuni grup Tangan Kanan Papah Queena, Yasmin, Abrar, Almeyda, Caca, Aura terima kasih banyak telah menjadi manusia-manusia yang kebersamaiku dan memberikanku ruang untuk bertumbuh, banyak cerita yang mengajarkan hidup untuk bertahan di dunia luar yang lebih kejam sayang sekali dan sukses selalu.
21. Kepada Tim Marketing and Communication serta rekan-rekan semua yang tidak bisa dijelaskan satu-persatu terima kasih telah memilikku menjadi bagian dari perjalanan ini sebagai tempat ibadah, rumah dan tempat bertumbuh hingga menjadi pribadi yang jauh lebih baik kedepannya.
22. Kepada bapak Moh. Mizan H, S.Pd.I., M.Pd.I selaku dosen PAI dan *Manager* MARCOMM 2 periode untuk segala pelajaran yang diberikan, pengalaman bekerja secara profesional, nasihat dan bantuan ketika menghadapi Bapak Mulyadi, terima kasih banyak semoga segala kebaikan tercurahkan selalu oleh Allah SWT.
23. Kepada bapak Dr. Ahmad Zubaidi, S.Pd.I., M.Pd. dosen lapangan dan dosen *Microteaching* saya terima kasih banyak bapak untuk ilmu yang diberikan. Sangat terkesan dengan cara mengajar bapak, sehat selalu dan semoga Allah

selalu melindungi bapak.

24. Kepada Tim satu semester saya yaitu teman-teman *Microteaching J* yang sangat saya banggakan, jujur bingung juga kenapa kalian yang terlintas dalam benak saya ketika menulis ini, kepada Edho, Wylie, Rizal, Tomi, Hilma, Mumtaz, Meyshe, Aul. Terima kasih untuk berproses bersamanya selama satu semester yang mana seharusnya kita bisa satu tempat karna kita tim spesial harus dipisah kenangan sama kalian sangat banyak sekali. Senang bisa satu tim dengan kalian.
25. Kepada seluruh manusia yang sudah bertahan hingga detik ini, mari bertahan lagi hingga waktunya pulang tiba. Mari hidup dengan alasan-alasan sederhana yang ingin kita wujudkan, kalian hebat hingga saat ini.
26. Kepada seluruh responden penelitian mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih untuk bantuan dan ketersediaan mengisi kuesioner, semoga seluruh Allah yang akan membalas kebaikan kalian sehat selalu dan sukses.
27. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu proses pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Jazakumullah khairul jaza, semoga Allah senantiasa memberikan keridhoan, kasih sayang, nikmat iman dan islam serta hidayah-Nya kepada kita semua. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan bagi semua pihak yang membacanya. Aamiin.

Yogyakarta, 6 April 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dinar Alif Fadilla', with a stylized, cursive script.

Dinar Alif Fadilla

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS	v
REKOMENDASI PEMBIMBING.....	vi
MOTTO HIDUP	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	12
A. Kajian Pustaka.....	12
B. Landasan Teori	26
1. Intensitas Membaca Al-Qur'an	26
2. Efikasi Akademik	32
3. Stres Akademik	38
C. Kerangka Berpikir	45
D. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan	49
B. Tempat dan Lokasi Penelitian.....	50
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	50
D. Variable Penelitian dan Definisi Operasional.....	51
E. Populasi dan Sampel Penelitian	55
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	57
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	62
H. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Mutikoloneritas dan Uji Heteroskendastisitas).....	64

I. Teknik Analisis Data	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Hasil.....	69
B. Pembahasan	91
BAB V PENUTUPAN	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	112
A. Skala Pernyataan	112
B. Tabulasi Data	122
C. Surat izin penelitian.....	126
D. Kartu bimbingan.....	127
E. <i>Curriculum vitae</i>	128

DAFTAR TABEL

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir	46
------------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

Tabel 3. 1 Tabel Variable	52
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian	56
Tabel 3. 3 Pembagian Skor Favorebel	58
Tabel 3. 4 Pembagian Skor Unfavoreble	58
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi.....	59

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. 1 Skala Intensitas Membaca Al-Qur'an	74
Tabel 4. 2 Skala Efikasi Akademik	75
Tabel 4. 3 Validitas Skala Stres Akademik.....	76
Tabel 4. 4 Reliabilitas Intensitas Membaca Al-Qur'an	77
Tabel 4. 5 Reliabilitas Efikasi Akademik	77
Tabel 4. 6 Reliabilitas Stres Akademik.....	78
Tabel 4. 7 Deskripsi Subyek.....	79
Tabel 4. 8 Kategorisasi.....	79
Tabel 4. 9 Hasil Penormaan	79
Tabel 4. 10 Uji Normalitas	81
Tabel 4. 11 Uji Linearitas XA (Intensitas Membaca Al-Qur'an).....	82
Tabel 4. 12 Uji Linearitas XB (Efikasi Akademik)	82
Tabel 4. 13 Uji Multikolinearitas.....	84
Tabel 4. 14 Uji Heteroskedastisitas	85
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Model Summary).....	86
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (ANOVA).....	87
Tabel 4. 17 Uji Regresi Linier Berganda (Coefficients).....	87

DAFTAR GAMBAR

BAB III METODE PENELITIAN

Gambar 3. 1 Rumus Validitas	63
-----------------------------------	----

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 4. 1 Jadwal tetap dan Waktu dan target	94
Gambar 4. 2 Percaya Diri Dan Termotivasi Dari Kegagalan.....	96
Gambar 4. 3 Tekanan Tugas Perkuliahan Dan Tenggat Waktu	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan manusia. Mendasari akan pentingnya sebuah pendidikan yang harus terlaksana, pendidikan tersebut memiliki hakikat sebagai, sebuah usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan setiap individu di dalam dan di luar lingkungan lembaga pendidikan serta berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan oleh seseorang dewasa kepada anak yang belum dewasa untuk mencapai tujuan yaitu kedewasaan hal ini dikemukakan oleh ahli pendagogik dari Belanda bernama, Langeveld¹. Pendidikan merupakan proses kontinu yang berlangsung sepanjang hayat (*long-life education*) dan terstruktur melalui berbagai tingkatan, mulai dari pendidikan anak usia dini hingga perguruan tinggi. Hal ini menegaskan bahwa hakikat pendidikan tidak akan pernah berakhir seiring dengan dinamika perkembangan individu dan tuntutan zaman. Dalam perspektif islam, prinsip ini selaras dengan nilai-nilai tholabul Ilmi yang diajibkan bagi setiap muslim mulai di ayunan hingga liang lahat (minal lahdi ilal lahdi). Akan tetapi seiring dengan meningkatnya jenjang pendidikan tersebut, tantangan dan beban yang dihadapi peserta didik juga semakin kompleks. Pada level pendidikan tinggi merupakan fase krusial yang menuntut

¹ Wasitohadi, "Hakekat Pendidikan Dalam Perspektif John Dewey Tinjauan Teoritis," *Satya Widya* 30, no. 1 (2014), hal. 50.

mahasiswa untuk tidak menguasai kompetensi intelektual, akan tetapi juga memiliki ketahanan mental dan spiritual yang kokoh dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Akan tetapi realitasnya masih sering ditemukan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi ketahanan mental, fisik, dan spiritualnya. Sehingga hal ini dapat berisiko memicu stres akademik di tengah padatnya aktivitas perkuliahan. Zamroni menyebutkan sekitar 70% mahasiswa UIN Malang mengalami stres akademik² dalam kategori sedang akibat berbagai tekanan baik lingkungan akademik maupun tuntutan diri sendiri, dengan hal ini stres akademik mahasiswa merupakan fenomena global yang terjadi secara merata di berbagai perguruan tinggi. Jika hal ini akan terjadi berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik serta mengganggu kinerja akademik.

Stres akademik didefinisikan sebagai keadaan dimana mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dengan persepsi terhadap tekanan tersebut menimbulkan reaksi fisik, emosional dan perilaku yang negatif. Stres akademik merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik atau pun emosional yang dirasakan mahasiswa akibat akumulasi tuntutan pendidikan. Hal ini dipicu oleh ekspektasi tinggi pada dosen dan orang tua terhadap hasil belajar, desakan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, minimnya bimbingan dalam pengerjaan tugas, tidak paham akan materi yang diberikan, hingga kondisi lingkungan belajar di kelas yang

² Zamroni, "Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 12 (December 2015), hal. 55.

kurang mendukung³. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syahidah Rena dalam artikel yang berjudul mekanisme respons stres: konseptualisasi integrasi Islam dan barat, menemukan fakta bahwasanya terjadinya stres merupakan keadaan alamiah seorang manusia dan tidak dapat dihindari secara sengaja, dikarenakan adanya reaksi alami dalam sistem saraf tubuh terhadap sesuatu yang kurang disukai terjadi dalam dirinya. Hal ini bersifat wajar dalam kehidupan sehari-hari bahkan stres ini atau dalam dunia pendidikan disebut dengan stres akademik, hal tersebut wajar dialami oleh mahasiswa.

Dinamika stres akademik ini jika terus dibiarkan tanpa adanya penanganan yang cepat dan tepat tentunya akan berdampak terhadap kesehatan fisik maupun psikologis mahasiswa, yang pada akhirnya dapat menghambat capaian prestasi akademik. Program studi PAI merupakan salah satu komunitas akademik yang tidak luput akan terjadinya stres akademik terkhusus Mahasiswa Pendidikan Agama Islam UII yang tidak hanya dituntut untuk dapat unggul dalam aspek kognitif akan tetapi memikul tanggung jawab moral-spiritual yang besar sebagai calon pendidik, seperti hafalan Al-Qur'an, Hadist serta penguasaan literatur keislaman. Mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 berada pada fase yang cukup krusial dalam aktivitas akademik. Saat ini angkatan 2022 tengah memasuki masa perkuliahan tingkat akhir yang padat dengan tugas akhir dan PPL (praktik pengalaman lapangan), sementara untuk angkatan 2023 tengah memasuki masa perkuliahan tingkat tengah menengah

³ Rian Tasalim and Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik Dan Penanganannya* (Guepedia, 2021), hal. 7 .

yang padat dengan mata kuliah konsentrasi dan persiapan praktik pengalaman lapangan (PPL). Jika tekanan- tekanan seperti ini tidak dikelola dengan strategi yang tepat, maka akan memicu stres akademik yang tidak hanya dapat menghambat prestasi akademik namun juga berpotensi mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat yang peneliti lakukan terhadap beberapa mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023⁴, ditemukan bahwa banyak mahasiswa yang merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang tinggi, seperti tumpukan tugas yang banyak, *deadline* pengumpulan tugas yang saling berdekatan bahkan terkadang bersamaan, tugas yang mendadak serta kewajiban untuk dapat menguasai seluruh materi yang disampaikan dosen dengan penyampaian monoton. Penyesuaian diri pada setiap semester yang dihadapi, lingkungan belajar yang tidak sesuai dengan kecenderungan gaya belajar mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengalami gejala stres akademik seperti sulit berkonsentrasi, merasa cemas saat menghadapi ujian dan masih banyak lagi. Selain itu, terdapat kecenderungan bahwasanya tidak semua mahasiswa memiliki cara yang efektif untuk mengelola stres tersebut, sehingga hal ini berdampak pada penurunan semangat yang mengakibatkan mahasiswa enggan masuk kelas⁵ karna kehilangan motivasi hingga penurunan daya tahan tubuh akibat stres yang tidak ditangani dengan baik

Menghadapi realitas tersebut, mahasiswa PAI memerlukan faktor protektif atau sebuah benteng pertahanan diri yang kuat, sehingga tekanan

⁴ Dika Meityasila, Almeyda, dan Aura di Yogyakarta, tanggal 19 Desember 2025

⁵ Observasi mahasiswa mengalami tekanan akademik di FIAI UII, 18 Desember 2025

akademik tidak mengakibatkan kegagalan studi. Dalam kependidikan Islam benteng pertahanan diri tidak hanya dari aspek kognitif akan tetapi juga dapat dibangun melalui aspek spiritual. Al-Qur'an hadir sebagai mekanisme koping (*koping mechanism*)⁶ dimana intensitas membaca Al-Qur'an menjadi salah satu sarana yang diupayakan mahasiswa dalam menjaga kestabilan emosional di tengah hiruk pikuk beban perkuliahan. Secara teologis Al-Qur'an ditegaskan memiliki fungsi sebagai obat (*asy-syifa*), mengurangi kecemasan, sebagai penawar bagi kegelisahan hati serta mampu menghadirkan ketenangan jiwa atau tuma'ninah serta memperkuat mental menghadapi masalah termasuk stres akademik. hal ini telah tercantum dalam surat Ar-Arad ayat 28 yang berarti, "*ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*"⁷. Melalui interaksi rutin yang dilakukan mahasiswa dengan kitab suci Al-Qur'an diharapkan mampu membangun ketahanan internal yang kuat untuk menghadapi tantangan-tantangan yang ada.

Akan tetapi selain ketenangan jiwa melalui interaksi Al-Qur'an, akan lebih maksimal jika diselaraskan dengan keyakinan diri yang kuat dalam ranah kognitif atau yang sering disebut dengan efikasi akademik. Efikasi akademik atau *academic-efficacy* merupakan aspek pengetahuan mengenai diri sendiri atau kemampuan seseorang dalam menilai perasaan, kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, kemampuan kognitif, kecerdasan dan kemampuan

⁶ Kenneth I. Pargament et al., "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE," *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 4 (2000), hal.519–543.

⁷ Mohammad Shodiq Ahmad et al., "Stimulasi Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Imunitas Spiritual Persepektif Qs. Ar-Ra'd: 28," *Darul Hikmah: Jurnal Penelitian Tafsir dan Hadits* 7, no. 2 (2021), hal. 921.

bertindak dalam situasi yang membuatnya tertekan atau stres. *Academic efficacy* merupakan keyakinan diri sendiri mengenai kemampuan akan dirinya sendiri untuk dapat mengatur dan melaksanakan tindakan yang mungkin dibutuhkan demi tercapainya suatu pencapaian atau tujuan yang diinginkan⁸. Efikasi akademik bukan hanya sekadar kecerdasan, melainkan sejauh mana seorang mahasiswa dapat meyakini kemampuan yang mereka miliki untuk mengorganisasi dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan. Bagi mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023 efikasi ini menjadi hal yang amat krusial, sebab tanpa adanya keyakinan penuh terhadap potensi dan kemampuan diri tekanan yang muncul, baik dari aspek eksternal akademik maupun aspek internal diri tidak dapat dikendalikan sehingga dapat memicu timbulnya stres. Integrasi antara aspek spiritual dan kognitif diharapkan dapat membentuk kekuatan internal yang utuh untuk mahasiswa Angkatan 2022 dan 2023 sehingga mereka memandang tantangan perkuliahan bukan sebuah ancaman dan dapat mengendalikan tekanan dan dapat memicu stres akademik terjadi. Namun pada realitasnya integritas aspek kognitif dan spiritual yang diharapkan tidak berjalan beriringan. Fenomena dilapangkan menunjukkan meskipun mahasiswa PAI yang dipandang memiliki pengetahuan spiritual yang lebih luas, masih banyak diantaranya terjebak dalam tekanan akademik dan memiliki hambatan dalam mengelola beban tersebut secara efektif. ketidakmampuan dalam menentukan strategi koping yang tepat menyebabkan banyak mahasiswa merasa kewalahan, hingga akhirnya terjebak

⁸ Ria Nur Fitriani and Heni Pujiastuti, "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Hasil Belajar Matematika," *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika* 5, no. 3 (2021), hal. 2793.

dalam kondisi stres akademik yang masuk kategori sedang hingga tinggi atau bahkan krisis kepercayaan diri terhadap kemampuan akademiknya sendiri. mungkin dapat terjadi sebaliknya. Oleh sebab itu diperlukannya kolaborasi yang utuh sehingga stres akademik yang terjadi dapat ditangani dengan tepat sebab, stres akademik yang awalnya bersifat wajar akan menjadi hal yang sama sekali tidak wajar jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan karena tidak adanya penanganan yang dilakukan.

Berkaca dari kompleksnya permasalahan diatas bahwasanya penanganan stres akademik sangat bergantung pada kekuatan faktor internal yang dimiliki mahasiswa. Dalam hal ini intensitas membaca Al-Qur'an menjadi sarana refleksi spiritual yang memberikan ketenangan jiwa serta didukung oleh efikasi akademik yang kuat yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menuntaskan tanggung jawab perkuliahan. Namun mahasiswa menghadapi kendala yang serius dimana sering sekali kehilangan arah saat tekanan akademik melanda. Ketidakmampuan untuk menjaga konsistensi interaksi dengan kitab suci Al-Qur'an serta menurunnya rasa percaya diri (efikasi) terhadap kemampuan diri sendiri membuat mahasiswa terjebak dalam kebingungan saat menghadapi situasi sulit. Kondisi inilah yang menyebabkan penanganan stres akademik sulit dilakukan secara mandiri. Sehingga stres tetap berada pada kategori yang mengkhawatirkan.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik dengan stres akademik pada

mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa informasi dan wawasan tambahan bagi seluruh mahasiswa yang ada di Indonesia khususnya di lingkungan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam upaya mitigasi serta mengatasi stres akademik yang kerap terjadi dalam dunia perkuliahan melalui penguatan spiritual dan keyakinan diri

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka diperlukan perumusan masalah yang akan menjadi dasar dalam penelitian ini. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh intensitas membaca Al-Quran dengan stres akademik pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023?
2. Apakah terdapat pengaruh efikasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an terhadap stres akademik pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh efikasi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan secara simultan antara intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini, secara teoritis dapat mengetahui tingkat intensitas membaca Al-Qur'an, tingkat efikasi akademik dan besaran pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023. Tentu saja penelitian ini juga bermanfaat sebagai referensi bagi akademisi di dunia pendidikan dalam memperkaya khazanah keilmuan mengenai kesehatan mental berbasis spiritualitas dan kognitif.

2. Manfaat Praktis

Penelitian yang peneliti lakukan secara praktis diharapkan dapat memberikan kontribusi pada dunia pendidikan dan seluruh masyarakat luas, terkhusus bagi mahasiswa agar dapat mengambil pelajaran dari hasil

penelitian ini sebagai solusi dalam menghadapi stres akademik melalui peningkatan intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik. Selain itu, bagi civitas akademik Fakultas Ilmu Agama Islam, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi serta referensi yang dapat dikembangkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan kampus.

E. Sistematika Pembahasan

Secara umum pembahasan skripsi ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi, bagian akhir. Dari ketiga bagian tersebut terdiri dari 5 bab dan setiap babnya memiliki pembahasan tersendiri.

BAB I: Pendahuluan

Pada bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. Latar belakang masalah yang muncul atau adanya sebuah ketimpangan yang terjadi sehingga terjadinya gap tersebut. Rumusan masalah, adanya sebuah pertanyaan yang ingin diselesaikan dan dicari jawabannya. Tujuan penelitian ini meliputi apa saja tujuan dilakukannya penelitian ini. Manfaat penelitian dibagi menjadi 2 yaitu penelitian teoritis dan praktis dan yang terakhir sistematika penulisan untuk memberikan gambaran ada berapa bab yang ada dalam penelitian ini. Eksistensi dari Bab I ini ialah sebagai landasan dasar masalah atau tujuan yang konkret dilakukannya penelitian ini.

BAB II: Kajian Pustaka

Pada bab dua ini membahas mengenai teori-teori yang akan dijadikan dasar atau acuan dalam analisis penelitian yang akan dilakukan. Bab ini berisi landasan teori, penelitian terdahulu, kerangka pikir dan pengembangan hipotesis. Kedudukannya dan fungsi dari Bab II adalah sebagai landasan teori yang akan digunakan dalam melakukan penelitian tersebut.

BAB III: Metode Penelitian

Pada bab ini membahas mengenai metode penelitian, objek dan subjek penelitian, cara pengumpulan data, populasi dan sampel penelitian, definisi variable penelitian, definisi operasional variable, prosedur penelitian, dan Teknik analisis data yang digunakan. Fungsi dari Bab III ini sebagai landasan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian tersebut.

BAB IV: Hasil dan Pembahasan

Bab ini membahas mengenai isi pokok dari penelitian yang dilakukan yang berisi deskripsi objek penelitian, analisis data, dan pembahasan penelitian tersebut sehingga dapat diketahui hasil analisis yang diteliti setelah adanya pembuktian hipotesis dan pengaruh variable independen. Kedudukan dari Bab IV ini adalah pembahasan hasil penelitian yang dilakukan serta adanya pembuktian hasil hipotesis dan pengaruh terhadap variable independen dari penelitian yang telah dilakukan.

BAB V: Penutup

Pada bagian Bab ini membahas mengenai kesimpulan dari rumusan masalah yang ada dari data-data penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat

saran-saran kepada pihak -pihak terkait mengenai hasil dari penelitian yang ada. Fungsi dari Bab V ini adalah guna menyimpulkan serta menjawab rumusan masalah dengan hasil penelitian yang telah terlaksana.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Sebelum memulai penelitian ini penulis telah melakukan pengkajian terhadap beberapa kajian Pustaka dan mendapatkan beberapa kajian yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti pada penelitian kali ini. Kajian tersebut merupakan karya terdahulu, diantaranya:

1. Jurnal artikel yang ditulis oleh Ma'rifatul Asiah, Amelia dan Zainul dengan judul *Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stabilitas Emosi Dan Kecenderungan Stres*⁹. Penelitian ini berlangsung pada pendidikan pesantren, kebanyakan santri menyebutkan bahwa setelah terjadinya covid-9 yang ada di sekitar kita memicu instabilitas emosi serta kecenderungan stres semakin sering terjadi dan hal ini menjadi dampak dari covid-19 yang melanda seluruh bagian dunia dan tentu juga Indonesia. Artikel ini memaparkan hasil bahwasanya intensitas membaca Al-Qur'an tidak memiliki pengaruh secara signifikan pada stabilitas emosi dan kecenderungan stres. Sebab signifikannya terdapat pada frekuensi, durasi dan pemahaman yang cukup mengenai kitab suci Al-Qur'an. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode regresi logistik serta desain penelitian survei analitik dan pendekatan *cross*

⁹ Ma'rifatul Asiah, *Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stabilitas Emosi Dan Kecenderungan Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hayatul Islamiyah Malang Selama Pandemi Covid-19*, 2022.

sectional. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah variable X intensitas membaca Al-Qur'an yang kembali digunakan oleh untuk membuktikan apakah ada persamaan atau menemukan perbedaan, serta masih tetap menggunakan jenis data kuantitatif. Sedangkan hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah peneliti tidak hanya menggunakan variable bebas satu saja akan tetapi ditambah menjadi dua variable bebas yaitu efikasi akademik, serta penelitian sebelumnya dilakukan di lingkungan pondok pesantren Al-Hayatul Ismiyah yang berada di daerah Malang, Provinsi Jawa Timur dengan subjek santri dengan usia 12-19 tahun. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan di daerah Yogyakarta Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, pada lingkungan kampus, Universitas Islam Indonesia, Fakultas Ilmu Agama Islam dengan subjek penelitian mahasiswa Angkatan 2022 dan 2023.

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kayla Nazwa Zahrifi, Ujang Rohman dan Shalahudin Ismail, pada artikel jurnal agama dan sosial humaniora yang diterbitkan oleh rumah jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tanggal 27, Maret 2025 dengan judul *Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecenderungan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*¹⁰ menjelaskan bahwasanya dalam artikel tersebut penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 Psikologi Angkatan 2023

¹⁰ Ujang Rohman and Shalahudin Ismail, "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung," *Jurnal Agama Dan Sosial Humaniora (JASH)* 2, no. 1 (2025)

menunjukkan hasil bahwa seseorang yang secara rutin atau sering membaca Al-Qur'an memiliki tingkat kestabilan emosi lebih tinggi dari pada yang membaca kadang, jarang atau bahkan tidak pernah, dengan diagram yang penulis sajikan menunjukkan hasil bahwasanya interaksi dengan Al-Qur'an terlebih lagi intensitas membaca memiliki pengaruh yang cukup signifikan dengan kecerdasan emosional seseorang. Sebab pada diagram yang dipaparkan mahasiswa banyak yang memilih setuju dan sangat setuju ketika diberikan pertanyaan mengenai Al-Qur'an yang membantu menstabilkan emosional mereka. Meskipun variable intensitas membaca Al-Qur'an telah banyak dibahas dalam berbagai literatur, peneliti kembali menggunakan variable tersebut dalam penelitian ini guna menganalisis kemungkinan adanya temuan terbaru. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat pergeseran dan perbedaan baru mengenai pengaruhnya terhadap stres akademik pada konteks mahasiswa. Penelitian sebelumnya juga menggunakan jenis data kuantitatif hal ini kembali peneliti gunakan guna mengukur hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan atau tidak, serta lingkungan kampus menjadi tempat yang peneliti akan gunakan kembali. Perbedaan yang mendasar antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penambahan variable X2 yaitu efikasi akademik yang akan peneliti analisis bersama dengan intensitas membaca Al-Qur'an. Subjek penelitian sebelumnya ialah mahasiswa psikologi Angkatan 2023 sedangkan penelitian yang akan dilakukan ialah mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan

2023 yang berlokasi di daerah Yogyakarta Universitas Islam Indonesia wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang jaraknya terpaut jauh dengan UIN Sunan Gunung Djati yang berada di Bandung Provinsi Jawa Barat.

3. *Pengaruh Intensitas Membaca Al Qur'an Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah (FUAD) IAIN Bengkulu*¹¹, skripsi yang ditulis oleh Alwin Syaputra mahasiswa S1 program studi bimbingan konseling Islam yang membahas mengenai intensitas membaca Al-Qur'an terhadap kecerdasan emosional terhadap mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Adab IAIN Bengkulu. Alwin menggunakan sampel berjumlah 129 responden. Dari penelitian ini memaparkan bahwa terdapat pengaruh variabel intensitas membaca Al-Qur'an sebesar 34,4% terhadap variabel kecerdasan emosional. Pada skripsi ini dipaparkan bahwa jika seseorang telah menjadikan membaca Al-Qur'an sebagai sebuah kebiasaan yang timbul dari stimulus-stimulus tertentu yang mengakibatkan pengulangan tingkah laku serta sebagai penguatan terbentuknya kebiasaan. Sesuai dengan teori behavioristik yang menyebutkan aktivitas mental dan fisik yang dilakukan langsung berulang-ulang sehingga menghasilkan perubahan-perubahan pengetahuan, perilaku, pemahaman dan nilai sikap. Dengan hal ini jika seseorang telah memiliki kebiasaan untuk membaca Al-Qur'an cepat atau lambat tentunya akan mempengaruhi sikap, nilai, pengetahuan, emosional dan masih

¹¹ Syaputra Alwin, "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah (Fuad) Iain Bengkulu" (PhD Thesis, IAIN BENGKULU, 2020).

banyak. Meskipun variable intensitas membaca Al-Qur'an telah banyak dibahas dalam berbagai literatur yang ada, peneliti kembali menggunakan variable tersebut dalam penelitian yang akan dilakukan guna menganalisis kemungkinan adanya temuan yang terbaru. Hal ini dilakukan guna mengidentifikasi apakah terdapat heteroskedastisitas dinamika baru. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*, jenis penelitian ini turut diimplementasikan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, serta lingkungan kampus tempat yang akan digunakan kembali oleh peneliti. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah inklusi variable X yaitu efikasi akademik yang merepresentasikan upaya peneliti dalam menghasilkan kebaruan, sekaligus memberikan analisis yang lebih mendalam dibanding dengan studi terdahulu. Teknik pengambilan data yang peneliti akan lakukan menggunakan *random sampling*, subjek penelitian sebelumnya mahasiswa Fakultas Usuluddin dan Dakwah sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam baik maupun tidak yang berada di Pulau Jawa daerah Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang bertempat di Universitas Islam Indonesia yang jaraknya terpaut jauh dengan IAIN Bengkulu yang berada di Pulau Sumatra.

4. Artikel jurnal yang di tulis oleh Nadhira Suci Juniar dan Nurhaliza Putri dengan judul *Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan*

*Mental*¹², yang diterbitkan oleh jurnal *Religion* pada tanggal 28 November 2023 memaparkan temuan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil terdapat korelasi positif antara membaca Al-Qur'an dengan peningkatan kesehatan mental, termasuk penurunan tingkat stres dan kecemasan, namun dalam artikel ini tidak memaparkan seberapa besar temuan yang didapatkan. Penelitian ini menyoroti potensi keagamaan sebagai sumber dukungan psikologis serta pentingnya aspek keagamaan dalam ranah kesehatan mental. Sehingga terdapat temuan baru mengenai strategi dalam penanganan kesehatan mental melalui terapi keagamaan. Penelitian ini dilakukan dengan selama 6 bulan di berbagai lokasi dengan keragaman populasi yang diambil. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif namun dengan jenis yang berbeda pontang panting (*cross-sectional*) sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan regresi linier ganda. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah inklusi variable X yaitu efikasi akademik yang merepresentasikan upaya peneliti dalam menghasilkan kebaruan. Serta ingin menekankan pada seberapa sering dan rutin seseorang dalam membaca Al-Qur'an. Subjek penelitian yang akan dilakukan telah dipaparkan secara eksplisit yaitu mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023 serta lokasi yang dipilih tidak beragam melainkan telah ditetapkan

¹² Nadhira Suci Juniar and Nurhaliza Putri, "Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental," *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 6 (2023)

oleh peneliti yaitu Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Indonesia Yang Berada didaerah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

5. *Pengaruh Frekuensi, Durasi, Dan Pemahaman Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecenderungan Depresi Dan Konsentrasi Belajar*¹³, artikel yang di tulis oleh Chusun Khotimah, Daeng, dan Zinul pada tahun 2023 menjelaskan bahwasanya frekuensi serta durasi membaca alquran yang telah dilakukan oleh santri tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan, sedangkan pemahaman alquran memiliki pengaruh terhadap kecenderungan depresi dan konsentrasi belajar. Karena jika seseorang telah paham mengenai isi di dalam Al-Qur'an pastinya jauh lebih bisa mengatur serta mengontrol depresi serta titik fokus yang lebih prioritas. Perbedaan penelitian sebelumnya ialah variable serta diksi variable yang digunakan. Penelitian yang terbaru menggunakan intensitas membaca Al-Qur'an serta tingkat stres akademik. Kemudian lokasi penelitian yang berbeda yang bermula di Universitas Islam Negeri Malang sedangkan yang akan dilakukan Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Perbedaan yang lainya mengenai pendekatan dalam penelitian terdahulu menggunakan *cross sectional* dengan jenis pendekatan operasional analitik dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausatif.

¹³ Chusnul Kotimah, Amelia Pramono, and Muhammad Zainul Fadli, "Pengaruh Frekuensi, Durasi, Dan Pemahaman Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecenderungan Depresi Dan Konsentrasi Belajar," *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)* 11, no. 2 (2023).

6. *Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau*¹⁴. Buletin konsultasi dan pysioterapi yang Ditulis Oleh Eunike Adelya Elaina Sahertia, Marchya Carina Exaudy Riumahu, dan Vanessya Manuhutu, memaparkan bahwasanya mahasiswa rantau cenderung memiliki tekanan mental yang lebih tingi dibanding dengan mahasiswa yang bukan rantau. Oleh sebab itu diperlukan dukungan sosial serta efikasi diri akademik untuk membantu mengurangi tekanan mental yang berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa rantau dengan mediasi efikasi diri akademik. metode penelitian yang dilakukan oleh penulis ialah kuantitatif dengan desain regresi mediator. Dengan partisipan mahasiswa rantau sebanyak 792. Dari penelitian ini menunjukkan hasil dukungan sosial berpengaruh positif terhadap efikasi akademik dengan angka 22,816, dengan hal ini faktor eksternal yaitu dukungan sosial dapat mempengaruhi stres akademik jika dimediasikan dengan efikasi akademik yang termasuk faktor internal pada diri individu. Dengan hal ini mahasiswa yang jauh dari keluarga dan kerabat dengan adanya dukungan sosial dari teman, guru dan lingkungan sekitar akan dapat menumbuhkan keyakinan terhadap dirinya dan berupaya untuk menguangi stres akademik. Meskipun tidak berpengaruh secara langsung akan tetapi mampu menumbuhkan karakter positif ketika mahasiswa sedang berada di perantauan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian

¹⁴ Eunike Adelya Elaina Sahertian et al., “Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 6, no. 2 (2024) .

yang akan dilakukan ialah kembali menggunakan variable efikasi diri akademik serta stres akademik yang akan peneliti uji apakah terdapat pergeseran dinamika dan temuan baru serta menggunakan jenis kuantitatif, kan tetapi penelitian yang akan dilakukan menggunakan regresi linier ganda dengan penyebaran kuesioner. Perbedaan yang mendasar berada pada penambahan variable X1 yaitu intensitas membaca Al-Qur'an yang akan peneliti analisis bersamaan dengan efikasi diri akademik dan juga stres akademik. penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 yang memasuki tahun akhir masa perkuliahan. Serta lingkungan kampus yang menjadi lokasi penelitian akan tetapi yang akan dilakukan berada Di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta.

7. Artikel jurnal manajemen pendidikan yang ditulis oleh Zummy Anselmus Dami dan Paula Alfa Loppies dengan judul *Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik*¹⁵. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI NTT dengan responden sebanyak 912 orang. Artikel ini memaparkan bahwasanya peneliti ingin mengetahui hubungan signifikan atau tidak antara efikasi akademik dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling. Yang mana mendapatkan hasil bahwa tingkat prokrastinasi

¹⁵ Zummy Anselmus Dami and Paula Alfa Loppies, "Efikasi Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik," *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2018).

akademik dengan prestasi akademik memiliki hubungan yang tidak signifikan kemudian korelasi efikasi akademik dengan prestasi akademik juga dinyatakan tidak signifikan. Sumbangan efikasi akademik dan juga prokrastinasi terhadap prestasi akademik tidak ada oleh sebab itu adanya sumbangan lain dari luar variable yang ada. Persamaan penelitian ini dengan peneliti sebelumnya terletak pada variable efikasi akademik yang akan peneliti gunakan kembali guna mendapatkan temuan baru yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian ke depannya, serta kembali menggunakan pendekatan kuantitatif dengan regresi linier ganda dan menggunakan lokasi lingkungan kampus untuk tempat penelitiannya. Yang paling mendasari adanya perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ialah variable X1 intensitas membaca Al-Qur'an serta variable Y yaitu stres akademik, dengan subjek penelitian mahasiswa PAI Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023 yang mulai memasuki masuk masa akhir bangku perkuliahan dan semester yang mulai padat. Rentan jarak yang sangat jauh dari penelitian awal yang berada Di Universitas Persatuan Guru NTT

8. *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir*, artikel jurnal yang ditulis oleh Rayhan Deta Maulana dan Romon Ananda Paryontri Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo¹⁶. Artikel yang diterbitkan oleh jurnal bimbingan dan konseling yang memaparkan bahwasanya stres akademik pada

¹⁶ Rayhan Deta Maulana and Ramon Ananda Paryontri, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (2024).

mahasiswa muncul akibat terdapat perbedaan antara yang sedang diharapkan dan juga keinginan, serta ketidaksesuaian antara tuntutan di lingkungan sekitar dengan kemampuan diri kita yang dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman, terganggu bahkan terancam, dengan hal ini diperlukan efikasi atau perayaan diri untuk dapat mewujudkan keinginan sesuai dengan kompetensi diri yang kita miliki. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi akademik dengan stres akademik tingkat korelasi yang kuat. Semakin tinggi efikasi akademik pada diri seorang mahasiswa maka akan semakin rendah juga tingkat stres yang menunjukkan persentase sebesar 44%. Jenis Penelitian merupakan kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Meskipun telah banyak ditemukan penelitian terdahulu mengkaji mengenai topik ini peneliti akan menggunakan topik ini kembali sebagai variable X2 guna mengetahui apakah terdapat temuan baru atau terdapat pergeseran dari penelitian sebelumnya. Peneliti kembali menggunakan jenis penelitian kuantitatif namun dengan regresi linier ganda untuk melihat seberapa berpengaruhnya penelitian yang akan dilakukan. Serta kembali memilih menggunakan lingkungan kampus menjadi lokasi penelitian. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya berada pada penambahan variable X1 yaitu intensitas membaca Al-Qur'an untuk diteliti bersamaan dengan efikasi akademik dan stres akademik. subjek yang digunakan kembali menggunakan mahasiswa akan tetapi mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023. Serta daerah

penelitian yang terpaut jauh, penelitian ini berada di Provinsi Jawa Timur Kota Sidoarjo sedangkan, penelitian yang akan dilakukan berada di Daerah Istimewa Yogyakarta tepatnya berada di Universitas Islam Indonesia, Fakultas Ilmu Agama Islam.

9. Artikel jurnal yang ditulis oleh Sirril Wafa, Nurul Hartini, Yuniar Cahyanti dengan judul *Stres Management Training to Reduce Distress and Increase Self-Efficacy in Students Memorizing the Al-Qur'an*¹⁷. Artikel yang diterbitkan oleh jurnal psikologi profesional Gadjah mada tanggal 21 Maret 2025 memaparkan bahwasanya kesehatan mental merupakan isu yang menjadi fokus dalam berbagai aspek termasuk dalam dunia pendidikan. Salah satunya isu yang mendapatkan perhatian lebih serius dalam dunia pendidikan adalah stres akademik. Sebab ketika seseorang memiliki gangguan mental pasti dalam sebuah proses pendidikan yang dilakukan akan menghadapi permasalahan. Oleh sebab itu diperlukan upaya-upaya dalam penanganan stres akademik ini. Penelitian ini menguji seberapa efektifkah pelatihan manajemen stres untuk dapat mengelola stres pada diri mahasiswa sehingga tekanan yang dirasakan dalam berkurang dan dapat meningkatkan efikasi diri. Penelitian ini menunjukkan hasil pelatihan manajemen stres efektif dalam mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan efikasi diri dengan nilai efektivitas yang lumayan besar. Penelitian ini melibatkan 10 mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan eksperimen semu kemudian dilakukan treatment 7 sesi

¹⁷ Sirril Wafa et al., "Stress Management Training to Reduce Academic Distress and Increase Self-Efficacy in Students Memorizing the Quran," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 11, no. 1 (2025).

pelatihan dan dikontrol menggunakan pretest dan posttest. Sehingga seseorang yang memiliki tingkat stres akademik yang rendah akan menghasilkan efikasi diri yang tinggi. Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian ini ialah peneliti kembali menggunakan variable efikasi namun lebih terfokus efikasi akademik bukan efikasi diri serta lingkungan kampus kembali menjadi lokasi pilihan untuk melakukan penelitian. Penelitian terdahulu telah banyak membahas topik efikasi dan stres akademik akan tetapi pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menambahkan variable X1 intensitas membaca Al-Qur'an yang akan peneliti analisis bersamaan guna menghasilkan temuan yang lebih komprehensif. Subjek penelitian yang digunakan ialah mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023 serta lokasi penelitian terpaut jauh yang semula berada di Provinsi Jawa Timur Universitas Airlangga dan penelitian yang akan dilakukan berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Universitas Islam Indonesia Fakultas Ilmu Agama Islam.

10. *Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas*¹⁸ artikel jurnal ilmu kesehatan yang ditulis oleh Feri Fernandes, Yunita Ananda, dan Fitri Tirta Rahmili memaparkan ketidaksesuaian antara tekanan dan tuntutan akademik yang dapat yang dapat menyebabkan stres akademik mahasiswa yang mana dianggap sebagai beban sehingga mereka tidak yakin terhadap kompetensi

¹⁸ Feri Fernandes et al., "Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Awal Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas," *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan* 7, no. 2 (2023)

diri yang mereka miliki. Hal inilah yang seharusnya mendasari seseorang memiliki efikasi diri. Hal ini merupakan faktor internal seseorang terhindar dari stres akademik berkepanjangan pada tahun-tahun awal seseorang mahasiswa pada bangku perkuliahan. Dengan hal ini seseorang dapat mengelola tingkat stres dan dapat mencari strategi yang ampuh untuk mengatasi tantangan ini. Pada penelitian ini menunjukkan hasil sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri sedang dengan persentase sebesar 82,6% serta sebagian besar mengalami stres akademik dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 85,1% dengan hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri seseorang maka akan semakin rendah pula stres akademik yang dialami. Penelitian ini menggunakan 121 mahasiswa serta menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti yang akan dilakukan kembali menggunakan variable efikasi akan tetap lebih spesifik kepada efikasi akademik serta kembali menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan regresi linier ganda penelitian terdahulu telah banyak membahas topik mengenai hal ini akan tetapi yang mendasari perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah penambahan variable X1 yaitu intensitas membaca Al-Qur'an yang akan peneliti analisis bersamaan dengan efikasi akademik serta stres akademik pada bangku perkuliahan yang bertepatan pada lingkungan kampus Universitas Islam Indonesia Fakultas Ilmu Agama Islam dengan subjek penelitian mahasiswa Angkatan 2022 dan 2023

Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang mana penelitian ini lebih terfokus terhadap mahasiswa yang telah memasuki tahun akhir masa perkuliahan. Jarak lokasi penelitian yang terpaut jauh yang terdahulu bertempat di Universitas Andalas dengan subjek mahasiswa pada tahun awal di Fakultas Keperawatan. Peneliti ingin membuktikan adakah pergeseran atau dinamik baru mengenai konteks ini serta kemungkinan temuan yang lebih komprehensif.

Dari semua tinjauan Pustaka yang dikaji peneliti, secara umum membahas tentang intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik. dalam kajian Pustaka tersebut yang menjadi pembeda terletak pada penggabungan variable intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik dalam konteks bersamaan, serta sampel yang diambil. Sedangkan untuk metode yang digunakan tidak semuanya sama, penelitian menggunakan kuantitas kausatif yang diharapkan dapat membuktikan pengaruh antar variable dan menguji sebab akibat sehingga lebih mendalam terkait pengaruh intensitas Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik.

B. Landasan Teori

1. Intensitas Membaca Al-Qur'an

a. Pengertian Intensitas Membaca Al-Quran

Intensitas berasal dari bahasa inggris *intensity*. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intensitas memiliki beberapa pemaknaan seperti kekuatan, konsentrasi, antusiasme atau pemaknaan yang familiar ialah

seberapa banyak waktu yang dihabiskan. Menurut ahli JP. Chaplin intensitas ialah kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau sikap seseorang. Intensitas merupakan wujud dukungan yang kuat dari sikap ataupun pendapat serta bagaimana seseorang dapat menyikapi suatu hal tersebut dengan kuat¹⁹. Serta menurut Ibnu Qayyim dalam kitab *Madarij As-Salikin* menyebutkan bahwasanya intensitas merupakan hal yang tercermin dari kesungguhan dan konsistensi (Istiqomah) dalam iman dan amal seseorang. Yang mana hal ini didukung oleh keikhlasan serta kesabaran dalam menjalankan suatu kegiatan²⁰. Dengan hal ini menurut Ibnu Qayyim intensitas bukan hanya sekedar banyaknya aktivitas yang kita lakukan namun seberapa kita bersungguh-sungguh dalam menjalankannya.

Dalam konteks ini merujuk pada tingkat usaha, ketekunan, dan keseriusan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuannya. Intensitas dalam arti ini menunjukkan seberapa besar upaya yang seseorang curahkan untuk mencapai sesuatu. Semakin tinggi intensitasnya, semakin besar usaha dan dedikasi yang diberikan, dan semakin besar pula peluang untuk mencapai keberhasilan. Hal ini juga sesuai dengan pendekatan behaviorisme yang dikemukakan oleh B.F. Skinner menyebutkan bahwa kegiatan yang dilakukan berulang-ulang akan membentuk sebuah kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari

¹⁹ Saputra Doden, "Pengaruh Media Al-Qur'an Digital Terhadap Intensitas Membaca Al-Qur'an mahasiswa Jurusan PAI Angkatan 2017 UIN Raden Intan Lampung," 2022, hal. 23.

²⁰ Ali Fathomi, *Madarijus Salikin*, n.d.

sehingga akan menimbulkan perubahan perilaku seseorang²¹. Dengan hal ini jika kita mengulang ulang aktivitas membaca Al-Qur'an secara terus menerus makan lama kelamaan akan menjadi sebuah kebiasaan, serta mengakibatkan perubahan perilaku yang awalnya tidak rajin membaca Al-Qur'an menjadi kebiasaan membaca dan menjadi kegiatan wajib dalam seharinya.

Perintah membaca telah dijelaskan dalam kitab suci Al-Quran pada surat al-Alaq 1-5 wahyu inilah yang pertama kali turun pada kata “*iqra*” yang berarti bacalah, hingga Allah sebutkan berkali-kali “*iqra*”, “*iqra*” bacalah.²² Perintah membaca ini tidak hanya tertuju kepada Nabi Muhammad saja akan tetapi kepada seluruh umat manusia sebab dengan membaca menghantarkan kita pada pengetahuan yang luas untuk bekal menuju kesuksesan. Dari penjelasan diatas intensitas membaca Al-Quran dapat diartikan sebagai seberapa sering atau seberapa rutin seseorang membaca Al-Quran dalam rentang waktu tertentu serta mempertimbangkan kualitas serta fokus dalam membacanya.

Keutamaan Membaca Al-Quran diantara yaitu: 1) Al-Quran memberikan syafaat, Al-Qur'an yang seriap hari kita baca akan menjadi penerang serta cahaya ketika kita berada dialam kubur serta akan bersaksi ketika kita mendapatkan ganjaran dari Allah SWT 2)

²¹ Andri Antoni, “Implementasi Teori Operant Conditioning B.F. Skinner Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam,” *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2024): hal. 184.

²² Masykur H. Mansyur, “Iqra’ Sebagai Bentuk Literasi Dalam Islam,” *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam* 2, no. 1 (August 4, 2023), hal. 2.

Pahala berlipat ganda, Al-Qur'an akan memberikan ganjaran setiap huruf yang kita baca dengan 10 pahala, bukan per-ayat namun per-huruf jadi bayangkan jika satu ayat terdapat 15 kata maka sudah berapa pahala yang Allah kasih karena kita mau membaca Al-Qur'an 3) kenikmatan yang tiada banding, Allah akan memberikan kenikmatan yang tiada tara untuk orang-orang yang mau membaca serta mengamalkan kalam yang telah Allah turunkan sebab janji Allah itu pasti.

b. Faktor Intensitas Membaca Al-Qur'an

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi intensitas membaca Al-Qur'an terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi intensitas membaca Al-Qur'an²³:

- 1) Semangat, fokus, konsentrasi, motivasi: faktor internal ini yang mempengaruhi intensitas membaca Al-Qur'an dan akan berdampak pada tujuan yang akan dicapai. Hal ini termasuk sikap yang semangat motivasi untuk mencapai sesuai yang dituju, konsentrasi dan sungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu.
- 2) Perhatian dan konsentrasi, jika seseorang segera tercapai apa yang menjadi tujuan maka harus memperhatikan secara seksama dan memberikan konsentrasi yang penuh terhadap sesuatu yang dia kerjakan sehingga mencapai sesuatu yang ia inginkan.

²³ Ade Aena, "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Perilaku Keagamaan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare" (sarjana, IAIN Parepare, 2025).

- 3) Minat: keinginan serta terhadap bacaan yang hendak mereka baca menjadi faktor yang sangat mempengaruhi intensitas membaca Al-Qur'an.
- 4) Alokasi waktu dan kuantitas: seberapa banyak waktu yang digunakan untuk membaca Al-Qur'an serta target yang dipilih seperti target pilihan satu halaman atau satu ayat sesuai dengan kuantitas yang ingin dicapai.
- 5) Faktor sosial psikologis: faktor ini merupakan faktor eksternal yang mana tergantung dari lingkungan keluarga, lingkungan teman dan masyarakat, sebab jika lingkungan tersebut memberikan pengaruh yang baik secara tidak langsung kita akan ikut terpengaruh baik juga begitu pula sebaliknya.

c. Aspek-aspek Intensitas Membaca Al-Quran

1) Frekuensi

Frekuensi membaca secara rutin baik sedikit ataupun banyak jumlahnya dalam kurun waktu tertentu, semisal berapa kali dalam sehari serta berapa kali dalam seminggu namun, tetap mengusahakan, hal ini akan membentuk kebiasaan selalu meluangkan waktu membaca Al-Qur'an, serta menjadikan teman yang selalu dibaca dan direnungkan isinya²⁴. Maksud disini selalu mengupayakan meskipun hanya sedikit terdapat interaksi dengan Al-Qur'an. Akan tetapi, berusaha membaca dengan benar sesuai

²⁴ Ahmad Muzakki and Nani Nurani Muksin, *Mengedukasikan hikmah dan manfaat jika rutin dalam membaca al-qur'an pada ruang lingkup remaja masjid rw 08, kp. kebantenan, pondok aren, tangerang selatan*, hal. 4-5.

kaidah makhorijul huruf. Jika kegiatan ini telah menjadi kebiasaan, maka akan selalu terasa jika sehari tidak adanya interaksi dengan Al-Qur'an. Hal ini diharapkan kehadiran Al-Qur'an menjadi teman dan sarana ketika seseorang sedang mengalami tekanan dalam permasalahan kehidupan dan akademik.

2) Durasi

Durasi menunjukkan seberapa lama seseorang menghabiskan waktu untuk membaca Al-Qur'an setiap sesi membacanya. Apakah 1 jam atau 15 menit dengan hal ini merujuk pada rentan waktu yang digunakan individu dalam menetap suatu aktivitas, atau berapa alokasi waktu yang dihabiskan dalam satu kali sesi membaca Al-Qur'an

3) Konsentrasi dan Fokus

Memusatkan perhatian dan mempertahankan perhatian untuk membaca Al-Qur'an dengan meresapi arti serta bacaan yang sedang dibaca tanpa terganggu oleh hal-hal lain²⁵. Seperti halnya diatas, meskipun hanya sedikit, akan tetapi bacaan yang dibaca dapat diresapi. Sehingga setelah membaca perasaan tenang dan damai akan muncul. Pada dasarnya seseorang hanya dapat berkonsentrasi maksimal 20 menit pertama, oleh sebab itu kita harus selalu memperbarui dan berusaha untuk tetap konsentrasi dan fokus dengan bacaan Al-Qur'an yang sedang kita baca.

²⁵ Nabila Dewi Azari et al., "Manfaat Membaca Al-Quran sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus Mahasiswa dalam Pembelajaran," Pusat Studi Dakwah dan Pendidikan *LPPIK UMS*, ISSN 3048-0272 VOL.2, 2024, hal. 205.

2. Efikasi Akademik

a. Pengertian Efikasi Akademik

Efikasi akademik merupakan bentuk spesifik atau dapat diaktakan sub-domain dari efikasi diri. Efikasi diri merupakan pohon utama dan efikasi akademik merupakan salah satu cabangnya. Efikasi diri sendiri menurut Bandura dalam Regina Athlia²⁶ mendefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk dapat berhasil dalam situasi tertentu atau melakukan tugas dan mempelajari atau melakukan tingkat sikap tertentu. Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang dalam melakukan segala aktivitas berat yang berkaitan tentang seberapa percaya diri sendiri dengan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mencapai tujuan dan menyelesaikan suatu hal tersebut dengan sebaik-baiknya. Baron dan Bryne dalam Permata, Harahap dan Astuti menyatakan bahwa efikasi diri akademik memiliki korelasi dengan keyakinan individu akan kemampuan mengerjakan tugas, mengatur kegiatan belajar sendiri dan hidup dengan harapan akademis dirinya dan orang lain²⁷. Efikasi diri akademik ialah keyakinan secara utuh terkait kemampuan yang dimiliki sehingga dapat berbuah positif serta menjadikan seseorang lebih berpikir positif mengenai kapasitas diri yang mereka miliki dengan menggunakan seoptimal mungkin untuk dapat mengatur dan

²⁶ Regina Athia Mayalianti Athia et al., "Self-Efficacy Academic Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 6, no. 3 (2024).

²⁷ Hara Permana et al., "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTs Al Hikmah Brebes," *Jurnal Hisbah* 13, no. 1 (2016), hal. 51–68.

menyelesaikan tugas serta tantangan akademik yang sedang dihadapi. Dengan memfokuskan diri berarti seseorang memusatkan motivasi, kognitif serta perilaku guna mendukung dirinya sendiri sehingga dapat mengerjakan tugas akademik secara tuntas ungkapan oleh Mukti dan Tentama²⁸. Efikasi akademik merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan pada diri sendiri bahwa dengan segala kemampuan yang dia miliki dapat mengerjakan dan menyelesaikan tantangan akademik termasuk tugas dengan semaksimalnya.

b. Faktor Efikasi Diri Akademik:

Efikasi diri pada setiap seseorang bersifat spesifik pada konteks tertentu dan dapat berubah-ubah, menurut Bandura dalam tesis yang ditulis oleh Lathifa²⁹ perubahan tingkat efikasi diri pada seseorang dipengaruhi oleh:

1) *Performance Accomplishment*

Diartikan sebagai keberhasilan pribadi, yang mana dimaksud adanya pengalaman keberhasilan yang dimiliki oleh seseorang dalam melewati tugas atau tantangan. Dalam konteks penelitian ini berarti pengalaman keberhasilan seseorang dalam melewati tantangan dan tugas akademik. keberhasilan capaian tersebut dapat meningkatkan keyakinan terhadap diri sendiri atas

²⁸ Azzah Kurnia Dewi et al., "Can Self-Efficacy Have a Role in Learning Interest: Mampukah Efikasi Diri Memiliki Peran Terhadap Minat Belajar," *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2023), hal. 303.

²⁹Lathifa Budiatty Mawaddah, "Pengaruh Self Efficacy terhadap Burnout menghafal pada mahasiswa Tahfidz dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator" (masters, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2025), hal. 19–20.

kemampuan yang mereka miliki. Dalam konteks mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 keberhasilan dalam menghadapi tugas-tugas yang semakin lama semakin berat serta adanya program seperti KKN, magang serta tugas akhir yang awalnya penurunan kepercayaan hadir namun, setelah terlewati keyakinan terhadap hal-hal akademik semakin meningkat.

2) *Vicarious Experiences*

Hal ini diartikan sebagai pengalaman orang lain. Yang mana dengan melihat kesuksesan orang lain dapat memicu keyakinan terhadap diri sendiri semakin meningkat dengan mencari tahu strategi atau pola yang seperti apa yang dilakukan sehingga menjadikannya inspirasi. Menurut Bandura jika seseorang memilih atau menjadikan seseorang sebagai figur maka lama kelamaan akan memiliki kecenderungan baik dalam hal karakter, strategi yang dilakukan, serta kegigihan dalam menghadapi sesuatu. Dalam hal ini menjadikan figur dalam ranah akademik atau pendidikannya yang mendapatkan nilai bagus, rajin, gigih dan masih banyak lagi. Dalam konteks mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 dengan melihat angkatan atas yang telah lulus dapat memaluinya sehingga meningkatkan keyakinan akan diri sendiri bahwa mereka bisa pasti saya juga bisa.

3) *Verbal Persuasion*

Hal ini diartikan sebagai dorongan atau dukungan yang diberikan kepada seseorang bahwa ia mampu menyelesaikan tugas atau tantangan akademik tersebut. Hal ini diberikan kepada seseorang yang sedang memiliki efikasi diri yang rendah sehingga tetap mendapatkan motivasi dan semangat untuk meningkatkan kembali efikasi diri akademik sehingga ia kembali percaya kepada kemampuan diri yang mereka miliki. Dalam konteks ini mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 dapat saling memberikan motivasi kepada sesama ketika sedang mengalami penurunan keyakinan tidak dapat menyelesaikan tugas dan tantangan akademik.

4) *Emotional/Physiological States*

Fisiologis atau keadaan suasana hati seseorang menjadi faktor perubahan efikasi diri dengan kondisi perasaan hati yang positif dapat mempengaruhi efikasi diri akademik, dan begitu juga sebaliknya. Hal ini terjadi Ketika individu sedang merasakan perasaan hati yang mengarah kepada hal negatif seperti marah, cemas, sedih maka kepercayaan terhadap dirinya akan melemah. Maka jika seseorang individu mencapai titik keberhasilannya tetapi suasana hati sedang tidak baik maka hal yang terjadi adalah *underestimate* terhadap kemampuan dirinya begitu juga sebaliknya.

c. Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik

Aspek dari efikasi diri menurut Bandura dalam Andika dan Sri³⁰ Dapat dilihat melalui tiga dimensi yaitu sebagai berikut:

1) *Magnitude (tingkat kesulitan)*

Magnitude dapat diartikan sebagai tingkat kesulitan dari tugas atau tantangan yang dihadapi seseorang. Aspek ini sangat erat kaitannya dengan kekuatan keyakinan seseorang terhadap kemampuan serta potensi yang dimiliki. Keyakinan ini untuk menghadapi berbagai tantangan atau tugas yang beragam dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Seseorang yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi selalu meyakini bahwa dirinya mampu melewati serta dapat menyelesaikan tugas seoptimal mungkin, meskipun terkadang terdapat tugas yang tingkat kesulitannya tinggi dan akan berusaha sebaik-baiknya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Dengan hal ini seseorang dapat mengatasi hambatan yang muncul serta selalu menjaga semangat dan motivasi untuk dapat menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya, dalam konteks mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 aspek ini dapat diamati dari kemampuan dalam menghadapi tugas yang semakin lama semakin berat, yang mana Angkatan ini telah mencapai tahun akhir dan tahun-tahun mulai padat dengan program-program kampus seperti ujian, KKN, magang, tugas akhir yang mengharuskan seseorang mengelola dengan baik fokus yang

³⁰Andika Dwi Lutfi M and Sri Panca Setyawati, "Peran Self Efikasi Akademik Dan Keterikatan Akademik Dalam Mencapai Prestasi Akademik," *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* 6 (August 2023), hal. 1166

mereka miliki. Dengan efikasi akademik yang baik dan stabil hal-hal seperti dapat teratasi dengan mudah dengan penuh keyakinan bahwa ia mampu menjalankannya.

2) *Generality* (keleluasaan)

Generality merupakan kemampuan dalam menguasai tugas dengan seberapa paham akan tugas yang diberikan dengan keyakinan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut atau seseorang yang memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan semua tugas dan tantangan yang diberikan atau hanya mampu menyelesaikan tugas yang sekiranya dia lebih dominan dan yakin terhadap tugas-tugas tertentu. Seseorang yang memiliki efikasi akademik yang tinggi dan stabil cenderung mampu menguasai berbagai bidang dan menyelesaikan tugas-tugas yang beragam dengan penuh keyakinan dapat melakukannya dengan tuntas dan maksimal. Begitu juga sebaliknya jika seseorang yang memiliki efikasi akademik yang rendah dan cenderung tidak stabil biasanya hanya menguasai beberapa aspek yang dianggapnya penting untuk menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga kemampuan mereka dalam menghadapi tugas dan tantangan yang beragam terbatas.

3) *Strength* (kekuatan)

Kekuatan dapat diartikan sebagaimana kekuatan atau kegigihan seseorang terhadap keyakinan akan kemampuan yang

mereka miliki dan seberapa kokoh keyakinan diri sendiri untuk dapat menghadapi tugas dan tantangan yang akan datang. Dalam konteks ini mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 menunjukkan bahwa diri mereka yakin terhadap kemampuan dalam diri untuk dapat menyelesaikan tugas dengan semaksimal yang mereka dapat usahakan.

3. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres berasal dari bahasa Inggris yaitu *stress* yang memiliki makna sebagai tekanan atau beban. Dalam konteks psikologi dan kesehatan hal ini merujuk pada kondisi individu yang tegang atau tekanan mental yang menyebabkan tantangan atau beban yang dirasakan tersebut memuncak. Dalam bahasa Indonesia *stress* sering sekali menggambarkan keadaan psikologi atau fisik yang tegang memiliki tekanan, gelisah akibat adanya tekanan hidup, hal ini baik datang dari faktor internal maupun eksternal seorang individu.

Menurut Desmita, dalam Mufadahhal Baseri, Ifdil dan Nikma³¹ stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses belajar atau hal-hal yang memiliki hubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, alokasi waktu yang cukup lama, menyontek, tugas yang menumpuk,

³¹ Mufadhal Barseli et al., "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017), hal. 144

mendapatkan nilai ujian, keputusan dalam menentukan jurusan dan karier serta kecemasan dalam mengikuti ujian serta manajemen stres. Gadzella (1991) dalam artikel yang ditulis Wildan, Hasanah dan Ima³² menyatakan bahwa stres akademik ialah persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Barseli, Ifdil dan Fitria berpendapat bahwa stres akademik merupakan respons psikologis yang timbul karena banyaknya tugas dan tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa³³.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan diatas, stress akademik merujuk pada kondisi ketegangan, kecemasan, atau tekanan emosional yang dialami oleh individu, terutama mahasiswa atau pelajar, dalam menghadapi tuntutan akademik mereka. Tuntutan ini dapat mencakup beban tugas, ujian, pencapaian prestasi, atau tekanan untuk memenuhi ekspektasi dari orang lain seperti dosen, orang tua, atau bahkan diri sendiri. karena hal ini tidak dapat dikelola dengan baik, perasaan tertekan karena hal- hal akademik menimbulkan stress akademik yang memuncak.³⁴ Ada juga yang berpendapat bahwasanya stress akademik terjadi karena tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi

³² Muhammad Wildan Afif et al., “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa,” *Jurnal At-Taujih* 2, no. 2 (2022), hal. 35.

³³ Mufadhal Barseli et al., “Stress Akademik Akibat Covid-19,” *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5, no. 2 (2020), hal. 95.

³⁴ Mufadhal Barseli et al., “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017), hal. 143–48.

akademik. Tekanan ini melahirkan respons yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

- b. Faktor yang mempengaruhi terjadinya stres akademik menurut Puspitasari; Gunawati, Hartini, dan Listiara yang ditulis Berseli dan Ifdil dalam artikel yang ditulis Ria³⁵ terbagi menjadi faktor eksternal dan internal. Yaitu:

Faktor eksternal:

- 1) Pelajaran lebih padat

Sistem pendidikan nasional memiliki standar kurikulum yang semakin tahun semakin meninggi. Akibatnya persaingan peserta didik atau bahkan mahasiswa semakin ketat juga hal ini berakibat beban siswa semakin tinggi karna mengharuskan adanya waktu tambahan. Karena beban belajar yang cukup tinggi inilah yang terkadang membuat anak tertekan dan perasaan stress itu muncul.

- 2) Tekanan memperoleh prestasi

Pendidikan yang diterapkan oleh pemerintah dinegara kita ialah kita sejak kecil selalu di doktrin untuk mendapatkan prestasi akademik yang bagus dengan hal ini anak-anak akan berupaya belajar dengan giat akan memperoleh prestasi sebab juga kebiasaan dimasyarakat anak yang pintar dan berprestasilah yang

³⁵ Ria Hayati, "Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling," *JUANGA: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, June 30, 2023, hal. 16.

akan mendapatkan pujian serta apresiasi oleh lingkungan dan juga keluarganya.

3) Dorongan status sosial dan persaingan orang tua

Pendidikan merupakan salah satu simbol status sosial yang tinggi. Dalam masyarakat orang yang memiliki pendidikan tinggi cenderung lebih dihormati dan disegani. Sebab hal ini juga status sosial yang tinggi menyebabkan persaingan yang erat dari kalangan orang tua untuk dapat menunjukkan bahwa dia dan keturunannya dapat memperoleh dan mengenyam pendidikan setinggi mungkin.

Faktor internal:

1) Pola pikir

Seseorang senang berpikir akan tetapi tidak dapat mengendalikan situasi yang terjadi cenderung lebih mudah mengalami stres. Oleh itu perlunya regulasi emosi serta pikiran dalam menghadapi situasi serta waktu dengan baik agar perilaku yang mengarah terhadap stress tidak kan terjadi

2) Kepribadian

Kepribadian atau karakter seseorang akan sangat berpengaruh pada pengelolaan stres yang akan terjadi kepada dirinya. Orang yang cenderung optimis terhadap segala sesuatu cenderung tidak akan mudah stress.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peran penting dalam menginterpretasikan situasi yang ada di sekitar. Penilaian terhadap diri sendiri serta keyakinan akan potensi diri menjadi hal yang utama agar terhindar dari stress serta berusaha memperbaiki serta mengubah pola pikirnya terhadap sesuatu yang dianggap selalu buruk.

- c. Aspek-Aspek Stres Akademik, menurut Gadzella dalam artikel yang ditulis oleh Wildan³⁶ dan teman-teman yakni:

- 1) Stressor Akademik

Gadzella menyatakan stressor akademik adalah kejadian atau kondisi yang dituntut untuk menyesuaikan dirinya diluar hal-hal yang biasanya berlangsung pada aktivitas sehari-hari. Stressor dibagi menjadi 5 dan sebagai berikut:

- a. Tekanan

Tekanan akademik merupakan kondisi eksternal yang memaksa seseorang untuk dapat memenuhi tuntutan tertentu. Pada konteks mahasiswa tekanan ini umumnya bersumber dari ekspektasi orang tua, tenggat waktu mengerjakan tugas, kompetisi sesama teman serta seluruh beban tugas yang diberikan yang dirasanya berat dan memiliki tingkat kesulitan yang beragam.

- b. Frustrasi

³⁶ Afif et al., “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa,” hal. 35-46.

Frustrasi yang dialami oleh seseorang sebagai besar berasal dari kekecewaan. Baik kekecewaan yang berasal dari ketidakmampuan seseorang dalam mewujudkan tujuan atau target yang telah dirancang, kegagalan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan hambatan ketika susah mengakses referensi ilmiah.

c. Konflik

Konflik ini terjadi ketika ada perbedaan pendapat atau pandangan yang berhubungan dengan dosen, teman, atau orang tua. Bisa juga konflik dengan dirinya serta segala sesuatu yang dianggap dapat mengganggu proses belajar dan mencapai prestasi akademik.

d. Pemaksaan diri

Pemaksaan diri atau *self-imposed* beban yang diciptakan oleh diri sendiri yang mana seseorang memaksakan diri diluar kapasitas dirinya. Hal ini dapat memicu stres akademik. Pemaksaan diakibatkan karena kecemasan terhadap beban tugas yang begitu banyak seperti skripsi, persaingan dengan teman serta kekhawatiran untuk mencapai tujuan atau target yang telah dirancang.

e. Perubahan diri

Perubahan diri merupakan bentuk penyesuaian diri guna menyesuaikan tempat dimana dia sekarang sesuai dengan

keadaan saat ini, seperti pergantian Gedung, pergantian semester dan kurikulum atau ketentuan-ketentuan baru.

2) Reaksi Terhadap Stressor Akademik

Reaksi terhadap stressor akademik mencakup 4 hal sebagai berikut:

a. Reaksi Fisik

Reaksi fisik merupakan respons tubuh seseorang terhadap *stressor* yang ditandai dengan keringat berlebih, sakit kepala dan perut yang berkepanjangan, perubahan berat badan dan masih banyak lagi dengan reaksi fisik yang beragam sesuai dengan keadaan seseorang.

b. Reaksi Emosi

Merupakan respons emosional terhadap adanya *stressor* yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, kecewa, sedih, ketakutan, sensitif, mudah marah dan masih banyak lagi sesuai dengan keadaan dan tekanan yang dirasakan oleh seseorang.

c. Reaksi Kognitif

Reaksi ini merupakan cara penilaian seseorang terhadap *stressor* seperti apa ia harus mengelola dan bertindak serta solusi seperti apa yang seharusnya diambil untuk mengatasi hal tersebut.

d. Reaksi Perilaku

Merupakan tindakan yang muncul sebagai akibat dari adanya stressor dari dalam dirinya, seperti makan atau minum yang berlebihan atau tidak selera makan, menangis, bahkan menjadi pendiam.

Dengan demikian, aspek-aspek stres akademik meliputi *stressor* akademik yaitu tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan diri dan reaksi terhadap stressor meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan bagian yang penting dalam melakukan sebuah penelitian, guna menentukan batasan-batasan penelitian serta fokus dalam membahas permasalahan tertentu yang ada dalam penelitian yang dilakukan. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pengaruh antara variabel yang ingin diteliti³⁷.

Menurut Sugiyono, dalam artikel yang ditulis Rafli menyebutkan bahwasanya³⁸ kerangka berpikir merupakan model konseptual yang menghubungkan antara teori dengan berbagai aspek yang telah didefinisikan sebagai masalah³⁹. Ada juga yang berpendapat bahwasanya kerangka berpikir merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek

³⁷ Addini Zahra Syahputri et al., *Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif*, (2023), hal. 2.

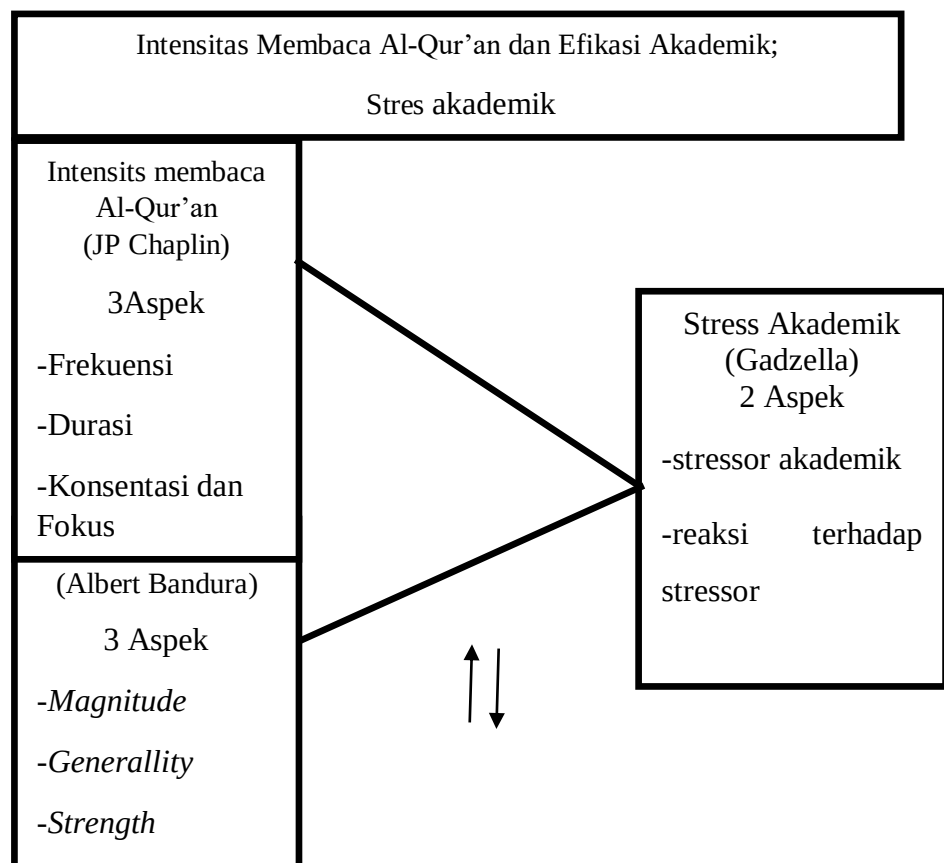
³⁸ Muhammad Rafli Marwan et al., “Analisis Keterampilan Servis Pendek Dan Servis Panjang Atlet PB.Hollywood Kota Samarinda,” *Borneo Physical Education Journal* 3, no. 1 (2022), hal. 1–7.

³⁹ Prof. Dr Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, vol. 19 (Alfabeta, 2013).

permasalahan. Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kerangka berpikir merupakan penjelasan sementara secara konseptual tentang kuterikan hubungan atau pengaruh setiap objek permasalahan berdasarkan teori yang telah dipaparkan.

Dari berbagai macam teori mengenai intensitas membaca Al-Qur'an, efikasi akademik serta stress akademik peneliti menggunakan teori intensitas membaca Al-Quran JP. Chaplin, efikasi akademik Albert Bandura dan Stress Akademik Gadzella.

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara atau anggapan sementara yang belum pasti, oleh sebab itu hipotesis ini perlu dilakukan uji kebenarannya mengenai suatu hal yang akan diteliti. Hipotesis yang memiliki keterkaitan dengan asumsi dalam suatu penelitian yang akan dilakukan memiliki manfaat bagi seorang peneliti guna penelitian yang akan dilaksanakan lebih efektif dan efisien pengerjaannya⁴⁰. Dengan hal ini, peneliti memprediksi terdapat pengaruh negatif antara intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik Mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023.

Adapun rumusan hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

1. Ha: Terdapat pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023
2. Ho: Tidak terdapat pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023
3. Ha: Terdapat pengaruh Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023
4. Ho: Tidak terdapat pengaruh Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023

⁴⁰ Jim Hoy Yam and Ruhiyat Taufik, "Hipotesis Penelitian Kuantitatif," *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3, no. 2 (2021), hal. 96–102.

5. Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan dan simultan antara Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik terhadap Stress Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023
6. Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dan simultan antara Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik terhadap Stress Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Melalui latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, jenis penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah penelitian kausatif. Penelitian asosiatif kausal merupakan jenis penelitian yang bermaksud menggambarkan dan menguji hipotesis hubungan dua variable atau lebih⁴¹. Penelitian ini dapat digunakan untuk menguji, apakah suatu variable tersebut memiliki pengaruh terhadap variable lainnya, serta dapat juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan relatif variable bebas terhadap keberadaan variable terikat. Penelitian ini dilakukan dengan cara menguji hipotesis serta bertujuan melihat seberapa jauh variable independen mempengaruhi variable dependen.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu metode penelitian yang berkaitan dengan cara berpikir positivistik, yang mana filsafat ini berpendapat bahwasanya sesuatu dapat dikatakan ada wujudnya jika dapat dikukur dan diuji secara empirik⁴². Penelitian kuantitatif menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik yang valid, dengan perencanaan, proses, membangun hipotesis dan sebagaimana. Jadi penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan data-data berupa angka dan ilmu pasti dalam menjawab

⁴¹ Prof. Dr. Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 23 (ALFABETA,CV, 2016), hal. 36-37.

⁴² Mohammad Mulyadi, "Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya," *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media* 15, no. 1 (2013), hal. 128.

rumusan hipotesis penelitian yang akan dilakukan. Melalui pendekatan kuantitatif yang dapat mengetahui besaran pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023

B. Tempat dan Lokasi Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia, Daerah Istimewa Yogyakarta

2. Lokasi penelitian

Lokasi dari penelitian yang akan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Agama Islam Jurusan Ilmu Agama Islam Program Studi Pendidikan Agama Islam yang terletak di Gedung K.H.A.Wahid Hasyim Kampus Terpadu UII, Jl. Kaliurang KM 14.5 Sleman, Yogyakarta.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sesuatu yang akan diteliti berupa orang, benda atau sebuah Lembaga (organisasi) sekalipun. Subjek penelitian pada umumnya yang akan dikenakan kesimpulan hasil penelitian. Didalam subjek penelitian terdapat objek penelitian. Dalam suatu penelitian, subjek ini peranan yang sangat penting karena pada subjek penelitian itulah data mengenai variable yang akan diteliti yang diamati. Subjek penelitian dalam

pendekatan kuantitatif disebut dengan responden⁴³. Adapun responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023.

Objek penelitian merupakan suatu hal yang dieksplorasi dan juga diteliti dalam berlangsungnya kegiatan penelitian. Objek penelitian merupakan objek atau fenomena yang material sehingga keberadaan jumlah atau besarannya tidak dapat terpengaruh atau berubah karena aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Adapun objek penelitian ini adalah pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik. Hal ini bermanfaat untuk menghasilkan sebuah pertanyaan, pemahaman hingga konsep terbaru⁴⁴.

D. Variable Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variable penelitian

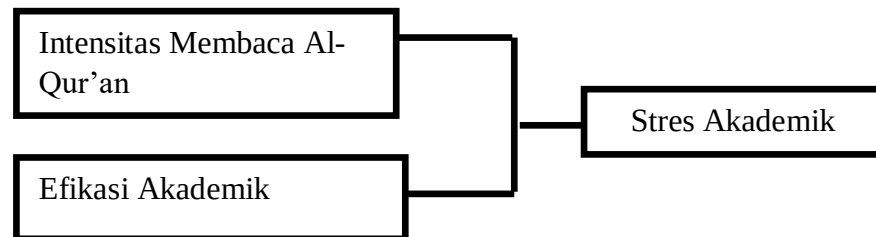
Variable penelitian merupakan suatu atribut, nilai atau sifat dari sebuah objek, individu atau kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dengan yang lain. Hal ini yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta dapat ditarik kesimpulannya⁴⁵. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan desain kausal atau kausatif untuk menguji sebab-akibat dari variable yang ada, penelitian ini menggunakan dua variable, yaitu variable independen (satu dan dua) dan dependen seperti pada tabel berikut.

⁴³ Bani Eka Dartiningsih, "Gambaran Umum Lokasi, Subjek, Dan Objek Penelitian," *Buku Pendamping Bimbingan Skripsi* (2016), hal. 129.

⁴⁴ Juliansyah Noor, "Metodelogi Penelitian," *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*, 2011.

⁴⁵ *Ibid*, hal. 38.

Tabel 3. 1 Tabel Variable



Keterangan:

a. Variable independen

Variable independen atau bisa disebut dengan (variable bebas) ialah variable yang mempengaruhi sebab perubahan atau timbulnya variable dependen. Variable yang mempengaruhi variable lain dengan dilambangkan menggunakan huruf (X). Penelitian ini menggunakan variable bebas yang berjumlah dua oleh sebab itu (X1) intensitas membaca Al-Qur'an sedangkan (X2) efikasi akademik maka dalam penelitian ini variable bebas ialah intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik yang akan peneliti teliti lebih lanjut.

b. Variable dependen

Variable *dependen* atau biasa disebut dengan variable terikat merupakan variable yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variable bebas. Pada umumnya dilambangkan dengan huruf (Y), pada penelitian kali ini variable terikatnya adalah stress akademik mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023 yang akan peneliti teliti lebih lanjut dengan variable bebas yang dipaparkan.

2. Definisi operasional

Definisi operasional dalam penelitian kali ini adalah sebagai tambahan ataupun penjelasan dalam penelitian yang akan dilakukan. Adapun definisi operasional dalam penelitian kali ini sebagai berikut:

a. Intensitas membaca Al-Quran

Intensitas memiliki beberapa pemaknaan seperti kekuatan, konsentrasi, antusiasme atau pemaknaan yang familiar ialah seberapa banyak waktu yang dihabiskan. Menurut ahli JP. Chaplin intensitas ialah kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau sikap seseorang. Intensitas merupakan wujud dukungan yang kuat dari sikap ataupun pendapat serta bagaimana seseorang dapat menyikapi suatu hal tersebut dengan kuat. Secara operasional adalah tingkat keterlibatan mahasiswa dalam membaca Al-Qur'an secara rutin dan serius serta seberapa sering mereka berinteraksi dengan kitab suci tersebut. Variable ini diukur berdasarkan aspek-aspek menurut JP.Chaplin yang meliputi

- 1) Frekuensi: seberapa sering mahasiswa membaca Al-Qur'an dalam kurun waktu tertentu (seminggu atau sehari)
- 2) Durasi: berapa lama waktu yang dihabiskan untuk membaca Al-Qur'an pada setiap sesinya.
- 3) Konsentrasi dan fokus: memusatkan dan mempertahankan perhatian pada saat membaca serta meresapi arti dan makna mengenai apa yang sedang dibaca.

Dengan aspek-aspek yang telah dipaparkan penelitian ini akan menggunakan alat ukur berupa skala likert yang akan disesuaikan dengan aspek-aspek tersebut.

b. Efikasi Akademik

Efikasi akademik merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk dapat berhasil dalam situasi tertentu atau melakukan tugas dan mempelajari atau melakukan tingkat sikap tertentu yang dikatakan oleh Albert Bandura serta bagaimana penilaian subjektif mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023 terhadap kemampuan yang mereka miliki untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dengan semaksimal mungkin. Alat ukur variable ini menggunakan skala likert yang akan disesuaikan dengan aspek-aspek menurut Bandura sebagai berikut¹:

- 1) *Magnitude*: keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tugas dan tekanan dari berbagai level dari yang mudah hingga sulit.
- 2) *Generality*: keyakinan mahasiswa dengan tugas atau materi yang dapat diselesaikan kekeluasaan apakah ada yang dominan atau semuanya dapat dikerjakan.
- 3) *Strength*: ketangguhan atau keteguhan keyakinan yang dimiliki tidak mudah menyerah dalam menghadapi tugas atau tekanan

c. Tingkat stress akademik

Stres berasal dari bahasa inggris yaitu *stress* yang memiliki makna sebagai tekanan atau beban. Stres akademik berasal dari

academic stressor merupakan stres yang bersumber dari proses belajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan naik kelas, tugas yang menumpuk, nilai ujian, menyontek, alokasi belajar dsb. Menurut Gadzella stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik itu sendiri. Variable ini akan diukur dengan skala likert yang disesuaikan dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gadzella sebagai berikut:

- 1) Stressor akademik meliputi: frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan juga beban diri
- 2) Reaksi terhadap stressor meliputi: reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang memiliki kualitas atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi sebagai objek penelitian yang memiliki karakteristik atau sifat tertentu yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan tujuan penelitian⁴⁶. Maka dengan hal ini populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti dapat dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Pada penelitian kali ini populasi yang akan dilakukan ialah mahasiswa PAI

⁴⁶ Primadi Candra Susanto et al., "Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)," *Jurnal Ilmu Multidisplin* 3, no. 1 (2024), hal. 1–12.

Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam yang berjumlah 169 orang.

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

No.	Angkatan	Prodi	Jumlah
1.	2022	PAI	96
2.	2023		73
Total			169

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang akan peneliti teliti. Jadi sampel merupakan bagian yang akan mewakili populasi yang ada dengan karakteristik serta kualitas yang ada dalam proses penelitian ini terjadi, maka dalam mengambil sampel harus bersifat *representatif*⁴⁷ atau dapat mewakili populasi yang ada. Menurut Suhasimi Arikunto⁴⁸ jika subjeknya kurang dari 100 alangkah baiknya untuk diambil semua. Namun, jika lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25%.⁴⁹ Pada penelitian kali ini subjek yang diambil sebagai sampel sebesar 25% dan berjumlah 42 orang dari total populasi yang ada, dengan ketentuan mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023. Sehingga pada penelitian ini akan menggunakan

⁴⁷ Deri Firmansyah and Dede, "Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1, no. 2 (2022), hal. 85–114.

⁴⁹ Prof. Dr. Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, V (PT RENAKA CIPTA, 2002), hal. 112.

Teknik pengambilan *simple random sampling*⁵⁰, yang mana yaitu sampel yang berasal dari populasi diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam sebuah populasi tersebut.

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi kualitas dan karakteristik variable secara objektif. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan ialah kuesioner yang dibuat melalui *google form* lalu kuesioner tersebut akan disebarakan kepada mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023.

Pengembangan instrumen ini didasarkan kepada teori yang telah disusun oleh peneliti pada BAB 2, selanjutnya akan dikembangkan dalam bentuk indikator-indikator yang kemudian menjadi acuan dalam pembuatan butir-butir pertanyaan yang akan dibuat melalui *google form* serta disebarakan melalui sosial media⁵¹. Sedangkan dalam penyusunan pertanyaan dalam kuesioner didasarkan pada skala likert yang telah di bagi menjadi dua yaitu pertanyaan favorebel (pertanyaan yang mendukung penelitian yang akan dilakukan) dan unfavoreble (pertanyaan yang tidak mendukung penelitian yang akan dilakukan), skala ini untuk mengukur

⁵⁰ Shagofah Noor et al., "Simple Random Sampling," *International Journal of Education and Language Studies* 1, no. 2 (2022).

⁵¹ Dwi Dani Apriyani and Erlando Doni Sirait, "Pengembangan Instrumen Minat Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika," *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)* 6, no. 1 (2021), hal. 100.

sikap, pendapat, persepsi dan pandangan mengenai suatu fenomena yang terjadi. Skala ini digunakan dengan pembagian skor yang tertera pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. 3 Pembagian Skor Favorebel

Penilaian	Keterangan	Skor
(SS)	Sangat setuju	4
(S)	Setuju	3
(ST)	Tidak setuju	2
(STS)	Sangat Tidak Setuju	1

Tabel 3. 4 Pembagian Skor Unfavoreble

Penilaian	Keterangan	Skor
(SS)	Sangat setuju	1
(S)	Setuju	2
(TS)	Tidak setuju	3
(STS)	Sangat tidak setuju	4

Kuesioner yang disebarkan bersifat tertutup, sehingga responden cukup memilih jawaban yang telah disediakan oleh seta menjamin kerahasiaan dari jawaban yang telah dipilih oleh responden. Dengan hal itu, responden diharapkan dapatkan mengisi kuesioner dengan sebenar-benarnya. Kemudian kisi-kisi intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi

akademik pada stres akademik dijadikan dasar dalam penyusunan kuesioner yang mana telah tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item
Intensitas Membaca Al-Qur'an	Frekuensi	1. Rutinitas atau keajegan membaca Al-Qur'an setiap harinya	1,2
		2. Konsistensi waktu pelaksanaan dalam membaca Al-Qur'an misal ba'da magrib	3,4,5
	Durasi	1. Ketetapan waktu minimal, yang pasti dihabiskan dalam sekali sesi membaca	6,7,8
	Konsentrasi dan fokus	1. Kemampuan menjaga kekhusyukan dan menghindari gangguan saat membaca	9,10
		2. Mendalami makna dan arti dari bacaan yang sedang dibaca.	11,12
		3. Kesungguhan dalam menerapkan kaidah tajwid dan makhraj secara teliti	13,14, 15
Efikasi Akademik	<i>Magnitude</i>	1. Keyakinan mampu menyelesaikan tugas dengan beragam tingkatan	16,17, 18
	<i>Generality</i>	1. Keyakinan akan kemampuan akademik pada jenis mata kuliah yang berbeda	19,20
		2. Keyakinan bahwa kemampuan akademik	21,22, 23

		tetap stabil meskipun dengan metode penyampaian materi yang berbeda-beda	
	<i>Strength</i>	1. Ketahanan keyakinan diri ketika menghadapi kegagalan atau nilai yang tidak sesuai	24,25
		2. Motivasi untuk tetap berusaha meskipun sedang dalam kondisi jenuh	26,27, 28
		3. Keyakinan untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu	29,30
Stres Akademik	Stressor	1. Tekanan yang bersumber dari beban tugas perkuliahan yang terlalu banyak	31,32
		2. Kecemasan terhadap pelaksanaan ujian atau hasil indeks prestasi	33,34
		3. Kesulitan dalam membagi waktu antara akademik atau aktivitas lainnya	35
	Reaksi fisiologis	1. Gangguan kesehatan fisik (pusing, mual dll.) akibat tekanan tugas	36
		2. Gangguan pada pola istirahat atau kesulitan untuk tidur nyenyak	37
	Reaksi emosional	1. Perasaan cemas, panik atau kekhawatiran yang sulit dikendalikan	38
		2. Ketidakstabilan emosi seperti mudah marah, sensitif atau menjadi pendiam	39,40
		3. Munculnya rasa putus	41,42

		asa atau kehilangan motivasi untuk mengikuti kelas	
	Reaksi kognitif	1. Kesulitan dalam berkonsentrasi atau fokus saat mempelajari materi	43,44
		2. Kecenderungan sering lupa terhadap tugas yang harus dikerjakan	45
		3. Ketidakmampuan berpikir jernih saat berada dibawah tekanan akademik	46
	Reaksi perilaku	1. Kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan tugas kuliah	47,48
		2. Kecenderungan memiliki perubahan perilaku tertentu (makan dan minum berlebih atau ada hal yang lain)	49,50

2. Teknik pengumpulan data

Metode dalam pengumpulan data dalam proses penelitian bertujuan untuk mengungkapkan fakta mengenai variable yang telah dipilih oleh peneliti untuk menghasilkan data yang diperlukan. Terdapat berbagai metode dalam proses penelitian seperti: wawancara, dokumentasi, kuesioner, tes tulis dan masih banyak lagi. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik menyebarkan kuesioner⁵² kepada mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023, Universitas Islam Indonesia. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan

⁵² Siti Romdona et al., "Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner," *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik* 3, no. 1 (2025), hal. 44.

memberikan pertanyaan tertulis yang dibuat dalam *google form* yang disusun untuk memperoleh informasi dari responden

Kuesioner tersebut bersifat tertutup dalam penelitian ini, sehingga responden hanya cukup menjawab dengan pilihan jawaban yang telah disediakan secara sebenar-benarnya dengan terjamin kerahasiaan data tersebut. Penelitian ini menggunakan data utama dan data sekunder. Data utama berupa hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan pada penyusunan bab 1-3 serta data yang telah di sebar dalam bentuk kuesioner. Serta data sekunder ialah data yang diambil melalui studi pustaka yang diperoleh dari kumpulan beberapa referensi yang ada.

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji validitas

Validitas merupakan karakteristik utama dalam setiap tolak ukur. Suatu instrumen penelitian dapat dikatakan valid jika mampu menghasilkan data akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya⁵³. Uji validitas memastikan bahasanya alat ukur yang digunakan benar-benar layak dan handal untuk dipakai dalam penelitian ilmiah. Dengan hal itu data yang diperoleh dalam penelitian tersebut dapat diandalkan. Sehingga uji validitas sangat perlu dilakukan dalam sebuah penelitian yang sedang berlangsung.

Validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas isi.

Validitas isi adalah validitas yang diperkirakan dengan

⁵³ Aziz Alimul Hidayat, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas* (Health Books Publishing, 2021), hal. 12.

mempertimbangkan kelayakan dan relevansi isi tes melalui analisis rasional berdasarkan penilaian ahli. Dalam hal ini, evaluasi ahli dilakukan oleh seorang pembimbing, dan validitas isi menguji sejauh mana unsur-unsur tersebut relevan dan mampu mengungkapkan serta mendukung konstruk teoritis yang konsisten dengan tujuan pengukuran. Keputusan mengenai relevansi item tidak dapat didasarkan hanya pada penilaian peneliti sendiri, namun memerlukan penilaian ahli. Rumusan yang digunakan untuk menguji validitas instrumen adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{n\Sigma - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Gambar 3. 1 Rumus Validitas

Keterangan:

r_{xy} = koefisien validitas

N = jumlah subjek atau responden

ΣX = jumlah skor butir pernyataan

ΣY = jumlah skor total pernyataan

ΣXY = jumlah perkalian skor butir dengan skor total

ΣX^2 = total kuadrat skor butir pernyataan

ΣY^2 = total kuadrat skor total pernyataan

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas juga merujuk pada

tingkat keandalan sesuatu dan dapat dipercaya Pengujian terhadap reliabilitas skala intensitas membaca Al-Quran, efikasi akademik dan skala stress akademik menggunakan uji keandalan *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan *software SPSS 26 for Windows*⁵⁴.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach, yaitu:

$$\text{Alpha } (\alpha) = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right]$$

α = koefisien reliabilitas

K = jumlah butir-butir pertanyaan

St² = varians dari skor total

$\sum Si^2$ = jumlah varians dari butir-butir pertanyaan

Melali dua pintu tersebut, yaitu uji validitas dan reliabilitas diharapkan memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Sebab alat ukur yang dibuat menjadi kuesioner diberikan kepada responden telah dilakukan uji terlebih dulu.

H. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Mutikoloneritas dan Uji Heteroskendastisitas)

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dalam suatu populasi terdistribusi normal. Tes *Kolmogorov-Smirnov*⁵⁵

⁵⁴ Andi Maulana, "Analisis Validitas, Reliabilitas, Dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa," *Jurnal Kualita Pendidikan* 3, no. 3 (2022), hal. 133–39.

⁵⁵ Dwi Anggaini et al., "Proyeksi Kebutuhan Energi Secara Microspasial Berdasarkan Penentuan Variabel Independen Dengan Metode Kolmogorov-Smirnov," *KILAT* 10, no. 2 (2021), hal. 349–358.

menggunakan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 26.0 untuk Windows digunakan untuk tujuan ini. Jika nilai signifikansi $>0,05$ maka syarat normalitas terpenuhi; jika nilai signifikansi $0,05$ maka data terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier atau tidaknya suatu distribusi data penelitian. Dalam penelitian Uji linearitas ini dilakukan dengan *Test of Linearity* menggunakan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 26.0 untuk Windows. Apabila nilai F-linearitas merupakan koefisien signifikan $p < 0 > 0,05$ maka dapat dikatakan kedua variabel tersebut berhubungan secara linear⁵⁶.

c. Uji Multikolonearitas

Uji multikolonearitas merupakan instrumen statistik yang berfungsi untuk mengidentifikasi hubungan korelatif yang tinggi antara dua atau lebih variabel bebas dalam satu model regresi. Hubungan yang terlalu kuat antara variabel bebas akan berpengaruh kepada variabel terikat menjadi sulit dipisahkan secara akurat. Dampaknya koefisien regresi menjadi tidak stabil dan berpotensi menghasilkan interpretasi yang keliru meskipun indikator statistik lainnya menunjukkan hasil yang baik⁵⁷. Oleh karena itu, memastikan model penelitian terbebas dari gejala multikolonearitas menjadi hal yang penting sebelum melakukan analisis

⁵⁶ Abdul Nasar et al., “Uji Prasyarat Analisis,” *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* 2, no. 6 (2024), hal. 795–796.

⁵⁷ Billy Nugraha, *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik* (Pradina Pustaka, 2022), hal. 13.

hubungan kausal. Dengan hal ini. Peneliti memastikan variable terbebas dari model multikolonearitas menggunakan *Vaiance Inflation Factor* (VIF) yang merupakan kebalikan dari toleransi sehingga jika nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF < 10.00 maka model regresi dinyatakan bebas multikolonearitas. Namun jika *Tolerance* < 0.10 dan nilai VIF $> 10,00$ maka model regresi dinyatakan mengalami gangguan multikolonearitas.

f. Uji Heteroskendastisitas

Uji ini dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Adanya ketidaksamaan varians akan mengakibatkan penaksir parameter dalam model regresi tidak lagi bersifat *BLUE* (*Best Linear Unbiased Estimator*) sehingga hasil pengujian tidak efisien⁵⁸. Peneliti memastikan tidak ini terbebas menggunakan metode uji glejser dengan cara meregresikan nilai absolut residual terhadap variable independen. Menggunakan metode ini memberikan hasil yang objektif melalui nilai signifikansi statistik $>0,05$ maka regresi terbebas dari heteroskedastisitas atau $<0,05$ maka model regresi terkena heteroskedastisitas

I. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pencarian dan penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari hasil survei, catatan lapangan, dan aspek-aspek

⁵⁸ Nurul Hanifah et al., "Penerapan Metode Weigthed Least Square Untuk Mengatasi Heteroskedastisitas Pada Analisis Regresi Linear," *Jurnal EurekaMatika* 3, no. 1 (2015), hal. 107.

lain agar dapat dipahami dan dikomunikasikan hasilnya kepada orang lain. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan data kuantitatif dapat dijelaskan bahwa pengaruh intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stress akademik mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023 diukur dengan menggunakan angka yaitu dengan menggunakan teknik analisis data. peneliti menggunakan metode analisis statistik inferensial.

Statistik inferensial adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan menerapkan hasilnya pada suatu populasi⁵⁹. Analisis data menggunakan analisis regresi linier ganda dengan menggunakan SPSS (*Statistical Products Service Solution*) versi 26.0 for windows. Teknik regresi linier ganda dimaksudkan untuk menguji pengaruh dua atau lebih variable independen atau variable bebas (*explanatory*) terhadap variable dependen. Model ini mengasumsikan dengan adanya hubungan satu garis lurus atau linier antara variable-variable independen dengan masing-masing prediktornya⁶⁰. Pada penelitian ini variable independennya ialah intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik dan variable dependennya stress mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 Universitas Islam Indonesia, yang mana penelitian yang dilakukan diharapkan memiliki pengaruh satu garis lurus antara intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stress akademik. Dengan hal ini rumus yang digunakan ialah:

⁵⁹ Andi Alim Syahri, "Statistika Pendidikan," *SIGMA (Suara Intelektual Gaya Matematika)* 6, no. 2 (2014), hal. 127.

⁶⁰ Dyah Nirmala Arum Janie, "Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda Dengan SPSS," *Jurnal, April* (2012), hal. 52.

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \varepsilon$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

a = Konstanta

b1 = Koefisien regresi variabel X1

b2 = Koefisien regresi variabel X2

X1 = Variabel bebas (Intensitas Membaca Al-Qur'an)

X2 = Variabel bebas (Efikasi Akademik)

e = Error

Rumus Pengaruh Variabel X₁ Terhadap Y

$$Y = a + b_1X_1$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

X1 = Variabel bebas pertama

a = konstanta, yaitu nilai Y ketika X1 = 0

b1 = Koefisien regresi X1, yang menunjukkan besarnya perubahan nilai Y akibat perubahan X1

Rumus Pengaruh Variabel X₂ Terhadap Y

$$Y = a + b_2X_2$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

X2 = Variabel bebas kedua

a = Konstanta, yaitu nilai Y jika X₂ = 0

b2 = Koefisien regresi X₂, yang menunjukkan besarnya perubahan nilai Y akibat perubahan X₂

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Data

a. Lokasi

Lokasi penelitian yang akan dituju adalah Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia, yang mana Program Studi Pendidikan Agama Islam telah terakreditasi Unggul⁶¹ berdasarkan keputusan LAMDIK No.414/Sk/LAMDIK/Ak/S/III/2025 yang berlaku sejak tanggal 24 Maret 2025 sampai 23 Maret 2030 dari Lembaga Akreditasi Mandiri Kependidikan (LAMDIK).

Gedung Program Studi Pendidikan Agama Islam terletak di Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia di Gedung K.H.A Wahid Hasyim lantai II Jalan Kaliurang KM 14,5 Daerah Istimewa Yogyakarta.

b. Visi, Misi, dan Tujuan

1) Visi program studi pendidikan agama Islam

⁶¹ “Akreditasi Prodi – Program Studi Pendidikan Agama Islam,” accessed March 8, 2026.

Menjadi inspirator dalam pengembangan pendidikan agama Islam yang berdasarkan teori pendidikan profetik-transformatif dan edupreneurship⁶².

2) Misi Program Studi Pendidikan Agama Islam

Mengembangkan ilmu pendidikan agama islam berbasis nilai profetik-transformatif dan edupreneurship melalui pengajaran yang terintegrasi dengan penelitian, pengabdian, kepada masyarakat, dan dakwah islamiah, ditunjang dengan tata kelola dan atmosfer akademik yang kredibel, akuntabel, adaptif, dan humanis, serta kerja sama berskala nasional dan internasional⁶³.

3) Tujuan Program Studi Pendidikan Agama Islam

- a) membentuk lulusan yang memiliki kompetensi sebagai pendidik, peneliti, dan edupreneur dengan paradigma berpikir integratif dan berwawasan global berkepribadian *credible, creative, confient, communicative*, dan uswah.
- b) Menghasilkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang pendidikan agama islam yang inspiratif berdasarkan nilai profetik-transformatif dan edupreneurship.
- c) Menyebarluaskan hasil penelitian dan pengabdian masyarakat yang terintegrasi alam proses pendidikan berdasarkan nilai

⁶² “Visi Keilmuan Prodi PAI – Program Studi Pendidikan Agama Islam,” accessed March 8, 2026.

⁶³ *Ibid.*

profetik-transformatif guna mengembangkan masyarakat yang berdaya saing⁶⁴.

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Tahap Persiapan

Sebelum melakukan pengambilan data penelitian, diperlukan melakukan serangkaian persiapan agar proses pengambilan data dapat berjalan dengan maksimal dan baik. Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan, diantaranya:

1) Persiapan administrasi

Persiapan ini diawali dengan mengajukan surat penelitian kepada Pihak Program Studi Pendidikan Agama Islam serta Pihak Fakultas Ilmu Agama Islam bahwasanya peneliti ingin melakukan penelitian kepada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023 sekaligus mengajukan permohonan data jumlah mahasiswa aktif Universitas Islam Indonesia.

2) Persiapan alat ukur

Persiapan selanjutnya yang harus dilakukan ialah mempersiapkan alat ukur, hal ini dilakukan untuk mendapatkan data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala intensitas membaca Al-Qur'an, efikasi akademik, dan skala stres akademik. Peneliti membuat butir pertanyaan berjumlah 50 soal, dengan rincian skala intensitas membaca Al-Qur'an 15

⁶⁴ *Ibid.*

item butir pertanyaan, memiliki subvariable 3 dengan 6 indikator. Kemudian untuk skala efikasi akademik terdiri dari 15 item butir pertanyaan memiliki subvariable 3 dengan 6 indikator, sedangkan untuk skala stres akademik terdiri dari 20 item butir pertanyaan memiliki subvariable 5 dengan 13 indikator. 50 butir tersebut selanjutnya akan melalui tahapan *tryout* guna menguji validitas dan reliabilitas angket sebelum disebarkan kepada responden.

3) Uji Coba Alat Ukur

Langkah selanjutnya yaitu uji coba alat ukur yang dimulai dengan menyerahkan kisi-kisi dan butir pertanyaan instrumen kepada ahli (*expert judgment*) untuk membuktikan validitas isi. Setelah mendapatkan verifikasi validitas isi langkah berikutnya adalah membuat butir pertanyaan dalam bentuk *google form* kemudian membagikan kuesioner tersebut secara daring melalui *whatsapp* pada tanggal kepada 27 Januari 2026 kepada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang memiliki karakteristik yang serupa dengan responden yang ditargetkan oleh peneliti. Masing-masing subjek mengisi satu kuesioner yang terdiri dari skala Intensitas Membaca Al-Qur'an, Efikasi Akademik, dan Stres Akademik dan telah tercantum didalam *google form*. Peneliti melakukan *tryout* dengan jumlah subyek yang mengisi sebanyak 51 orang.

4) Hasil Uji Coba Alat Ukur

Kemudian, setelah melakukan uji coba alat ukur, tahap selanjutnya yang akan dilakukan adalah uji validitas dan reliabilitas angket. Dari uji validitas yang dilakukan skala Intensitas Membaca Al-Qur'an berjumlah 15 butir menjadi 13 butir pertanyaan. Sedangkan untuk skala Efikasi Akademik yang semula berjumlah 15 butir pertanyaan menjadi 14 butir. Kemudian untuk skala Stres Akademik yang semula 20 soal menjadi 16 butir pertanyaan. Setiap indikator ada dalam masing-masing subvariable telah terwakili 1-2 pertanyaan. Namun terkhusus skala stres akademik terdapat 2 butir pertanyaan yang tidak dihilangkan melainkan diganti butir pertanyaan dikarenakan 2 soal tersebut tidak ada butir lain yang mewakili subvariable tersebut. Hasil ini diperoleh melalui proses perhitungan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 26 for windows* pada 51 responden yang telah mengisi kuesioner dengan lengkap.

Uji validitas dari setiap variable dapat diketahui nilainya melalui uji validitas "*pearson product moment*". Sedangkan uji reliabilitas yang digunakan ialah uji *reliability Alpha Cronbach's* menggunakan *software IBM SPSS Statistics 26 for windows*. Berdasarkan analisis uji validitas dan uji reliabilitas terhadap 51 atas subyek yang diterima peneliti, menghasilkan data sebagai berikut:

a) Uji Validitas skala Intensitas Membaca Al-Qur'an

Tabel 4. 1 Skala Intensitas Membaca Al-Qur'an

Aitem	Pearson Correlation	Sig.(2-Tailed)	N	Aitem	Pearson Correlation	Sig.(2-Tailed)	N
1	.678	.000	51	9	.531	.000	51
2	.648	.000	51	10	.327	.019	51
3	.629	.000	51	11	.237	.094	51
4	.418	.002	51	12	.555	.000	51
5	.633	.000	51	13	.513	.000	51
6	.290	.039	51	14	.300	.032	51
7	.512	.000	51	15	.252	.075	51
8	.359	.010					

Nilai hasil uji coba dari kuesioner intensitas membaca Al-Qur'an a berjumlah 15 Aitem dan terdiri dari 10 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*. Butir dapat dikatakan valid apabila nilai memenuhi kriteria signifikansi dibawah atau sama dengan 0,05. Atau dapat dilihat bahwasanya R-hitung lebih besar dari R-tabel yang mana dengan jumlah responden sebanyak 51 maka dapat diketahui r-tabel 0,279. Analisis data ini dilakukan menggunakan software IBM SPSS Statistics 6 for windows, menghasilkan aitem yang valid sebanyak 13 butir dan terdapat 2 butir pertanyaan yang gugur, pertanyaan ini dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi diatas 0,05 pada aitem 11 dan 15.

b) Uji Validitas Skala Efikasi Akademik

Tabel 4. 2 Skala Efikasi Akademik

Aitem	Pearson Correlation	Sig.(2.-Tailed)	N	Aitem	Pearson Correlation	Sig.(2.-Tailed)	N
1	.280	.047	51	9	.339	.015	51
2	.313	.025	51	10	.296	.035	51
3	.570	.000	51	11	.474	.000	51
4	.395	.004	51	12	.446	.001	51
5	.389	.005	51	13	.135	.347	51
6	.459	.001	51	14	.597	.000	51
7	.630	.000	51	15	.430	.002	51
8	.308	.028					

Lanjutnya nilai hasil uji coba kuesioner Efikasi Akademik yang berjumlah 15 aitem yang terdiri dari 9 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*. Butir dapat dikategorikan valid apabila nilai memenuhi kriteria signifikansi dibawah atau sama dengan 0,05. Atau dapat diketahui bahwa R-hitung lebih besar dari R-tabel (0,279) yang mana R-tabel ini dapat diketahui sesuai dengan jumlah responden keseluruhan yaitu 51. Analisis data ini menggunakan *software IBM SPSS Statistics 26 for windows* menghasilkan aitem yang valid sebanyak 14 butir sedangkan 1 butir pertanyaan gugur, pertanyaan ini dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi diatas 0,05 pada aitem 13.

c) Uji Validitas Skala Stres Akademik

Tabel 4. 3 Validitas Skala Stres Akademik

Aitem	Pearson Correlation	Sig.(2.-Tailed)	N	Aitem	Pearson Correlation	Sig.(2.-Tailed)	N
1	.424	.002	51	11	.094	.514	51
2	.499	.000	51	12	.345	.013	51
3	.616	.000	51	13	.307	.029	51
4	.237	.094	51	14	.637	.000	51
5	.583	.000	51	15	.296	.035	51
6	.470	.000	51	16	.078	.584	51
7	.584	.000	51	17	.121	.399	51
8	.614	.000	51	18	.228	.107	51
9	.544	.000	51	19	.409	.003	51
10	.219	.122	51	20	.305	.029	51

Sedangkan dalam nilai hasil uji coba dari kuesioner stres akademik yang berjumlah 20 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*. Butir dapat dikategorikan valid apabila nilai memenuhi kriteria signifikansi dibawah atau sama dengan 0,05, atau dapat dilihat jika R-Hitung lebih besar dari R-tabel (0,279). Analisis data in dilakukan menggunakan software IBM SPSS Statistics 26 for windows menghasilkan 14 aitem valid dan 6 pertanyaan yang tidak valid, dengan dibuktikan adanya nilai signifikansi diatas 0,05 pada aitem 4,10,11,16,17,18. Akan tetapi

dan gugur dan dihilangkan hanya 4 aitem saja yaitu 4,10,11,18 dikarenakan 2 aitem 16 dan 17 tidak ada yang dapat mewakili subvariable tersebut sehingga hanya diubah dan diperbaiki butir pertanyanya.

d) Uji Reliabilitas

Tabel 4. 4 Reliabilitas Intensitas Membaca Al-Qur'an

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.743	13

Tabel 4.4 menunjukkan hasil uji reliabilitas model Alpha Cronbach's. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien Alpha tersebut melebihi 0,6. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut ditemukan bahwa koefisien Alpha sebesar 0,743 yang mana lebih besar dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen Intensitas Membaca Al-Qur'an reliabel.

Tabel 4. 5 Reliabilitas Efikasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.646	14

Tabel 4.5 menunjukan hasil uji reliabilitas instrumen efikasi akademik model Alpha Cronbach's. instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien Alpha tersebut lebih besar dari 0.6. Berdasarkan hasil perhitungan ditemukan hasil koefisien Alpha

sebesar 0,646 yang mana $> 0,6$ sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen efikasi akademik reliabel.

Tabel 4. 6 Reliabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.769	14

Selanjutnya tabel 4.6 menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas model Alpha Cronbach's. instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien Alpha tersebut melebihi 0,6. Berdasarkan hasil perhitungan instrumen stres akademik menunjukkan hasil nilai koefisien Alpha sebesar 0,769 yang mana lebih besar dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwasanya instrumen tersebut reliabel.

3. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data Penelitian

Berasakan data yang telah dikumpulkan melalui teknik penumpulan data berupa angket (kuesioner) diperoleh gambaran umum mengenai subjek penelitian yang disajikan dalam tabel berikut. Hasil analisis data penelitian juga menghasilkan deskripsi norma data penelitian. Dalam penelitian ini, penentuan norma dilakukan dengan menggunakan metode persentil. Persentil merupakan nilai yang membagi distribusi data menjadi seratus

bagian yang sama besar. Metode ini digunakan untuk menentukan batas nilai pada setiap satu persen dalam distribusi data analisis.

Tabel 4. 7 Deskripsi Subyek

No.	Deskripsi Subyek		Jumlah	N
1	Jurusan	PAI 2022	23	44
		PAI 2023	21	
2	Jenis kelamin	Perempuan	25	44
		Laki-laki	19	

Peneliti mengelompokkan kondisi subyek penelitian pada setiap variable menjadi tiga kategori yaitu “rendah”, “sedang”, dan “tinggi” data ini dihitung dari data yang diperoleh dari responden.

Tabel 4. 8 Kategorisasi

Kategorisasi	Intensitas membaca Al-Qur'an	Efikasi akademik	Stres akademik
Rendah	$X < 34$	$X < 38$	$X < 35$
Sedang	$34 \leq X < 42$	$38 \leq X < 48$	$35 \leq X < 47$
Tinggi	$X > 42$	$X > 48$	$X > 47$

Sehingga hasil yang dimiliki dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 9 Hasil Penormaan

Kategorisasi	Intensitas membaca Al-Qur'an	Efikasi akademik	Stres akademik
--------------	------------------------------	------------------	----------------

Rendah	7	16%	1	2%	4	9%
Sedang	29	66%	20	45%	19	43%
Tinggi	8	18%	23	52%	21	48%
Total	44	100%	44	100%	44	100%

Pada tabel 4.9 menunjukkan hasil bahwasanya dari ketiga variable, variable independen X1 (Intensitas membaca Al-Qur'an) persentase terbesar berada pada kategori sedang. Untuk X1 sebesar 29%, artinya dengan kategorisasi sedang mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 memiliki kebiasaan intens dalam membaca Al-Qur'an. Demikian untuk variable X2 (Efikasi akademik) berada pada kategorisasi tinggi sebesar 52% dan Y (Stres akademik) sebesar 48% yang berada pada kategori tinggi. Dengan hal ini mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 memiliki efikasi akademik yang tinggi terhadap kegiatan akademik, namun stres akademik juga berada pada kategori tinggi yang dialami oleh mahasiswa PAI angkatan 2022 dan 2023 yang sangat memerlukan perhatian khusus.

b. Uji Asumsi

Uji asumsi meliputi Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Multikolinearitas, dan Uji Heteroskedastisitas. Uji Asumsi dilakukan sebelum melakukan Uji Hipotesis. Uji Normalitas dan Uji Linearitas merupakan saat dilakukannya uji regresi.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi sebaran data pada variable apakah variable penelitian terdistribusi normal atau tidak. Jika terdistribusi normal maka mengikuti kurve teoritik. Uji normalitas dilakukan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 26 for windows* dengan teknik *Nonparametric Test*. Sebaran disebut normal jika tidak ada perbedaan yang mana ($p > 0.05$). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 10 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		44
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.23012235
Most Extreme Differences	Absolute	.116
	Positive	.067
	Negative	-.116
Test Statistic		.116
Asymp. Sig. (2-tailed)		.160 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0.160 ($p > 0.05$). Variable memiliki signifikansi lebih dari 0.05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah ketiga skala memiliki hubungan yang linier atau tidak. Hubungan antara kedua variable apabila dikatakan linier apabila $p < 0.05$ sedangkan dapat dikatakan tidak linier apabila kedua variable memiliki nilai $p > 0.05$. Hasil uji linearitas ketiga variable disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Uji Linearitas XA (Intensitas Membaca Al-Qur'an)

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres akademik * XA	Between Groups	(Combined)	1420.659	37	38.396	3.808	.049
		Linearity	683.008	1	683.008	67.736	.000
		Deviation from Linearity	737.651	36	20.490	2.032	.190
	Within Groups		60.500	6	10.083		
	Total		1481.159	43			

Tabel 4. 12 Uji Linearitas XB (Efikasi Akademik)

ANOVA Tabel			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres akademik * XB	Between Groups	(Combined)	911.009	19	47.948	2.018	.053
		Linearity	298.703	1	298.703	12.574	.002
		Deviation from Linearity	612.306	18	34.017	1.432	.203
	Within Groups		570.150	24	23.756		
	Total		1481.159	43			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel ANOVA variable XA (intensitas membaca Al-Quran) diperoleh nilai

signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0.19, nilai tersebut lebih besar dari nilai 0.05 ($0.19 > 0.05$) maka apa iai kesimpulan bahwa hubungan antara variable XA (intensitas membaca Al-Qur'an) dan variable Y bersifat linear.

Sedangkan, hasil uji linearitas pada variable XB (efikasi akademik) dan variable Y hal ini ditunjukkan pada tabel ANOVA diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0.203 yang mana nilai ini lebih besar dari 0.05 ($0.203 > 0.05$). Dengan hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan variable XB (efikasi akademik) dan variable Y bersifat linier. Dengan hal ini asumsi linearitas hubungan dalam penelitian kedua variable X terhadap Y telah terpenuhi.

3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier yang tinggi antara variable independen dalam suatu model regresi. Hal ini dilakukan dengan memperhatikan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF), yang mana apabila nilai tolerance > dari 0.10 dan nilai VIF < 10 maka model regresi dinyatakan tidak mengalami masalah multikolinearitas. Hasil pengujian disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 13 Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Intensitas membaca Al-Qur'an	.989	1.011
	Efikasi akademik	.989	1.011

a. Dependent Variable: Stres akademik

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas variable independen X1(intensitas membaca Al-Qur'an) dan X2 (efikasi akademik) pada tabel diatas menunjukkan hasil bahwasanya X1 yaitu intensitas membaca Al-Qur'an dengan nilai tolerance sebesar 0.989 yang mana lebih besar dari 0.10 ($0.989 < 0.10$) dan nilai VIF sebesar 1.011 lebih kecil dari 10, begitu juga dengan variable X2 (efikasi akademik) dengan nilai tolerance sebesar 0.989 lebih besar dari 0.10, serta nilai VIF sebesar 1.011 lebih kecil dari 10 ($1.011 < 10$). Dengan hal ini dapat ambil kesimpulan bahwasanya kedua variable independen memiliki hubungan linear yang tinggi dan tidak mengalami gejala multikolinearitas.

4) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan pengujian untuk mengetahui dalam model regresi terdapat ketidaksamaan varians residual pada setiap pengamatan. Dalam penelitian ini menggunakan metode Glejser dengan melihat nilai signifikansi pada masing-masing variable independen, apabila nilai lebih

besar dari 0.05 maka apa disimpulkan model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 14 Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	-4.877	5.001		.335
	Efikasi akademik	.055	.081	.101	.503
	Intensitas membaca Al-Qur'an	.184	.105	.263	.087

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode glejser menunjukkan hasil pada tabel diatas. Variable X1 (Intensitas Membaca Al-Qur'an) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.087 dan lebih besar dari 0.05 ($0.087 > 0.05$). Kemudian untuk variable X2 (Efikasi Akademik) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.503 yang lebih besar dari 0.05. dengan hal ini menunjukkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, sehingga model ini dapat dikatakan telah memenuhi asumsi klasik.

c. Uji Data Hasil Penelitian

1) Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk melihat distribusi data yang melibatkan hubungan antara

variable dependen dengan lebih dari satu variable independen yang memiliki hubungan linier. Sebelum menyusun persamaan regresi linier berganda, peneliti terlebih dahulu menghitung nilai korelasi, koefisien determinan, nilai F hitung, serta tingkat signifikansi sebagai bagian dari proses analisis data penelitian ini.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Model Summary)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.454 ^a	.206	.167	5.35617

a. Predictors: (Constant), Efikasi Akademik, Intensitas Membaca Al-Qur'an

Dari tabel 4.15 model summary dapat diketahui bahwa nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0.454 yang menunjukkan adanya hubungan antara variable independen dengan variable dependen. Nilai R Square sebesar 0.206, sedangkan nilai Adjusted R Square sebesar 0.167. koefisien determinan dalam penelitian ini dilat dari nilai Adjusted Square pada tabel diatas. Nilai tersebut menunjukkan kemampuan variable independen dalam menjelaskan variable dependen dalam penelitian ini. hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variable bebas Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik terhadap variable terikat Stres Akademik adalah

sebesar 16,7%, sedangkan sisanya sebesar 83,3% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linier Berganda (ANOVA)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	304.929	2	152.465	5.314	.009 ^b
	Residual	1176.230	41	28.689		
	Total	1481.159	43			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Efikasi Akademik, Intensitas Membaca Al-Qur'an

Dari hasil perhitung yang disajikan dalam tabel diatas menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 5.314 dengan tingkat signifikansi 0.009 yang mana berarti $p=0.009<0.05$. berdasarkan data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik.

Tabel 4. 17 Uji Regresi Linier Berganda (Coefficients)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	66.236	9.949		6.658	.000
	Intensitas Membaca Al-Qur'an	-.097	.209	-.065	-.466	.644
	Efikasi Akademik	-.512	.162	-.442	-3.160	.003

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Rumus persamaan untuk menyelesaikan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Y = Variable Dependen

a = Konstanta

b1,b2 = Koefisien Regresi masing-masing Variable

X1,X2 = Variable Independen

e = Error

pada tabel diatas dapat lihat bahwa:

a = Angka Konstanta Regresi Sebesar 66.236 (dilihat dari konstanta)

b1= Angka Koefisien Regresi Sebesar -0.097 (Intensitas Membaca Al-Qur'an)

b2 = Angka Koefisien Regresi Sebesar -0.512 (Efikasi Akademik)

$$Y = 66.236 + (-0.097X1) + (-0.512X2)$$

Angka diatas menunjukkan bahwa nilai konstanta yang diperoleh sebesar 66.236 maka dapat diartikan jika variable independen bernilai 0 (konstan) maka variable dependen bernilai 66.236. Nilai koefisien regresi variable X1 - 0.097 bernilai negatif (-) bisa diartikan jika variable X1 meningkat 1% maka variable Y akan menurun. Demikian dengan nilai koefisien regresi variable X2 -0.512 yang bernilai negatif (-) dapat diartikan jika variable X2 meningkat 1% maka variable Y akan menurun. Hal ini juga berlaku sebaliknya, jika variable X1 dan X2 menurun 1% maka variable Y akan meningkat. Dengan data yang telah di paparkan, dapat

dikatakan Bahwasanya Intensitas Membaca Al-Qur'an (X1) dan Efikasi Akademik (X2) berpengaruh negatif terhadap Stres Akademik (Y)

2) Uji hipotesis

Uji hipotesis dalam regresi linier berganda digunakan untuk menguji pengaruh variable bebas dan variable terikat. Maka peneliti mengajukan hipotesis dalam regresi linier berganda ini, yaitu:

- a) Ha: Terdapat pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023
- b) Ho: Tidak terdapat Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023
- c) Ha: Terdapat pengaruh Efikasi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023
- d) Ho: Tidak terdapat Pengaruh Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023
- e) Ha: Terdapat pengaruh signifikan dan simultan antara Intensitas Membaca Al-Qur'an Dan Efikasi Akademik

terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI UII
Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023

- f) H_0 : Tidak terdapat pengaruh signifikan dan simultan
Antara Intensitas Membaca Al-Qur'an Dan Efikasi
Akademi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI
UII Yogyakarta Angkatan 2022 dan 2023.

Uji hipotesis dalam regresi linier berganda apati
lakukan dengan cara mengambil keputusan beraskan taraf
signifikansi sebagai berikut:

- (1) Signifikansi > 0.05 H_0 diterima dan H_a ditolak
- (2) Signifikansi < 0.05 H_0 ditolak dan H_a diterima

Dari tabel 4.17 *Coefficients* diatas diketahui bahwasanya :

Nilai signifikansi variable X_1 sebesar 0.644 lebih
besar dari 0.05 ($0.644 > 0.05$) dengan hal ini H_0 diterima dan H_a
ditolak, oleh sebab itu dapat dikatakan tidak terdapat pengaruh
antara X_1 (Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Y (Stres
Akademik). Kemudian dapat dilihat nilai hasil perhitungan X_2
(efikasi akademik) sebesar 0.003 lebih kecil dari 0.05
($0.003 < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan ini
dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan variable X_2 (efikasi
akademik) terhadap variable Y (stres akademik).

Pada tabel 4.16 dipaparkan bahwasanya hasil hitung sebesar 5.314 dengan nilai signifikansi 0.009 lebih kecil dari 0.05 ($0.009 < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dapat dikatakan bahwa secara signifikan dan simultan terdapat pengaruh antara intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik. Pengaruh secara simultan ketiga variable tersebut sebesar 16,7% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian.

B. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar Intensitas Membaca Al Qur'an dan Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Sekaligus ingin mengetahui besaran pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023. Serta secara pribadi peneliti ingin membuktikan bahwasanya intensitas membaca Al Qur'an dan Efikasi Akademik berpengaruh terhadap Stres Akademik para mahasiswa. Hasil penelitian ini disesuaikan dengan Hipotesis yang telah diajukan peneliti. Hasil penelitian ini dijabarkan menjadi beberapa point sebagai berikut:

1. Intensitas Membaca Al -Qur'an

Berdasarkan hasil analisis data, dipaparkan bahwasnya variable X_1 (Intensitas Membaca Al-Qur'an) Mahasiswa Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023 berada pada kategori sedang, yang telah dipaparkan pada tabel 4.9 diatas, penomoran kategorisasi didapatkan bahwasanya total responden 44 Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 yang mengisi kuesioner 16% (7 orang) memiliki intensitas membaca Al-Qur'an rendah, 66% (29 orang) memiliki intensitas membaca Al-Qur'an yang sedang, sedangkan 18% (8 orang) memiliki intensitas membaca Al-Qur'an yang tinggi. Dari kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa lebih dari 50% mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023 memiliki Intensitas Membaca Al-Qur'an yang sedang, tampaknya hal ini dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang mendukung pendapat atau sikap seseorang yang dikemukakan oleh JP.Chaplin, yang mana hal ini merujuk pada tingkat usaha, ketekunan dan keseriusan seseorang dalam mencapai tujuannya.

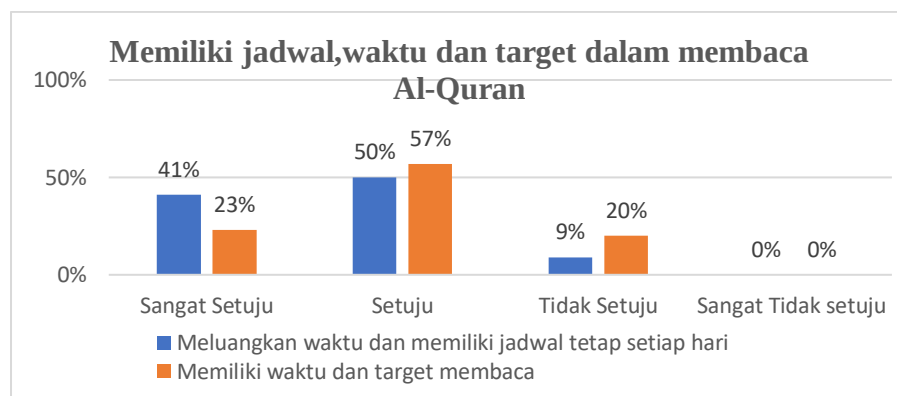
Dalam penelitian ini mahasiswa yang memiliki tujuan untuk selalu mengusahakan membaca Al-Qur'an setiap hari dengan dorongan dan keseriusan yang ada pada diri mereka masing-masing. Intensitas disini menunjukkan seberapa besar usaha seseorang untuk mencapai tujuannya, maka semakin tinggi intensitasnya semakin besar pula usaha yang dilakukan oleh mahasiswa PAI UII angkatan 2022 dan 2023 dalam membaca Al-Qur'an.

Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 sebagian telah menjadikan membaca Al-Qur'an sebagai kegiatan yang telah terjadwal setiap hari yang ditunjukkan pada gambar 4.1 sebanyak 22 orang 50%

responden memilih “setuju” pada pertanyaan “membaca Al-Qur’an sudah menjadi jadwal tetap dan saya selalu meluangkan waktu khusus setiap harinya untuk membaca” lebih tinggi dari jawaban “sangat setuju” dengan persentase 41% (18 orang), “tidak setuju” 4 orang (9%) dan “sangat tidak setuju” tidak ada yang memilih. Kemudian sebagian responden juga memiliki target bacaan dan waktu tertentu pada setiap sesinya dibuktikan dalam pertanyaan “memiliki waktu dan target bacaan tertentu dalam setiap sesi membaca Al-Qur’an (halaman atau ayat) sebanyak 57% (25 orang) menjawab “setuju” hal ini lebih tinggi dibandingkan dengan “sangat setuju” yang sebesar 23% (10 orang) serta 20% (9 orang) menjawab “tidak setuju” dan 0%(0 orang) yang menjawab sangat tidak setuju. Hal ini dapat diartikan bahwasanya intensitas membaca Al-Qur’an secara keseluruhan masih berada pada kategori sedang, sehingga kebiasaan tersebut belum sepenuhnya konsisten dilakukan oleh seluruh responden.

Pada uji parsial variable X1 (Intensitas Membaca Al-Qur’an) terhadap Y (Stres Akademik) pada tabel 4.17 memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.644 yang mana lebih besar dari 0.05 yang membuktikan secara parsial Intensitas Membaca Al-Qur’an tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik, meskipun sebagian mahasiswa yang cenderung lebih intens membaca Al-Quran tidak terlepas dari stres akademik, begitu juga sebaliknya mahasiswa yang jarang membaca Al-Qur’an. Hal tersebut menunjukkan bahwa intensitas membaca Al-Qur’an belum tentu menjadi faktor utama menentukan stres

akademik mahasiswa, hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ma'rifatul, Amelia & Zainul yang menyatakan Intensitas Membaca Al-Qur'an tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stabilitas emosi dan kecenderungan stres, dengan demikian diperlukan metode pendekatan spiritual lain yang lebih kompleks dan menyeluruh dengan mempertimbangkan faktor yang turut mempengaruhi stres akademik.



Gambar 4. 1 Jadwal tetap dan Waktu dan target

2. Efikasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis data dipaparkan bahwasanya, variable X2 (Efikasi Akademik) Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia berada pada kategori tinggi. Hal ini telah dipaparkan pada tabel 4.9, penomoran kategorisasi diperoleh total seluruh responden sebanyak 44 orang mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 yang mengisi kuesioner 2%(1 orang) memiliki efikasi akademik rendah, kemudian 45% (20 orang) menjawab, memiliki efikasi akademik yang sedang, kemudian 52% (23

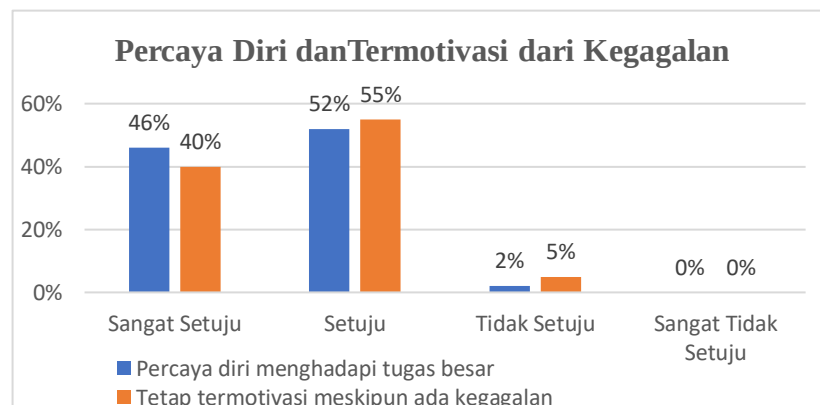
orang) memiliki efikasi akademik tinggi. Dari kategorisasi tersebut diketahui lebih dari 50% mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 memiliki efikasi akademik yang tinggi, nampaknya hal ini selaras dengan pernyataan Bandura dan Athalia bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri untuk dapat berhasil dalam situasi tertentu atau melakukan tugas dan mempelajari sikap tertentu. Dengan hal ini Efikasi Akademik Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 tinggi yang mana mereka merasa yakin dan percaya diri untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan seluruh kegiatan yang berkaitan tentang akademik perkuliahan.

Hal ini juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti:

- a.pengalaman keberhasilan pribadi dengan hal ini seseorang ketika memiliki pengalaman telah berhasil mencapai suatu keberhasilan pasti tidak akan menyerah ditengah jalan keberhasilan sebelumnya menjadi motivasi untuk dapat menyelesaikan tugas atau tuntutan akademik semaksimal mungkin,
- b.keberhasilan orang lain dengan melihat keberhasilan orang lain menjadikan hal tersebut sebagai motivasi untuk dapat sama atau lebih dari seseorang itu dalam keberhasilan akademik,
- c. dorongan atau dukungan orang sekitar ketika Mahasiswa PAI saling memberikan *support* semangat dan dorongan agar bersama dapat menyelesaikan tugas dan seluruh rentetan aktivitas akademik,
- d. keadaan suasana hati, yang mana jika seseorang mahasiswa sedang kurang baik

suasana hatinya maka keyakinan yang ada dalam diri ikut berpengaruh dalam menyelesaikan segala kegiatan akademik

Pada uji parsial variable X2 (Efikasi akademik) terhadap Y (Stres Akademik) yang telah dipaparkan pada tabel 4.17 memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.003 yang lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa Efikasi Akademik memiliki pengaruh terhadap stress akademik, oleh sebab itu semakin tinggi Efikasi Akademik seorang mahasiswa maka potensi tidak mengalami Stres Akademik lebih besar. Akan tetapi hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penemuan sebelumnya yang dilakukan oleh Zummy dan Paula yang menyatakan korelasi Efikasi Akademik dengan prestasi akademik dinyatakan tidak signifikan. Namun pada penelitian ini menunjukkan hasil sebaliknya yang juga dibuktikan dengan diagram dibawah ini:



Gambar 4. 2 Percaya Diri Dan Termotivasi Dari Kegagalan

Berdasarkan hasil gambar diatas, diketahui sebagian besar responden menunjukan tingkat keyakinan diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas akademik sebanyak 23 orang (52%) menjawab

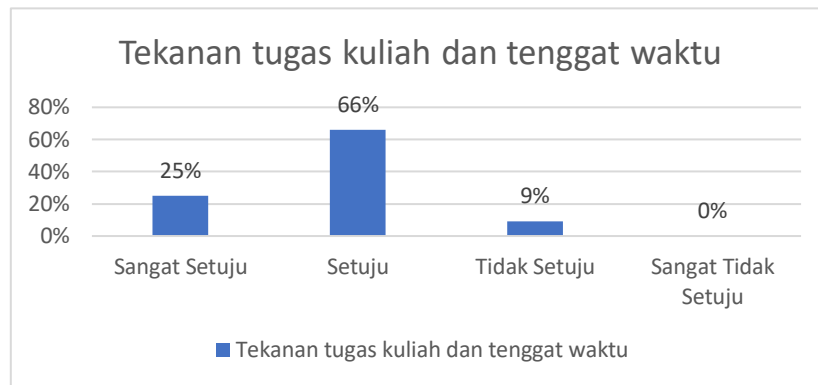
“setuju” pada pertanyaan “saya yakin dapat menyelesaikan tugas akhir atau proyek besar tepat waktu meskipun menghadapi banyak tantangan” hal ini lebih tinggi dari jawaban “sangat setuju” 46% (20 orang), “tidak setuju” 2%(1 orang) serta “sangat tidak setuju” 0%. Selain itu, Mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023 juga menunjukkan sikap positif terhadap kegagalan yang dibuktikan dengan pertanyaan “kegagalan justru memicu semangat saya untuk membuktikan bahwa saya sebenarnya mampu berprestasi” dengan 24 orang (55%) memilih menjawab “setuju”, serta 18 orang (40%) memilih “sangat setuju”, “tidak setuju” dipilih oleh 2 orang (5%) dan “sangat tidak setuju tidak ada yang memilih. Temuan ini menunjukkan Efikasi Akademik pada Mahasiswa PAI UII Angkatan 2022 dan 2023 dalam penelitian ini tergolong tinggi.

3. Stres akademik

Berdasarkan hasil analisis data dipaparkan bahwasanya, variable Y (Stres Akademik) Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia berada pada kategori tinggi. Hal ini telah dipaparkan pada tabel 4.9 penomoran kategorisasi diperoleh total seluruh responden sebanyak 44 orang mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 yang telah mengisi kuesioner 4 orang 9% memiliki stres akademik rendah, 19 orang dengan persentase 43% memiliki stres akademik yang sedang kemudian 21 orang 48% memiliki stres akademik tinggi.

Hal ini dibuktikan dengan pernyataan “banyaknya tugas perkuliahan dengan tenggat waktu bersamaan membuat waktu istirahat saya berkurang secara signifikan” sesuai dengan gambar 4.3 yang menjawab “setuju” sebanyak 29 orang (66%), kemudian “sangat setuju” 11 orang dengan (25%), “tidak setuju” 4 orang (9%) serta “sangat tidak setuju” yang tidak dipilih.

Hal ini menunjukkan faktor bahwasanya tuntutan akademik yang cukup tinggi menjadi salah satu faktor yang dapat memicu stres akademik pada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023, hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh Desmita dalam Mufadhhal Baseri, Ifdil dan Nikma bahwa stres akademik disebabkan oleh *academic stresor* yang bersumber dari seluruh proses belajar dan hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang mana menunjukkan Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 merasa tertekan akan tugas dan batas waktu pengumpulan yang bersamaan. Dengan faktor stres akademik pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, pola pikir, kepribadian yang tidak dapat dikontrol secara bijak. Jika hal ini lama kelamaan tidak dapat diatasi semaksimalnya dengan solusi yang paling efektif stres akademik akan sangat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis yang sejalan dengan teori Gadzella yang menyebutkan bahwa stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap akademik stresor yang terdiri dari reaksi fisik, emosional, perilaku, serta kognitif.



Gambar 4. 3 Tekanan Tugas Perkuliahan Dan Tenggat Waktu

4. Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan dari ketiga variable tersebut, yaitu variable independen X1 (Intensitas membaca Al-Qur'an), X2 (Efikasi Akademik) dan variable dependen Y (Stres Akademik), melalui uji hipotesis uji F didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.009 yang nilainya lebih kecil dari 0.05 yang menunjukkan secara simultan dan signifikan Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik memiliki pengaruh terhadap Stres Akademik. dengan pengaruh ketiga variable tersebut sebesar 16,7 % , sehingga 83,3% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Hasil analisis regresi sebesar -0.097 serta -0.512 yang artinya setiap penambahan 1% nilai Intensitas Membaca Al-Qur'an dan Efikasi Akademik, maka nilai Stres Akademik akan berkurang sebesar -0.097 dan -0.512.

Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui *google form* dengan perantara *WhatsApp* kepada responden yaitu, Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Angkatan 2022 dan 2023

dari total populasi 169 orang. Penentuan jumlah responden berdasarkan pada teori Suharsimi Arikunto yang menyatakan pengambilan sampel, jika subyeknya lebih dari 100 orang maka dapat mengambil 10-15% atau 20-25% sehingga peneliti mengambil data lebih dari 25% populasi untuk memperkuat hasil penelitian, lebih tepat 26%

Dari total 44 responden yang mengisi kuesioner tersebut 43% (19 orang) berjenis kelamin laki-laki dan sisanya sebanyak 57% 25 perempuan. Sedangkan untuk syarat khusus responden adalah mahasiswa aktif pendidikan agama islam angkatan 2022 dan 2023, bersedia mengisi kuesioner penelitian dengan jujur. Instrumen penelitian terdiri dari 50 butir pertanyaan, setelah tryout dan diuji validitas dan reliabilitas terpilihlah 43 pertanyaan yang terdiri dari 13 variable X1, 14 variable X2 dan 14 variable Y kemudian disebarkan kepada responden utama.

Terdapatnya pengaruh yang signifikan dan simultan antara 3 variable Intensitas Membaca Al-Qur'an (X1), Efikasi Akademik (X2) terhadap Stres akademik (Y) disebabkan oleh beberapa faktor, Al-Quran menjadi salah satu pilihan tempat pulang dalam tekanan serta membangun kepercayaan diri untuk menyelesaikan seluruh tuntutan akademik, akan tetapi kedua variable tersebut bukan juga satu satunya faktor yang mempengaruhi stres akademik sehingga dibutuhkan faktor pendukung lain dalam mengelola stres akademik dengan strategi coping, metode dan solusi yang efektif dalam menanggulangi stres akademik dan berpengaruh

terhadap akademik, spiritual dan mental Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 dan 2023.

BAB V

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas penelitian ini dapat disimpulkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa pendidikan agama islam angkatan 2022 dan 2023 yang dijelaskan dalam point-point berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis data dijelaskan bahwasanya tidak terdapat pengaruh X_1 (Intensitas Membaca Al-Qur'an) terhadap Y (stres akademik) dengan diperolehnya nilai signifikansi sebesar 0.644 yang mana lebih besar dari 0.05 yang menyatakan tidak adanya pengaruh antara variable X_1 dan variable Y .
2. Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan variable X_2 (Efikasi akademik) terhadap variable Y (Stres Akademik) dengan nilai signifikansi sebesar 0.003 yang lebih kecil dari 0.05 yang Menyatakan Efikasi Akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap Stres Akademik.
3. Berdasarkan data yang diperoleh oleh penulis didapatkan hasil berupa variable X_1 dan X_2 terhadap Y secara signifikan dan simultan memiliki pengaruh negatif melalui hasil uji F dengan nilai sebesar 0.009 yang mana lebih kecil dari 0,05 dengan koefisien regresi -0.097 dan -0.512 sehingga jika terdapat kenaikan sebesar

1% nilai X1 dan X2 maka terjadi penurunan 1% terhadap nilai variable Y oleh sebab itu secara simultan ketiga variable ini berpengaruh negatif yang membuktikan bahwa jika Intensitas Membaca Al-Qur'an Dan Efikasi Akademik meningkat, Stres Akademik yang terjadi kepada Mahasiswa PAI Angkatan 2022 dan 2023 akan menurun, begitu juga sebaliknya, yang mana dengan pengaruh sebesar 16,7% serta masih terdapat 83,3% variable lain yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa diluar penelitian ini, baik secara psikologis maupun spiritual mahasiswa. Pada penelitian ini menemukan secara parsial bahwa Intensitas Membaca Al-Qur'an tidak memiliki pengaruh terhadap Stres Akademik oleh sebab itu diperlukan metode, sarana dan strategi baru yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Kemudian secara parsial Efikasi Akademik memiliki pengaruh negatif terhadap Stres Akademik. Sehingga hasil penelitian ini sebagai penemuan terbaru dengan menggabungkan ketiga variable yang sebelumnya belum pernah ada yaitu Intensitas Membaca Al-Qur'an Dan Efikasi Akademik terhadap Stres Akademik dengan pengaruh arah negatif.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka didapatkan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Kepada mahasiswa dari seluruh program studi yang ada dengan ditemukannya arah negatif dalam penelitian intensitas membaca Al-Qur'an dan efikasi akademik terhadap stres akademik, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan intensitas interaksi dengan alquran menggunakan berbagai metode serta memperkuat efikasi atas kapasitas diri sendiri, guna membangun ketahanan mental lebih kokoh dan mahasiswa mampu mengelola tekanan seluruh kegiatan akademik dengan bijak sehingga meminimalisir terjadinya stres akademik yang menghambat kegiatan perkuliahan.

2. Bagi program studi pendidikan agama islam

Kepada program studi pendidikan agama islam, hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari seluruh total responden mahasiswa PAI angkatan 2022 dan 2023 yang telah mengisi kuesioner tingkat stres akademik yang terjadi masih berada pada kategori tinggi yang mana masih banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik dan belum ada solusi untuk menghadapi hal tersebut. Sehingga diperlukan solusi untuk mengatasi dan meminimalisir stres akademik yang terjadi pada dunia perkuliahan. Diharapkan pihak program studi dan civitas akademik dapat menyusun strategi dan kebijakan guna mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dengan optimalisasi bimbingan akademik yang juga memperhatikan kesehatan mental mahasiswanya. Sehingga mahasiswa memiliki mekanisme dalam menyeimbangkan tuntutan dengan kesehatan psikologis mereka

3. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini menjadi referensi guna mengeksplorasi faktor lain yang berkontribusi dalam meminimalisir stres akademik pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan variable penelitian atau menggunakan variable serupa dengan penggalan data melalui pendekatan mendalam dan menyeluruh. Sehingga dapat memperkuat hasil penelitian sebelumnya atau menemukan temuan baru pada peneliti itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aena, Ade. 2025. "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Perilaku Keagamaan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare." Sarjana, IAIN Parepare.
- Afif, Muhammad Wildan, Muhimmatul Hasanah, and Ima Fitri Sholichah. 2022. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa." Vol. 2 No. 2, *Jurnal At-Taujih*.
- Ahmad, Mohammad Shodiq, Ali Fikri Noor, and Darsih. 2021. "Stimulasi Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Imunitas Spiritual Persepektif Qs. Ar-Ra'd: 28." Vol. 7 No. 2, *Darul Hikmah: Jurnal Penelitian Tafsir dan Hadits*.
- "Akreditasi Prodi . 2026. – Program Studi Pendidikan Agama Islam." Accessed March 8
- Alwin, Syaputra. 2020. "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah (Fuad) Iain Bengkulu." PhD Thesis, IAIN BENGKULU.
- Anggaini, Dwi, Adri Senen, and Hasna Satya Dini. 2021 "Proyeksi Kebutuhan Energi Secara Microspasial Berdasarkan Penentuan Variabel Independen Dengan Metode Kolmogorov-Smirnov. Vol. 10 No. 2," *KILAT*.
- Antoni, Andri. 2024. "Implementasi Teori Operant Conditioning B.F. Skinner Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* Vol. 5, No. 1
- Apriyani, Dwi Dani, and Erlando Doni Sirait. 2021. "Pengembangan Instrumen Minat Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. Vol. 6 No. 2, " *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*.
- Arikunto, Prof. Dr. Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. V. PT RENAKA CIPTA, Jakarta.
- Asiah, Ma'rifatul. 2022. *Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Stabilitas Emosi Dan Kecenderungan Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hayatul Islamiyah Malang Selama Pandemi Covid-19*. Malang.

- Athia, Regina Athia Mayalianti, Laili Fatimahtuzzahro, and Maryana. 2024 "Self-Efficacy Academic Pada Mahasiswa. Vol. 6 No.3, " *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*.
- Azari, Nabila Dewi, Nabila Zulfa Nur Latifa, Felia Mutiara Ardana, Adilla Dwi Maharani, and Nurul Izza Alfia Salsabilla. *Manfaat membaca al-quran sebagai upaya meningkatkan konsentrasi dan fokus mahasiswa dalam pembelajaran*.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. 2020. "Stress Akademik Akibat Covid-19. Vol. 5 No.2, " *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa. Vol. 5 No. 3, " *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa. Vol. 5 No. 3, " *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.
- Candra Susanto, Primadi, Dewi Ulfah Arini, Lily Yuntina, Josua Panatap Soehaditama, and Nuraeni Nuraeni. 2024. "Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). Vol. 3 No. 1, " *Jurnal Ilmu Multidisplin*.
- Dami, Zummy Anselmus, and Paula Alfa Loppies. 2018. "Efikasi Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. Vol. 5 No. 1, " *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*.
- Dartiningsih, Bani Eka. 2016. "Gambaran Umum Lokasi, Subjek, Dan Objek Penelitian." *Buku Pendamping Bimbingan Skripsi*
- Dewi, Azzah Kurnia, Sri Maria Puji Lestari, and Vira Sandayanti. 2023. "Can Self-Efficacy Have a Role in Learning Interest: Mampukah Efikasi Diri Memiliki Peran Terhadap Minat Belajar. Vol. 12 No. 2, " *Jurnal Psikologi*.
- DODEN, SAPUTRA. 2022. *Pengaruh Media Al-Qur" an Digital Terhadap Intensitas Membacaal-Qur" Anmahasiswa Jurusan Pai Angkatan 2017 Uin Raden Intan Lampung*. Lampung.

Fathomi, Ali, *Madarijus Salikin*, n.d.

Fernandes, Feri, Yuanita Ananda, and Fitri Tirta Rahmili. 2023. "Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Awal Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Vol.7 No. 2, " *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*. Makasar.

Firmansyah, Deri and Dede. 2022. "Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. Vol.1 No. 2, " *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*.

Fitriani, Ria Nur, and Heni Pujiastuti. 2021. "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Hasil Belajar Matematika. Vol. 5 No.3, " *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*.

H. Mansyur, Masykur. 2023. "Iqra' Sebagai Bentuk Literasi Dalam Islam.". Vol. 2 No.1, *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam*.

Hanifah, Nurul, Nar Herrhyanto, and Fitriani Agustina. 2015. "Penerapan Metode Weigthed Least Square Untuk Mengatasi Heteroskedastisitas Pada Analisis Regresi Linear.". Vol. 3 No.1, *Jurnal EurekaMatika*.

Hayati, Ria. 2023. "Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling." *JUANGA: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, June 30.

Hidayat, Aziz Alimul. 2021. *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*. Health Books Publishing.

Janie, Dyah Nirmala Arum. 2022. "Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda Dengan SPSS." *Jurnal, April*.

Juniar, Nadhira Suci, and Nurhaliza Putri. 2023. "Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental. Vol. 2 No.6," *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*.

Kotimah, Chusnul, Amelia Pramono, and Muhammad Zainul Fadli. 2023. "Pengaruh Frekuensi, Durasi, Dan Pemahaman Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecenderungan Depresi Dan Konsentrasi Belajar. Vol. 11 No. 2, " *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*.

- M, Andika Dwi Lutfi, and Sri Panca Setyawati. Agustus 2023. "Peran Self Efikasi Akademik Dan Keterikatan Akademik Dalam Mencapai Prestasi Akademik. Vol. 6, " *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*.
- Maulana, Andi. 2022. "Analisis Validitas, Reliabilitas, Dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. Vol. 3 No. 3, " *Jurnal Kualita Pendidikan*.
- Maulana, Rayhan Deta, and Ramon Ananda Paryontri. 2024. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. Vol. 8 No. 3, " *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Mawaddah, Lathifa Budiatty. 2025. "Pengaruh Self Efficacy terhadap Burnout menghafal pada mahasiswa Tahfidz dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator." Masters, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Meityasila, Dika, Almeyda, dan Aura 19 Desember 2025 di Yogyakarta.
- Mulyadi, Mohammad. 2013 "Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. Vol. 5 No. 1, " *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*.
- Muzakki, Ahmad, and Nani Nurani Muksin. *Mengedukasikan hikmah dan manfaat jika rutin dalam membaca al-qur'an pada ruang lingkup remaja masjid rw 08, kp. kebantenan, pondok aren, tangerang selatan*.
- Nasar, Abdul, Dimas Hadi Saputra, Mochammad Rifan Arkaan, Muhammad Bimo Ferlyando, Muhammad Teguh Andriansyah, and Putra Dena Pangestu. 2024. "Uji Prasyarat Analisis. Vol. 2 No. 6, " *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*.
- Noor, Juliansyah. 2011. "Metodelogi Penelitian." *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.
- Noor, Shagofah, Omid Tajik, and Jawad Golzar. 2022. "Simple Random Sampling. Vol. 1 No. 2, " *International Journal of Education and Language Studies*.
- Nugraha, Billy. 2022. *Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik*. Pradina Pustaka.

Observasi mahasiswa mengalami tekanan akademik di FIAI UII, 18 Desember 2025

Pargament, Kenneth I., Harold G. Koenig, and Lisa M. Perez. 2000. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. Vol. 56 No. 4, " *Journal of Clinical*.

Permana, Hara, Farida Harahap, and Budi Astuti. 2016. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTs Al Hikmah Brebes. Vol. 13 No. 1," *Jurnal Hisbah*. Brebes.

Rafli Marwan, Muhammad, Muhammad Sukron Fauzi, Hamdiana, and Naheria Naheria. 2022. "Analisis Keterampilan Servis Pendek Dan Servis Panjang Atlet PB.Hollywood. Vol. 3 No. 1, " *Borneo Physical Education Journal*. Kota Samarinda.

Rohman, Ujang, and Shalahudin Ismail. 2025. "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung". Vol 2. No. 1, *Jurnal Agama Dan Sosial Humaniora (JASH)*. Bandung.

Romdona, Siti, Silvia Senja Junista, and Ahmad Gunawan. 2025. "Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara Dan Kuesioner". Vol. 3 No. 1, *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*.

Sahertian, Eunike Adelya Elaina, Marchya Carina Exaudy Rikumahu, Venessya Manuhutu, Jil Eltha Sopaheluwakan, and Arthur Huwae. 2024. "Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau". Vol. 6 No. 1, *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*.

Sugiono, Prof. Dr. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Vol. 19. Alfabeta. Bandung.

Sugiono, Prof. Dr. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 23. ALFABETA,CV. Bandung.

Syahputri, Addini Zahra, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri. 2023. *Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif*.

- Syahri, Andi Alim. 2014 “Statistika Pendidikan.”. Vol.6 No. 2, *SIGMA (Suara Intelektual Gaya Matematika)*.
- Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani. 2021. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Guepedia.
- “Visi Keilmuan Prodi PAI. 2026.– Program Studi Pendidikan Agama Islam.” Accessed March 8.
- Wafa, Sirril, Nurul Hartini, and Ika Yuniar Cahyanti. 2025. “Stress Management Training to Reduce Academic Distress and Increase Self-Efficacy in Students Memorizing the Quran.”. Vol. 11 No. 1, *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*.
- Wasitohadi, Wasitohadi. 2014. “Hakekat Pendidikan Dalam Perspektif John Dewey Tinjauan Teoritis.”. Vol. 30 No. 1, *Satya Widya*.
- Yam, Jim Hoy, and Ruhayat Taufik. 2021. “Hipotesis Penelitian Kuantitatif.”. Vol. 3 No. 2, *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*.
- Zamroni, Zamroni. 2015. “Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa.”. Vol. 12, *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Skala Pernyataan

Assalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Halo teman-teman mahasiswa/i PAI UII

Perkenalkan saya Dinar Alif Fadilla, Mahasiswi Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Saat ini sedang melakukan penelitian tugas akhir (skripsi) dengan judul “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur’an Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 Dana 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia”.

Saya mohon kesediaan teman-teman untuk dapat berpartisipasi mengisi kuesioner ini. Saya berharap jawaban yang diberikan jujur sesuai dengan kondisi sebenarnya agar diperoleh hasil yang maksimal. Seluruh jawaban akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, dengan waktu pengisian kurang dari 5 menit.

Atas perhatian dan partisipasi teman-teman saya ucapkan terima kasi banyak. Semoga kebaikan teman-teman dibalas dengan keberkahan oleh Allah SWT Aamiin...

Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Hormat saya,

Dinar Alif Fadilla

1. Pembagian skor

Keterangan:

Penilaian	Keterangan	Skor favorable	Skor unfavorable
SS	Sangat setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

2. Skala intensitas membaca Al-Qur'an

1. Membaca Al-Qur'an sudah menjadi jadwal tetap dan saya selalu meluangkan waktu khusus setiap hari untuk membacanya.
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
2. Saya hanya membaca Al-Qur'an jika sedang memiliki waktu luang
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
3. Saya memiliki jam khusus yang tetap misal setelah subuh/magrib untuk membaca Al-Qur'an setiap harinya
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
4. Perubahan jadwal aktivitas sehari-hari seringkali membuat waktu membaca Al-Qur'an saya menjadi tidak menentu

- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
5. Saya merasa ada yang kurang apabila dalam satu hari saya tidak membaca Al-Qur'an
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
6. Saya tidak menetapkan durasi khusus dalam membaca Al-Qur'an yang penting saya sudah membacanya
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
7. Saya menetapkan durasi minimal dalam setiap sesi membaca Al-Quran seperti 10/15 menit
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
8. Saya memiliki waktu dan target bacaan tertentu dalam setiap sesi membaca Al-Quran seperti jumlah halaman atau ayat.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
9. Ketika sedang membaca Al-Quran terkadang keadaan sekitar terlalu bising dan mengganggu namun, saya dapat mengendalikan pikiran saya sehingga tetap fokus pada bacaan yang sedang saya baca

- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
10. Saya kesulitan mempertahankan kekhusyukan jika membaca Al-Qur'an berlangsung lebih dari 10 menit
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
11. Saya mengaitkan pesan dalam ayat Al-Qur'an yang saya baca dengan pengalaman hidup sehari-hari sebagai bentuk refleksi diri
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
12. Saya membaca Al-Qur'an dengan hati-hati dan perlahan agar sesuai dengan kaidah tajwid dan makhraj
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
13. Saya berusaha memperbaiki bacaan ketika menyadari adanya kesalahan tajwid.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju

3. Skala Efikasi Akademik

1. Saya yakin mampu menyelesaikan tugas akademik yang sulit dengan mencari solusi secara mandiri ketika menemui jalan buntu
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
2. Kepercayaan diri saya menurun ketika melihat teman lain kesulitan mengerjakan tugas yang sama dengan saya
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
3. Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akhir atau proyek besar tepat waktu meskipun menghadapi banyak tantangan
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
4. Saya merasa kurang percaya diri ketika menghadapi mata kuliah yang banyak mengandung angka dan rumus
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
5. Saya yakin dapat beradaptasi dengan cepat saat berpindah dari satu mata kuliah ke mata kuliah lain yang konsepnya sangat bertolak belakang
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju

- d. Sangat Tidak Setuju
- 6. Perubahan format ujian secara mendadak sering membuat saya bingung dan kehilangan motivasi
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
- 7. Saya percaya diri mengikuti pembelajaran baik secara ceramah, diskusi, maupun praktik
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
- 8. Tidak cocokkan dengan metode mengejar tertentu tidak menghalangi saya untuk meraih nilai maksimal
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
- 9. Kegagalan justru memicu semangat saya untuk membuktikan saya sebenarnya mampu berprestasi
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
- 10. Kritik dari dosen terhadap hasil kerja saya membuat saya meragukan kemampuan diri sebagai mahasiswa
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju

11. Saya memiliki strategi untuk mengembalikan semangat belajar ketika merasa jenuh
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
 12. Keinginan untuk lulus tepat waktu lebih kuat daripada rasa jenuh yang saya rasakan saat mengerjakan tugas berat
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
 13. Saya yakin mampu menyelesaikan seluruh beban studi sesuai dengan target waktu yang saya tetapkan
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
 14. Perubahan kebijakan kampus sering membuat saya ragu dapat lulus tepat waktu.
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
4. Skala stres akademik
1. Banyaknya tugas perkuliahan dengan tenggat waktu bersamaan membuat waktu istirahat saya berkurang secara signifikan.
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju

- d. Sangat Tidak Setuju
- 2. Jumlah tugas perkuliahan yang menumpuk membuat saya sulit berkonsentrasi saat belajar.
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
- 3. Saya merasa panik ketika menghadapi tipe soal ujian yang berbeda dari biasanya saya pelajari.
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
- 4. Saya merasa sulit menentukan tugas mana yang harus didahulukan ketika jadwal akademik dan aktivitas lain bentrok.
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
- 5. Saya sering merasakan sakit kepala atau pusing ketika memiliki tumpukan tugas yang belum selesai dengan deadline yang saling berdekatan.
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
- 6. Saya sering mengalami gangguan tidur atau sulit tidur nyenyak karena memikirkan tugas akademik yang menumpuk.
 - a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju

- d. Sangat Tidak Setuju
7. Pikiran negatif mengenai hasil ujian dan IPK rendah sering muncul dan menimbulkan rasa cemas meskipun saya sudah berusaha secara maksimal.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
8. Suasana hati (mood) saya sering berubah secara drastis dalam satu hari akibat memikirkan tanggung jawab akademik.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
9. Saya pernah izin tidak mengikuti kelas karena materi yang disampaikan cukup susah dan sulit saya fahami.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
10. Saya tetap berkonsentrasi dan memahami materi meskipun terdapat banyak gangguan di sekitar.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
11. Pikiran saya sering melantur ke hal-hal lain saat saya sedang mencoba memahami materi kuliah yang sulit.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju

- d. Sangat Tidak Setuju
12. Saya baru menyadari adanya tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
13. Ketika menghadapi tekanan akademik, saya kesulitan berpikir jernih saat mengerjakan tugas.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
14. Saya biasanya mengerjakan tugas kuliah saat batas waktu pengumpulan sudah dekat.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
15. Saya menghabiskan waktu lebih lama untuk bermain media sosial atau game sebagai pelarian dari tekanan akademik.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
16. Meskipun memiliki banyak tugas, saya tetap menjaga pola makan dan kebiasaan hidup yang sehat.
- a. Sangat Setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju

B. Tabulasi Data

1. Data Intensitas Membaca Al-Quran

Subyek	IMA 1	IMA 2	IMA 3	IMA 4	IMA 5	IMA 6	IMA 7	IMA 8	IMA 9	IMA 10	IMA 11	IMA 12	IMA 13
1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4
2	3	2	4	1	4	1	3	3	2	2	3	3	4
3	2	1	1	1	3	1	1	2	4	4	3	4	4
4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4
5	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4
6	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4
7	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
8	4	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3
9	3	2	4	2	3	1	3	3	3	3	3	4	4
10	3	3	4	2	3	1	2	3	4	3	3	4	4
11	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3
12	4	4	4	2	3	2	2	4	1	3	3	3	4
13	2	2	3	1	1	1	4	2	4	4	4	3	4
14	4	2	4	1	4	1	2	3	4	3	3	4	4
15	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
16	4	1	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
17	4	2	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4
18	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
19	3	2	4	2	4	2	3	3	4	1	3	3	3
20	4	2	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4
21	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
22	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3
23	4	2	3	2	4	1	2	2	3	3	3	3	4
24	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	4
25	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3
26	4	3	4	2	4	1	2	4	3	3	3	4	4
27	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
28	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4
29	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4
30	3	1	3	1	3	1	2	2	2	2	3	4	4
31	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	4	4
32	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4
33	4	3	4	1	3	2	2	3	2	3	3	4	4
34	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3

35	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
36	3	1	3	2	3	2	2	3	3	1	4	3	3
37	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
38	3	4	3	2	3	1	2	2	1	3	3	3	3
39	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
40	4	4	4	2	4	2	1	4	3	3	3	4	4
41	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4
42	4	3	4	1	3	2	3	4	4	4	3	4	4
43	3	3	4	2	3	1	2	3	2	3	3	4	4
44	3	1	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	4

2. Data Efikasi Akademik

Subyek	EA 1	EA 2	EA 3	EA 4	EA 5	EA 6	EA 7	EA 8	EA 9	EA 10	EA 11	EA 12	EA 13	EA 14
1	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3
2	3	2	3	1	3	1	3	4	3	2	2	4	3	3
3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2
5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
6	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
7	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
9	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3
10	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	2
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3
12	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	2
13	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
14	4	3	3	1	4	1	4	3	4	2	4	3	3	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
16	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
17	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3
18	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2
19	3	3	3	1	3	1	3	4	4	1	3	4	3	1
20	4	2	4	1	3	1	2	3	3	1	3	2	3	1
21	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4
22	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2
23	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
24	4	3	4	2	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2

25	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	1
26	4	2	4	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3
27	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2
28	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
29	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2
30	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4
31	4	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	4	4	3
32	4	4	4	2	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4
33	4	3	4	1	2	1	3	3	4	3	4	4	4	3
34	4	3	4	1	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2
35	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4
37	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
38	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
39	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
40	2	2	4	1	3	2	4	3	4	2	4	4	4	2
41	2	3	3	1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
42	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4
43	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3
44	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4

3. Data Stres Akademik

Subyek	SA 1	SA 2	SA 3	SA 4	SA 5	SA 6	SA 7	SA 8	SA 9	SA 10	SA 11	SA 12	SA 13	SA 14	SA 15	SA 16
1	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2
2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2
3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	1	1
4	4	3	3	2	2	3	2	3	1	1	3	4	3	2	4	1
5	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
6	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1
7	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
8	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2
9	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1
10	4	4	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	3	4	4	2
11	3	2	4	2	4	4	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1
12	3	3	2	2	4	2	2	4	1	1	3	3	3	4	3	3
13	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2
14	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2
15	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2

16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
17	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2
18	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
19	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	1
20	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
21	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	3
22	3	4	4	3	4	4	4	4	2	1	2	3	3	3	3	2
23	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
24	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
25	3	3	4	3	4	4	3	1	2	3	3	2	2	1	2	1
26	4	3	4	2	4	4	3	4	1	1	3	2	2	2	2	2
27	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
28	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2
29	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2
30	4	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2
31	3	2	4	2	3	4	4	1	1	2	3	1	2	3	3	4
32	4	4	3	1	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	2
33	4	4	4	2	2	4	2	1	1	1	3	1	1	1	3	3
34	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2
35	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
36	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	1	2
37	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2
38	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2
39	4	4	4	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2
40	3	3	4	3	4	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	1
41	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	3	1
42	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1
43	4	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3
44	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	1	4	3	2

Hal: Surat Permohonan untuk Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Prodi PAI FIAI UII
Ibu Mir'atun Nur Arifah, M.Pd.I
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan tugas akhir (Skripsi) Semester Ganjil tahun Akademik 2025/2026 saya:

Nama : Dinar Alif Fadilla

NIM : 22422052

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Dan Efikasi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Angkatan 2022 Dan 2023 Fakultas Ilmu Agama Islam Univesitas Islam Indonesia

No. Tlp : 082331357350

Email : 22422052@Students.uui.ac.id

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan izin kepada Kepala Prodi PAI FIAI UII untuk melaksanakan penelitian serta dapat memperoleh data jumlah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) FIAI UII dari angkatan 2022-2023. Data tersebut akan digunakan sebagai bagian dari keperluan penyusunan tugas akhir / skripsi yang sedang saya kerjakan.

Saya mengucapkan terima kasih atas izin dan kerja sama yang telah diberikan oleh pihak Program Studi PAI FIAI UII, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Saya juga memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh telah digunakan sesuai dengan kaidah akademik dan etika penelitian yang berlaku.

Dengan segala hormat, saya berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk seluruh komponen dari Program Studi PAI sebagai bentuk dedikasi. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan Kerjasama Ibu saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 8 Februari 2026

Penulis,



Dinar Alif Fadilla

D. Kartu bimbingan

 UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA 22422052 Logout				
TANGGAL	MATERI	CATATAN	VALIDASI	ACTION
14/01/2026	☐ Review proposal skripsi	menambahkan nilai indikator unfavorebel, mulai membuat butir-butir pertanyaan yang disesuaikan	☒	
20/01/2026	☐ Review proposal skripsi + proses pembuatan butir pertanyaan	pertanyaan unfavorebel jangan terlalu banyak, untuk pertanyaan gunakan bahasa sehari-hari	☒	
21/01/2026	☐ Proses pembuatan butir pertanyaan	Fiksasi butir pertanyaan untuk dilanjutkan menjadi angket dan disebarkan untuk dilakukan tryout	☒	
24/01/2026	☐ Butir pertanyaan sudah menjadi google forms	bahasa disesuaikan dengan responden yang itu tuju kemudian dapat di ujicobakan	☒	
02/02/2026	☐ Olah data	pastikan lebih teliti lagi untuk pertanyaan unfavorebel jangan lupa dibalik	☒	
24/02/2026	☐ Uji validitas dan reliabilitas	tambahkan rumus pada uji asumsi, jika butir pertanyaan yang dibuat tidak ada yang mewaliki sil	☒	
27/02/2026	☐ Butir pertanyaan setelah di uji validitas dan reliabilitas	hasil uji validitas dan persetujuan revisi bentuk pertanyaan	☒	
06/03/2026	☐ Menyebarkan responden utama dan Olah data	fiksasi butir pertanyaan setelah revisi untuk disebarkan, disesuaikan responden utama peneliti	☒	
25/03/2026	☐ Olah data uji asumsi, analisis data	silakan dilanjutkan bab 5 dan revisi sedikit pembahasan lebih diperlengkap	☒	
28/03/2026	☐ Bab 4 an 5	bab 5 disesuaikan dengan rumusan masalah serta seluruh pemberian nama label dan gambar t	☒	
25/03/2026	☐ Olah data uji asumsi, analisis data	silakan dilanjutkan bab 5 dan revisi sedikit pembahasan lebih diperlengkap	☒	
28/03/2026	☐ Bab 4 an 5	bab 5 disesuaikan dengan rumusan masalah serta seluruh pemberian nama label dan gambar t	☒	
30/03/2026	☐ Pengecekan	silakan mulai dicermati lagi formast sesuai pedoman, kutipan tidak disertakan dio pada artikel.	☒	
01/04/2026	☐ Lampiran	dirapikan lagi lampiran-lampiran yang dibutuhkan serta jangan lupa tabulasi dan cvnya di mas	☒	+
← Kembali Simpan 				

E. Curriculum vitae



Dinar Alif Fadilla

082331357350 | dinar.fadilla2003@gmail.com

Magetan, 21 Juli 2003 | Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Tentang Saya

Saya biasanya dipanggil Dinar, saya adalah mahasiswa akhir yang sedang menempuh studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Indonesia. Memiliki minat besar dalam bidang administrasi dan didukung oleh pemahaman dasar mengenai manajemen pendidikan yang telah dipelajari selama masa studi. Saya adalah pribadi yang disiplin, mudah beradaptasi, bertanggung jawab dan berkomitmen penuh untuk memberikan kontribusi nyata melalui kerja tim yang efektif serta kepatuhan terhadap regulasi instansi.

Pendidikan

2019 - 2022 | MAIT Baitul Qur'an

Pada bangku sekolah saya pernah diamanahi menjadi sekretaris pada event Tabligh Akbar, aktif mengikuti lomba dan menjadi salah satu staf humas. Mendapatkan nilai yang memuaskan dan lulus tepat waktu.

2022 - 2026 | Universitas Islam Indonesia | Program Studi PAI

Saya mendapatkan IPK sebesar 3,9 yang mana Jurusan ini mempersiapkan mahasiswa untuk memiliki pemahaman akan berbagai hal keagamaan serta yang mengenai lingkup pendidikan seperti: Manajemen Pendidikan, Pengembangan Kurikulum, Teknologi Pendidikan.

Pengalaman Kerja

2022 - 2025 | Tim Marketing And Communication

- Pada tahun pertama menjadi staff HRD (mengembangkan SDM, menjaring anggota baru, serta berusaha untuk menjaga budaya dan nilai instansi)
- Pada tahun 2 menjadi bendahara 2 (manajemen anggaran bersama bendahara 1, menyusun TOR dan RAB, menyusun laporan keuangan dan pengarsipan dokumen)
- Pada tahun 3 menjadi bendahara 1 (manajemen anggaran, menyusun TOR dan RAB, menyusun laporan keuangan dan pengarsipan dokumen)

2025 | Magang | Pengajar taklim

Mengajar, membimbing mahasiswa menyusun materi ajar, mendampingi dan mengevaluasi kemajuan pembelajaran serta mengimput nilai dan data mahasiswa pada sistem yang ada.

Kemampuan

Software harian Microsoft Word, Excel dan sejenisnya.

Kemampuan Leadership, komunikatif, time work

Bertanggungjawab, bekerja dibawah tekanan

