



EFEKTIVITAS TEKNIK REGULASI DIRI (SELF-REGULATION) UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA MAHASANTRI PONDOK PESANTREN AL QUR'AN IBNU KATSIR PUTRA ANGKATAN 11

Shohib^{1a)}, Imaratul Ulwiyah²⁾, Ika Romika Mawaddati³⁾

^{1,2,3)} Universitas PGRI Argopuro, Jember, Indonesia

^{a)}Email: shohibashab5@gmail.com

Abstrak

Penelitian dimaksudkan guna mengurangi tingkat stres akademik mahasantri di PPA Katsir 1 Jember dengan penerapan metode *self regulation*. Tempat penelitian yakni PPA Ibnu Katsir 1 Jember, di jalan mangga 18 patrang, Kecamatan patrang. Penelitian memakai *purposive sampling*. Stres akademik adalah kecemasan yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh seseorang, jika intensitasnya tinggi berpotensi menghambat *produktifitas* mahasantri terutama ketika mendalami *dirosah islamiyah* dan perkuliahan. Metode analisis data yang digunakan adalah uji *wilcoxon*, dengan desain penelitian yakni *pre-eksperimen one grup pretest-posttest*. Hasilnya bahwa pengujian Wilcoxon menghasilkan nilai Asymp.Sig. yakni 0,068, dibawah standar 0,05. Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada penurunan tingkat stres akademik di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan *teknik self regulation*.

Kata Kunci : Teknik *self regulation*, stres akademik, bimbingan kelompok

Abstract

The research was intended to reduce the level of academic stress of mahasantri at PPA Katsir 1 Jember by applying the method of self regulation. The place of research is PPA Ibnu Katsir 1 Jember, on mango road 18 patrang, patrang sub-district. The research used purposive sampling. Academic stress is anxiety caused by too many tasks that must be completed by a person, if the intensity is high, it has the potential to hamper the productivity of mahasantri, especially when studying *dirosah islamiyah* and lectures. The data analysis method used is the Wilcoxon test, with a research design that is a pre-experiment one group pretest- posttest. The result is that Wilcoxon testing produces an Asymp.Sig. value of 0.068, below the 0.05 standard. This means that the hypothesis in this study is accepted because there is a decrease in the level of academic stress at the Ibn Katsir 1 Jember Islamic Boarding School after group counseling using self-regulation techniques.

Keywords : *Self-regulation techniques*, academic stress, group guidance

PENDAHULUAN

Stres secara sederhana dapat diartikan sebagai respon tubuh dan pikiran terhadap tekanan atau tuntutan yang membuat seseorang merasa tertekan atau cemas. Ini adalah reaksi alami terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengganggu keseimbangan. Sumber stres bisa berasal dari berbagai hal seperti pekerjaan, hubungan, atau perubahan dalam kehidupan. Stres bisa dialami oleh siapapun baik orang tua, muda, bahkan anak-anak. Dan tidak terkecuali mahasiswa, yang notabennya mahasiswa memiliki tingkat stres yang bervariasi, yang dimana stres ini dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan dan tekanan dalam lingkungan akademik. Stres ini bisa berasal dari berbagai sumber, seperti tugas kuliah yang menumpuk, ujian, beban akademik yang tinggi, situasi pribadi, harapan dan tekanan dari orang tua serta kapasitas individu untuk mengelola stres.

Mahasiswa pasti akan menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, yang timbul dari kewajiban yang harus mereka penuhi di lingkungan universitas. Salah satu bentuk stres yang dihadapi oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik biasanya muncul akibat tuntutan tugas yang banyak, daya saing, kegagalan, dan hubungan yang renggang dengan teman sebaya, dosen, atau anggota keluarga.

Hammen (dalam Saputra, 2012) menegaskan bahwa stres dapat muncul pada individu ketika terdapat ketidaksesuaian antara keadaan yang menantang dan kapasitas yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres adalah suatu keadaan tegang yang muncul ketika seseorang menghadapi masalah atau isu tanpa solusi yang tepat, atau ketika diganggu oleh pikiran-pikiran yang mengganggu mengenai tindakan mereka, seperti yang dicatat oleh Clonninger.

Masalahnya adalah bahwa anak-anak mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang tersedia. Stres yang dialami di sekolah atau lingkungan pendidikan biasanya disebut sebagai stres akademik dan dikhawatirkan berdampak pada dunia kerja di masa mendatang karena ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik (Kurniawan, 2020). Menurut Santrock (2007), stres adalah reaksi individu terhadap situasi atau peristiwa yang memicu tekanan, yang membahayakan dan mengganggu kemampuan seseorang untuk mengelolanya (coping). Tuntutan lingkungan yang melampaui kapasitas individu untuk mengatasinya dianggap berpotensi merusak, mengancam, mengganggu, dan tidak dapat dikelola. Stres sebagai katalisator. Mereka menyelidiki korelasi antara peristiwa yang membuat stres dan penyakit medis. Hipotesis mereka menyatakan bahwa perubahan dalam hubungan pribadi, pekerjaan, dan keuangan dapat menyebabkan stres, bahkan ketika perubahan ini menguntungkan. Selye (dalam Gadzella & Masten, 2005) mendefinisikan stres sebagai reaksi fisiologis yang dipicu oleh rangsangan dari luar. Ia menegaskan bahwa ada korelasi antara stres dan penyakit tubuh yang diderita seseorang.

Menurut (Barseli et al., 2017) Stres akademik adalah kecemasan yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh seseorang. Olejnik dan Holschuh (dalam Hasfrentia, 2016) mendefinisikan stres akademik sebagai reaksi yang dihasilkan dari tuntutan dan tanggung jawab yang berlebihan yang dibebankan kepada individu. Respon terhadap tekanan akademik meliputi dimensi kognitif, perilaku, fisik, dan afektif. Respons kognitif adalah reaksi yang berasal dari proses berpikir, termasuk hilangnya rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan, kesulitan konsentrasi, kekhawatiran akan masa depan, pelupa, dan perenungan yang terus-menerus tentang tindakan yang diperlukan. Respons perilaku adalah hasil yang berasal dari perilaku, termasuk penarikan diri, penyalahgunaan zat, perubahan pola tidur, kebiasaan makan yang tidak teratur, dan isak tangis yang tidak dapat dijelaskan. Respons fisik adalah hasil yang berasal dari reaksi tubuh, termasuk telapak tangan berkeringat, detak jantung meningkat, mulut kering, kelelahan, sakit kepala, sensitivitas nyeri yang meningkat, mual, dan ketidaknyamanan perut. Respons afektif mengacu pada reaksi yang berasal dari emosi, termasuk kecemasan, lekas marah, kemurungan, dan ketakutan. Sumber utama stres siswa berasal dari tantangan akademis. Stres akademik pada anak-anak terjadi ketika ekspektasi untuk berprestasi meningkat, baik dari orang tua, pendidik, atau teman sebaya (Lawrence et al., n.d.)

(Rohmatillah & Kholifah, 2021) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan salah satu tekanan yang ditimbulkan oleh pendidikan. Guptadan Khan (dalam Manjula & Vijaylaxmi, 2012) mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan psikologis yang terkait dengan ketidakpuasan yang berasal dari kekurangan akademik, ketakutan akan kegagalan, dan kesadaran akan potensi kegagalan. Stres akademik adalah respon multifaset-afektif, perilaku, fisiologis, dan kognitif yang dipicu oleh tekanan akademis, termasuk interaksi guru-murid, aspirasi untuk berprestasi, manajemen waktu untuk belajar, pengaruh teman sebaya, volume pengetahuan yang harus diperoleh, dan ketakutan akan kegagalan di bidang akademis.

Stres akademik juga bisa terjadi di berbagai tempat tarkecuali di PPAIbnu Katsir 1 Jember, yang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berfokus kepada santri penghafal al-Qur'an dan kuliah S1. Menghafal al-Qur'an dan menyelesaikan studi S1

merupakan tuntutan wajib bagi mahasantri. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasantri pondok pesantren Al-Quran Ibnu Katsir 1 Jember, mampu untuk menjalani dengan baik. Banyaknya kegiatan pesantren dan perkuliahan menyebabkan mahasantri tidak bisa fokus dan frustrasi, sehingga mereka sering kali merasa terbebani dan tertekan dengan dua tuntutan tersebut, yang memang harus mereka selesaikan di waktu yang sama. Hal ini terlihat jelas saat Peneliti melakukan observasi terhadap mahasantri Ibnu Katsir dan di kuatkan saat peneliti juga melakukan wawancara terhadap salah satu asatidz, beliau mengatakan: “*banyak mahasantri yang merasa tidak kuat akan tuntutan dari pondok pesantren yang berupa hafalan dan studi S1, mereka sering mengeluh karena harus kuliah saat siang harinya dan juga harus menghafal di malamnya bahkan ada beberapa santri yang sering keluar tanpa izin saat jam kegiatan hanya untuk menghilangkan stress katanya.*”

Selama observasi di lakukan peneliti mengamati adanya gejala-gejala stres akademik yang terjadi pada mahasantri, menggunakan format milik Gadzella dengan mengukur lima kategori dari *stressor* akademik yang berupa: (frustrasi) hal ini dapat di lihat dengan hilangnya kesabaran mahasantri, susah fokus, dan mudah tersinggung. (konflik) hal ini dapat dilihat dari banyaknya mahasantri yang mengeluh akan dua tuntutan pesantren yang tidak bisa mereka pilih di antara salah satunya. (tekanan) stresor ini ditandai dengan banyaknya aktivitas mahasantri yang cukup padat, karna deadline hafalan dan studi S1 yang harus mereka selesaikan pada saat yang bersamaan. (perubahan) dan (pemaksaan diri) hal ini di sebabkan karna mahasantri khawatir yang berlebihan takut tidak bisa menyelesaikan dua tuntutan pesantren secara bersamaan dan data ini di kuatkan saat peneliti.

Seperti halnya yang dipaparkan Sulaeman (2020) melakukan penelitian tentang stres yang dialami oleh siswa sekolah berasrama, yang berjuang untuk mengatasi tuntutan lingkungan mereka. Mereka merasa kewalahan dengan banyaknya mata pelajaran yang harus mereka kuasai dan mengungkapkan ketidakpuasan dengan banyaknya hafalan Al-Qur'an yang diharuskan setiap hari. Temuan penelitian menunjukkan bahwa setiap tahun, 5-10% siswa di sekolah berasrama menghadapi kesulitan dalam proses penyesuaian diri, termasuk ketidakmampuan untuk mengikuti pelajaran, tantangan untuk tinggal di asrama karena berpisah dengan orang tua, dan terlibat dalam perilaku yang bertentangan dengan peraturan sekolah berasrama. Siswa di sekolah berasrama menghadapi stres karena banyaknya kegiatan ekstrakurikuler, pelajaran akademik, persyaratan hafalan Al Qur'an, dan tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah berasrama.

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi stres akademik pada mahasantri PPA Ibnu Katsir 1 Jember, bisa di lakukan dengan menggunakan teknik regulasi diri (*self-regulation*). Dengan teknik *self-regulation* akan membantu mahasantri untuk bisa mengendalikan diri saat marah, kesal, sedih, dan senang.

Self-regulation sebagai kemampuan untuk mengatur diri sendiri dengan cara yang memungkinkan individu untuk mencapai tujuan mereka. Teori agensinya (*Social Cognitive Theory*) menekankan pentingnya keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam proses *self-regulation* (Bandura et al., 1999). *Self-regulation* atau pengaturan diri pada konteks pendidikan. Dia mengatakan *self-regulation* dalam konteks pendidikan sebagai kemampuan siswa untuk mengatur diri mereka sendiri dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi pembelajaran mereka (Zimmerman, 1990). Dan Roy Baumeister (1994) yang merupakan psikolog sosial yang telah mendalami *self-regulation* dan kehendak diri (*willpower*). Menurutnya, *self-regulation* adalah kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dalam mencapai tujuan pribadi dan mematuhi aturan dan norma sosial.

self-regulation ialah mekanisme yang digunakan seseorang untuk mengatur kinerjanya dalam kaitannya dengan tindakan mereka, menilai pencapaian mereka setelah mencapai suatu

tujuan. Pembelajaran memfasilitasi pengaturan diri pada individu. Hal ini mencakup pembelajaran yang dilakukan: Regulasi yang mencakup proses kognitif dan akan diekspresikan melalui perilaku yang terarah dan terorganisir (Baumeister et al., 2006) Manusia memiliki kapasitas untuk berpikir, yang memungkinkan mereka untuk mempengaruhi lingkungan mereka, yang mengarah pada perubahan ekosistem karena aktivitas manusia. Teori-teori pengaturan diri mengkaji bagaimana peserta didik memulai, memodifikasi, dan mempertahankan kegiatan belajar secara mandiri dan dalam lingkungan sosial mereka baik di lingkungan pendidikan informal maupun formal (Schunk & Zimmerman, 1998)

Dengan kata lain *Self-regulation*, adalah keterampilan penting dalam perkembangan pribadi dan profesional, dan dapat membantu individu mencapai tujuan mereka, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan menghindari perilaku yang merugikan. kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, emosi, dan pemikiran mereka sendiri. Ini melibatkan proses sadar yang memungkinkan seseorang untuk mencapai tujuan, mengelola respon emosional, serta mengendalikan *impuls* dan keputusan mereka.

Teknik *self-regulation*, ketika digunakan dengan baik, dapat memiliki banyak kelebihan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Dengan *self-regulation* membantu individu mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Ini berarti bahwa mereka dapat merespons situasi stres dengan lebih tenang dan rasional daripada terpancing oleh emosi negatif. Dengan mengendalikan emosi, individu dapat mengurangi tekanan dan ketegangan yang seringkali menyertai stres. Dan dengan *Self-regulation* juga membantu individu memahami apa yang membuat mereka merasa stres dan bagaimana mereka meresponsnya. Dengan kesadaran diri yang lebih tinggi, mereka dapat mengidentifikasi pemicu stres dan mencari solusi yang lebih efektif. Dan kelebihan teknik *self-regulation* adalah bahwa keterampilan ini dapat diterapkan di berbagai aspek kehidupan dan dapat membantu seseorang mengatasi berbagai jenis stres, baik dalam konteks akademik maupun dalam kehidupan.

Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai kondisi stres akademik di pesantren Ibnu Katsir. Dengan Teknik Regulasi Diri (*Self-Regulation*). Maka dari itu penting untuk mengetahui *Self-Regulation* yang dapat mempengaruhi stres pada setiap individu. Keberhasilan pada setiap individu dalam mengurangi tingkat stres memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam proses pembelajarannya baik di hafalannya maupun di studinya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik Regulasi Diri (*Self-Regulation*) Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Pondok Pesantren Al Qur'an Ibnu Katsir Putra Angkatan 11”

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian *One Group Pre-Test Post-Test*, desain penelitian ini dilakukan *pre-test* sebelum diberikan perlakuan agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena hasil *post-test* dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Hasil dari kedua tes tersebut dibandingkan untuk menguji apakah *treatment* yang diberikan mampu mereduksi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang diteliti. Berikut penggambaran desain penelitian:

Gambar.1
Pola *One Group Pre-Test Post-Test Design*



Keterangan :

O ₁	=Pemberian <i>pre-test</i> yakni pengukuran tingkat stres akademik mahasiswa
O ₂	= Pemberian <i>post-test</i> untuk mengukur kembali tingkat stres akademik mahasiswa.
X	= Pemberian <i>treatment</i> menggunakan teknik <i>self regulation</i> .

Alasan penulis memakai desain penelitian ini adalah guna membandingkan dan menilai penurunan tingkat stres akademik mahasiswa yang akan dilakukan tes sebanyak dua kali yakni *pre-test* dan *post-test* kemudian dilakukan *treatment* menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self regulation*. Hasil dari kedua tes tersebut dibandingkan untuk menguji apakah *treatment* yang diberikan memiliki mampu mereduksi tingkat stres akademik mahasiswa.

Pada penelitian eksperimen ini, peneliti fokus untuk mereduksi tingkat stres akademik pada mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang serta tinggi Berikut tahapan penelitian yaitu:

1. Pengukuran awal tingkat Stres akademik pada populasi

Pengukuran awal pada tahap ini dimaksudkan guna menilai tingkat stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan alat ukur *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* yang kemudian akan diambil sampel penelitian pada mahasiswa.

2. Pelaksanaan *pre-test*

Pre-test dilakukan dengan cara memberikan skala stres akademik dengan menggunakan *Student Life Stress Inventory (SLSI)* untuk mengidentifikasi stres akademik sebelum pemberian perlakuan (*treatment*). *Pre-test* diberikan kepada mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang hingga tinggi sesuai dengan hasil pengukuran awal memakai alat ukur K10 pada mahasiswa.

3. Pelaksanaan *treatment*

Pemberlakuan *treatment* dimaksudkan untuk mereduksi atau mengurangi tingkat stres akademik yang sedang hingga tinggi menjadi rendah hingga tidak memiliki stres akademik sama sekali pada mahasiswa di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember. *Treatment* tersebut berupa pemberian teknik *self regulation*.

4. Pelaksanaan *post-test*

Post-test dimaksudkan guna menilai pemberlakuan *treatment* dalam mereduksi atau menurunkan stres akademik mahasiswa PPA Ibnu Katsir 1 Jember angkatan 11.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2018) adalah wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 10 sampai 13.

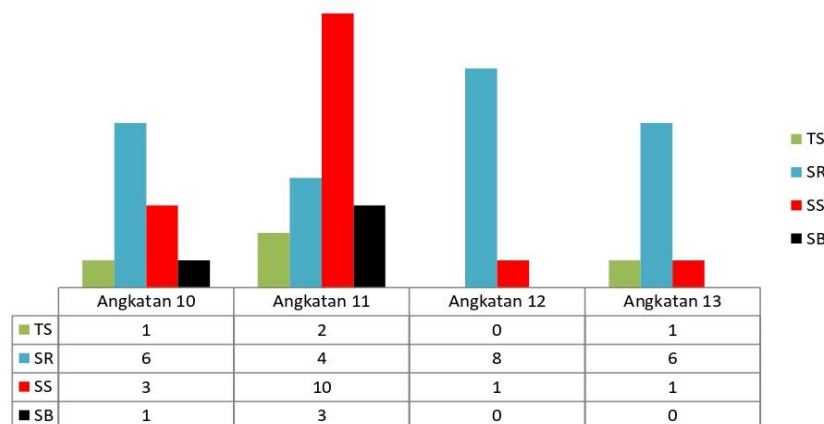
Tabel.2 Populasi Penelitian

No.	Angkatan	Jumlah
1	Angkatan 2020 (angkatan 10)	10
2	Angkatan 2021 (angkatan 11)	19
3	Angkatan 2022 (angkatan 12)	9
4	Angkatan 2023 (angkatan 13)	8
Total		46

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau mewakili populasi yang diteliti. Dan dalam penelitian ini adalah mahasantri angkatan 11 (2021) dengan penentuan menggunakan metode *purposive sampling area* yaitu teknik penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018) yang dalam hal ini memiliki pertimbangan karena mahasantri angkatan 2021 memiliki tingkat stres yang lebih tinggi di dibandingkan tiga angkatan lainnya. Hal ini di buktikan dengan pengambilan data sebelumnya oleh peneliti.

Gambar.3



Jumlah keseluruhan populasi adalah 46 responden, dengan rincian.

1. Angkatan 10 : yang tidak pernah mengalami stres (TS) sebanyak 1 orang, stress ringan (SR) 6 orang, stres sedang (SS) 3 orang, stres berat (SB) 1 orang.
2. Angkatan 11 : Yang tidak pernah mengalami stres (TS) sebanyak 2 orang, stress ringan (SR) 4 orang, stres sedang (SS) 10 orang, stres berat (SB) 3 orang.
3. Angkatan 12 : Yang tidak pernah mengalami stres (TS) tidak ada, stress ringan (SR) 8 orang, stres sedang (SS) 1 orang, stres berat (SB) tidak ada.
4. Angkatan 13 : Yang tidak pernah mengalami stres (TS) 1 orang, stress ringan (SR) 6 orang, stres sedang (SS) 1 orang, stres berat (SB) tidak ada.

Berdasarkan penjelasan di atas maka sample dalam penelitian ini adalah mahasantri Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember angkatan 11 (2021) dengan jmlah 19 responden.

Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel

Menurut Yusuf (2017) variabel adalah subjek kegiatan yang telah ditetapkan oleh

peneliti yang memiliki variasi tertentu untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yakni :

1. Variabel pertama (X) adalah stres akademik.
2. Variabel kedua (Y) adalah teknik *self regulation*

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Self-regulation* adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, emosi, dan pemikiran mereka sendiri. Ini melibatkan proses sadar yang memungkinkan seseorang untuk mencapai tujuan, mengelola respon emosional, serta mengendalikan impuls dan keputusan mereka.
2. Stres akademik adalah tekanan atau ketegangan psikologis yang dialami oleh individu dalam konteks pendidikan atau lingkungan akademik.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini akan memakai teknik sebagai berikut :

1. Wawancara

Wawancara yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap dalam pengumpulan datanya. Peneliti melakukan wawancara dengan kabag akademik Ibnu Katsir Jember, ustadza pengajar, dan beberapa mahasiswa Ibnu Katsir 1 Jember.

2. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini nantinya akan digunakan sebagai pendukung hasil penelitian dari observasi dan wawancara yang dilakukan di PPA Ibnu Katsir 1 Jember agar semakin akurat.

3. Angket

Angket awal berupa skala yang dapat mengukur tingkat stres akademik. Skala tersebut disebut dengan *Kessler Psychological Distress Scale*. Alat ukur tersebut digunakan pada keseluruhan jumlah populasi untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Kemudian pada *pretest* dan *post-test* peneliti memakai angket stres akademik Gadzella dengan mengembangkan dan memvalidasi suatu instrumen pengukuran yang dinamakan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI). yang akan digunakan untuk mengukur dan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa angkatan 11.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut :

- a. Skala stres akademik *Kessler Psychological Distress Scale* (K10)

Kessler Psychological Distress Scale terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres, dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- a. Skor di bawah 20 : tidak mengalami stress
- b. Skor 20-30 : stres ringan
- c. Skor 31-40 : stres sedang

- d. Skor 41-50 : stres berat
- b. Angket stres akademik *Student-Life Stress Inventory* (SLSI)

Selanjutnya angket stres akademik Gadzella (1991) mengembangkan dan memvalidasi suatu instrumen pengukuran yang dinamakan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI). Instrumen ini terdiri atas 51 item dimana terdapat dalam kategori sumber stres terdapat enam item pada subskala frustrasi, tiga item pada subskala konflik, empat item pada subskala tekanan, tiga item pada skala perubahan, dan enam item pada subskala beban diri. Adapun dalam kategori reaksi terhadap stres pada subskala reaksi fisiologis terdapat delapan item, tujuh item pada subskala reaksi emosional, sembilan item pada subskala perilaku, dan dua item pada subskala reaksi kognitif..

Tabel.4
Skoring *Student-Life Stress Inventory* (SSI)

Pernyataan Negatif	Skor
Tidak pernah terjadi dengan saya	1
Jarang terjadi dengan saya	2
Kadang-kadang terjadi dengan saya	3
Sering terjadi dengan saya	4
Selalu terjadi dengan saya	5

Tingkat stres akademik dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Skor di bawah 51 : tidak mengalami stress
- b. Skor 52-102 : gejala stres
- c. Skor 103-153 : stres ringan
- d. Skor 154-204 : stres sedang
- e. Skor 205-255 : stres berat

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan ialah uji wilcoxon. Dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon adalah sebagai berikut :

- a. Jika nilai probabilitas Asym.sig 2 tailed $< 0,05$ maka terdapat perbedaan rata-rata pada data yang diuji.
- b. Jika nilai probabilitas Asym.sig 2 tailed $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan rata-rata pada data yang diuji

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dimaksudkan guna menilai efektifitas teknik *Self regulation* untuk mengurangi stres akademik Mahasantri PPA Ibnu Katsir Jember, serta dapat memahami langkah-langkah *self regulation* dalam mengurangi stress akademik yang terjadi pada mahasantri. Tingkat stres yang terjadi pada mahasantri dari yang sedang hingga tinggi dapat mengganggu produktifitas santri dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti menghafal Al-Qur'an, *dirosah islamiyah*, dan perkuliahan.

Penelitian ini dilakukan di PPA Ibnu Katsir 1 Jember. Pada tanggal 4 desember 2023 sampai tanggal 14 desember 2023. Treatment dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok (BK) dengan teknik *self regulation*.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasantri PPA Ibnu Katsir 1 Jember yang berjumlah 46 responden, dan kemudian akan diambil sampel berdasarkan hasil penyebaran

angket K10 yang telah dilakukan di awal penelitian, yang mana dalam hal ini adalah Mahasantri angkatan 11 (2021) yang berjumlah 19 responden. Kelompok tersebut diberikan angket kuesioner yang berjumlah 51 pernyataan, dan dari hasil tersebut terdapat 4 mahasantri terkategori stres tinggi, 12 terkategori stres sedang dan 3 terkategori stres rendah.

a. Pelaksanaan pre-test

Peneliti menggunakan sistem klasifikasi untuk menilai skor yang dianggap tinggi. Klasifikasi ini membantu mengklasifikasikan individu ke dalam kelompok-kelompok diskrit selangkah demi selangkah. Dan Dari penjabaran diatas maka suatu kelompok atau individu dapat dikategorikan rendah didapatkan dari rumus $N < 153$, N adalah nilai skor dan 153 adalah nilai skor rata-rata terendah dari 18 responden, yang artinya nilai N harus lebih kecil dari skor terendah yaitu 153. Dapat dikategorikan sedang didapatkan dari rumus $154 \leq N < 204$, N adalah nilai skor akhir dan 204 nilai skor rata – rata sedang dari 18 responden, yang artinya nilai N harus lebih kecil dari nilai skor rata – rata sedang yaitu 204. Dan dapat dikategorikan tinggi didapatkan dari rumus $N \geq 204$, N adalah nilai skor akhir dan 204 adalah nilai rata – rata dari hasil skor 18 responden, yang artinya nilai N harus lebih besar dari nilai skor rata – rata responden yaitu 204.

Dari hasil tabel di atas maka didapatkan stres akademik seseorang yang di dapatkan dari masing – masing mahasantri dengan stres akademik nya tinggi dimulai dari 215, 227, 236, dan 211. Sehingga didapatkan dari hasil tabel angket stres akademik diatas terdapat 4 mahasantri yang mendapatkan skor tinggi dengan inisial MI, AN, AA, dan WH. Sebagian lagi masuk dalam kategori sedang sebanyak 12 mahasantri dan 3 mahasantri masuk kategori rendah. Dari 19 responden tersebut menjawab beberapa butir pernyataan yang mencakup mereka apakah ada beban diri dalam menjalani program-program pesantren, adanya perubahan perilaku saat adanya pengalaman tidak menyenangkan, adanya tekanan ketika di kejar deadline, adanya konflik ketika di hadapkan dengan dua pilihan, serta apakah frustrasi ketika tidak mencapai suatu yang di tujuan.

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa ada beberapa mahasantri yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, sehingga perlu di lakukan treatment, dan dalam hal ini peneliti menggunakan tehnik *self regulation*.

b. Treatment

Jenis perlakuan dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self regulation* yang dilaksanakan dalam empat kali tahapan. Dan pada masing masing pertemuan ada empat tahapan yang harus dilakukan dalam waktu kurang lebih 30 menit dengan tahapan dengan RPL yang telah di tentukan.

c. Pelaksanaan post-test

Pada penelitian ini, pelaksanaan *post-test* dilakukan tepat setelah pelaksanaan *treatment*, jadi ada 4 kali *post-test* yang dilakukan. Mahasantri diminta untuk mengisi angket stres akademik dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat stres yang dialami oleh mahasantri sesudah diberikan perlakuan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation*. Hasil ke empat *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel .5 Hasil *Post-Test* Tingkat stres akademik Mahasantri

No.	Resp.	Pre-test		Post-test 1		Post-test 2	
		Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket
1	MI	215	Tinggi	192	Sedang	189	Sedang
2	AN	227	Tinggi	198	Sedang	143	Rendah

3	WH	211	Tinggi	192	Sedang	143	Rendah
4	AZ	236	Tinggi	196	Sedang	181	Rendah
No.	Resp.	Pre-test		Post-test 3		Post-test 4	
		Skor	Ket	Skor	Ket	Skor	Ket
1	MI	215	Tinggi	182	Sedang	145	Rendah
2	AN	227	Tinggi	112	Sedang	113	Rendah
3	WH	211	Tinggi	114	Sedang	110	Rendah
4	AZ	236	Tinggi	149	Sedang	131	Rendah

Setelah dilakukan *post-test*, maka akan terlihat perbedaan yang signifikan mengenai gambaran tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pengukuran yang dilakukan saat *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation*. Penurunan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat dilihat pada tabel

Dilihat dari hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat bahwasanya dari data yang ditampilkan di atas, terdapat perbedaan hasil yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self regulation* dianggap mampu mereduksi tingkat stres akademik mahasiswa.

Analisis Data

a) Uji Reliabilitas

Item-item dari angket yang berjumlah 51 item kemudian di uji reliabilitasnya dan hasil dari uji reliabilitas dapat di uraikan sebagai berikut:

Tabel.6 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.955	51

Dari hasil tabel pada diatas dapat diketahui nilai yang ditetapkan yaitu 0,60 dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,955. Maka merujuk dasar pengambilan keputusan uji reliabel di atas, semua item pada pernyataan angket stres akademik yang berjumlah 51 item adalah reliabel atau konsisten.

Uji Hipotesis

Berikut adalah hasil uji hipotesis yang diolah menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan aplikasi SPSS:

Tabel 7. Uji Peringkat Uji Wilcoxon (Pre-test dan Post-test 1)

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	4 ^a	2,50	10,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		
a. posttest1 < pretest				
b. posttest1 > pretest				
c. posttest1 = pretest				

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis (Pre-test dan Post-test 1)

Test Statistics	
	posttest - pretest
Z	-1,826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,068
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS ver 25.0 diperoleh nilai Z sebesar -1,826 dengan simpotik signifikansi untuk uji dua arah sebesar 0,068. Dari hasil pengujian di atas, diketahui nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,068. <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa **Ha diterima** yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada penurunan tingkat stres di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik *self regulation*

KESIMPULAN

Berlandaskan pembahasan keseluruhan penelitian di PPA Ibnu Katsir1 Jember guna mereduksi stres akademik mahasiswa dapat menjawab kebenaran hipotesis dalam penelitian. Hal ini didasari dari hasil temuan di lapangan sebagai berikut :

1. Dapat dilihat dari derajat stres akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa sebelum dilakukan perlakuan menggunakan teknik relaksasi terdapat 4 mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi dengan skor > 255 yang akan diberikan perlakuan sebanyak 4 kali melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation*.
2. Dilihat dari tingkat stres akademik sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation*. 4 mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi dapat menurun pada tingkat rendah sesudah diberlakukan treatment metode *self regulation*. Dibuktikan dengan pre-test yang mengindikasikan derajat stres akademik mahasiswa dengan skor tertinggi 238 dan pengukuran post-test 1 menghasilkan nilai 145 begitupula

- seterusnya terjadi penurunan sampai pengukuran post-test 4.
3. Dilihat dari perbedaan skor kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation*. terdapat selisih yang signifikan rata-rata sebesar 47,75%. Selaras dengan penelitian terdahulu bahwa teknik *self regulation* efektif untuk mengatasi kecemasan yang ditunjukkan dengan adanya skor penurunan yang cukup tinggi, yang mana skor ini merupakan perbandingan antara skor pre-test dan post-test.
 4. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil uji wilcoxon yang dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,068. <0,05 yang menunjukkan bahwa H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation* dapat membantu mereduksi stres akademik mahasiswa di Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., & Supriyanto, A. (2017). Self-regulated learning concept: Student learning progress. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek Edisi V. *Jakarta: Rineka Cipta*, 69.
- Bahrin, S., dkk (2018). Rancang Bangun Sistem Informasi Survey Pemasaran dan Penjualan Berbasis Object Oriented Programming. *Transistor Elektro Dan Informatika*, 2(2), 81–88.
- Bandura, A. (2014). Social cognitive theory of moral thought and action. In *Handbook of moral behavior and development* (pp. 69–128). Psychology press.
- Bandura, A., et al R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. Springer.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017b). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Baumeister, R. F., dkk. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802.
- Beishuizen, J., & Steffens, K. (2011). A conceptual framework for research on self-regulated learning. In *Self-regulated learning in technology enhanced learning environments* (pp. 1–19). Brill.
- Barlow, David H. 2018. *Abnormal Psychology: An Integrative Approach Sixth Canadian Edition*. Nelson Education Ltd
- Clark, David A., Beck, Aaron T. 2012. *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. The Guilford Press
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402.
- Gadzella, B. M. (2004a). Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562–564.
- Kurniawan, M. U. (2020). Analisis kesiapan kerja mahasiswa di era revolusi industri 4.0 ditinjau dari soft skills mahasiswa. *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*, 8(2), 109-114.
- Lawrence, N. S., et al. (n.d.). *Factors of Stress Affecting the Academic Performance among the University Students*.
- Manjula, G., & Vijaylaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-A study on pre university students, *India J. sci. Res*, 3(1), 171–175.

- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Prayitno, E. A. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52.
- Rasimin. Hamdi, Muhammad. 2019. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan* terjemahan Tri Wibowo. Jakarta: Kencana.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. Guilford Press.
- Setiawan, Sobur. 2020. *Merancang Kuesioner Untuk Penelitian*. Modul Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Syarkawi, Ahmad. 2019. *Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling.
- Smit, K., de Brabander, et al. (2017). *The self-regulation of motivation: Motivational strategies as mediator between motivational beliefs and engagement for learning*. International Journal of Educational Research, 82, 124–134.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Yusuf, Muri. 2017. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Penerbit Kencana
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1).