

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN STRESS AKADEMIK PADA SANTRI
KELAS X (SEPULUH) IPS AL IZZAH LEADERSHIP SCHOOL BATU**

SKRIPSI



Oleh:

Figan Fairus Abadi

18410198

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

**HUBUNGAN RESILIENSI DAN STRESS AKADEMIK
SANTRI KELAS X (SEPULUH) IPS AL-IZZAH
LEADERSHIP SCHOOL BATU**

Telah disetujui

oleh :

Dosen

Pembimbing



Hilda Halida, M.Psi, Psikolog

NIP.19910512201911202273

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN RESILIENSI DAN STRESS AKADEMIK SANTRI KELAS X
(SEPULUH) IPS AL-IZZAH LEADERSHIP SCHOOL BATU**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal, 1 Juli 2022

Dosen Pembimbing



Hilda Halida, M.Psi, Psikolog
NIP. 19910512201911202273

Penguji Utama



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002

Anggota Penguji



Nurul Shofiah, M.Pd
NIP.19900627201802012201

Tanggal, 1 juli 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dekan Fakultas Psikologi,



PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Figan Fairus Abadi

NIM :18410198

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Hubungan Resiliensi dan Stress Akademik Santri Kelas X (Sepuluh) IPS Al-Izzah Leadership School Batu” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 31 Mei 2022

Peneliti



Figan Fairus Abadi

NIM : 18410198

MOTTO

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ, وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ, وَمَنْ أَرَادَهُمَا
فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

Barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia, maka menantang dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) akhirat, maka dengan ilmu. Dan barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia akhirat, maka pertanyaan dengan ilmu.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat, hidayah, kemudahan serta kelancaran sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan Resiliensi dan Stress Akademik Santri Kelas X (Sepuluh) IPS Al-Izzah Batu”** sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Tak lupa sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita menuju jalan kebenaran dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak bisa terselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Hilda Halida, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan, nasihat dan arahan tanpa kenal lelah selama penyusunan penelitian ini
4. Seluruh civitas akademika di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menempuh pendidikan S1 Psikologi
5. Semua pihak yang telah terlibat dan membantu sehingga penelitian ini bisa terselesaikan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan untuk menciptakan penelitian yang lebih baik lagi

di masa mendatang. Harapan dari peneliti semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Malang, 31 Mei 2022

Peneliti

Figan Fairus Abadi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Resiliensi	15
1. Definisi Resiliensi	15
2. Dimensi Resiliensi	16
3. Fungsi Resiliensi	19
4. Faktor Resiliensi	20
B. Stress	22
1. Definisi Stress	22
2. Dimensi Stres	23
3. Sumber Stres	24
4. Katagori Stres.....	26
5. Tipe Stres	27
6. Dampak Stres	28
C. Resiliensi dan Stres	28
1. Hubungan Resiliensi dan Stres.....	28
2. Resiliensi Dalam Perspektif Islam Islam	29
3. Stres Dalam Perspektif Islam Islam	31

D.	Hipotesis Peneliti.....	36
E.	Penelitian Terdahulu	36
BAB III METODE PENELITIAN.....		39
A.	Rancangan Penelitian.	39
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
a.	Variabel terikat (<i>dependent variable</i>)	40
b.	Variabel bebas (<i>independent variable</i>).....	40
C.	Definisi Operasional.....	40
a.	Definisi operasional resiliensi	40
b.	Definisi operasional stres	40
D.	Populasi dan Sampel	41
a.	Populasi.....	41
b.	Sampel.....	41
E.	Metode Pengumpulan Data	42
F.	Validitas dan Reliabilitas	45
a.	Validitas	45
b.	Uji Reliabilitas	46
G.	Hasil Uji Validitas	47
1.	Skala Stress	47
2.	Skala Resiliensi	49
H.	Hasil Uji Reliabilitas	50
I.	Metode Analisis Data	51
1.	Analisis Deskriptif	51
2.	Mencari rata-rata (<i>mean</i>).....	51
3.	Mencari Standart Deviasi	51
4.	Mencari Kategorisasi	52
5.	Uji Asumsi Klasik.....	52
6.	Uji Hipotesis	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		54
A.	Profil Lembaga.....	54
1.	Profil LPMI Al-Izzah Leadership School Batu.....	54

B.	Pelaksanaan Penelitian	55
1.	Waktu dan Tempat	55
2.	Jumlah Subjek Penelitian	55
C.	Prosedur Penelitian.....	55
D.	Hasil Penelitian	56
1.	Analisis Deskriptif	56
2.	Uji Asumsi	67
3.	Uji Hipotesis	69
E.	Pembahasan	71
1.	Tingkat Resiliensi	71
2.	Tingkat Stress Akademik	74
3.	Hubungan antara resiliensi dengan stress akademik.....	76
BAB V PENUTUP.....		82
A.	Kesimpulan.....	82
B.	Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA		85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Blueprint skala stress	43
Tabel 3.2 Tabel Blueprint Skala Resiliensi.....	44
Tabel 3.3 Tabel Hasil Uji Validitas Stress	48
Tabel 3.4 Tabel Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi.....	49
Tabel 3.5 Tabel Rumus Kategorisasi	52
Tabel 4.1 Skor Hipotetik resiliensi.....	56
Tabel 4.2 Kategorisasi resiliensi	57
Tabel 4.3 Skor Hipotetik regulasi emosi.....	57
Tabel 4.4 Kategorisasi <i>regulasi emosi</i>	58
Tabel 4.5 Skor Hipotetik <i>Impuls control</i>	58
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Occupational Information</i>	59
Tabel 4.7 Skor Hipotetik optimis	59
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>optimis</i>	59
Tabel 4.9 Skor Hipotetik efficacy	60
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>self efficacy</i>	60
Tabel 4.11 Skor Hipotetik <i>analisis penyebab</i>	61
Tabel 4.12 Kategorisasi <i>analisis penyebab</i>	61
Tabel 4.13 Skor Hipotetik <i>empaty</i>	62
Tabel 4.14 Kategorisasi <i>empaty</i>	62
Tabel 4.15 Skor Hipotetik <i>kemampuan menjangkau</i>	62
Tabel 4.16 Kategorisasi <i>kemampuan menjangkau</i>	63
Tabel 4.17 Skor Hipotetik Pengambilan Keputusan Karir.....	63
Tabel 4.18 Kategorisasi Stress Akademik	64
Tabel 4.19 Skor Hipotetik Fisik	64
Tabel 4.20 Kategorisasi Fisik.....	65
Tabel 4.21 Skor Hipotetik Psikologis	65
Tabel 4.22 Kategorisasi Psikologis	66
Tabel 4.23 Skor Hipotetik Sosial	66
Tabel 4.24 Kategorisasi Sosial	66

Tabel 4.25 Uji Normalitas.....	68
Tabel 4.26 Uji Linearitas.....	69
Tabel 4.27 Uji Hipotesis	70

ABSTRAK

Abadi, Figan Fairus. 2022. Hubungan Resiliensi dan Stress Akademik Santri Kelas X IPS (Sepuluh) Al-Izzah Batu

Dosen Pembimbing: Hilda Halida, M.Psi, Psikolog.

Kata Kunci: Resiliensi, Stress Akademik

Masa remaja adalah masa dimana mereka menuju fase kemandirian atau otonom. Pada masa ini, remaja merasa kebingungan karena mereka ragu dalam memilih sesuatu untuk kehidupannya. Contoh: Dalam bersikap, sendiri atau bersama-sama, pesimis atau optimis, acuh atau peduli, mereka mengatakan kepada dirinya dengan cara berinteraksi intrapersonal, bagaimana mereka bisa menempuh atau melintasi berbagai macam problematika hidup dengan teman sebaya, keluarga, guru, lebih tepatnya lingkungan. Stres di tingkat remaja khususnya dalam dunia pendidikan sangat tinggi. Sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa stressor yang dimiliki oleh para remaja peserta didik yaitu bermula pada tugas atau tuntutan yang diberikan seorang guru sangat tinggi dan mereka sangat kesusahan dalam mengatur waktu sekolah, serta kurangnya dukungan sosial dan resiliensi diri yang rendah.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1. Untuk melihat Hubungan antara Resiliensi dan Stress Akademik pada Santri Kelas X (Sepuluh) di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu. 2. Untuk mengetahui tingkat resiliensi pada Santri Kelas X (Sepuluh) IPS di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu 3. Untuk mengetahui tingkat stres pada Santri Kelas X (Sepuluh) ips di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu

Metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik simple random sampling dipilih di dalam penelitian ini. Sebanyak 50 santri IPS Al Izzah Leadership School Batu menjadi subjek penelitian. Data disebar menggunakan metode kuesioner bermodel skala likert. Dua skala yakni skala Resiliensi dan Stress Akademik menjadi instrumen pada penelitian ini. Data hasil penelitian dianalisis memakai uji korelasi Pearson Product Moment.

Hasil dari penelitian ini didapatkan tingkat Resiliensi masuk dalam kategori sedang. Tingkat Stress Akademik juga masuk dalam kategori sedang dan koefisien determinasi yakni sebesar 0,10 yang memaparkan bahwa terdapat pengaruh antara Resiliensi dan Stress Akademik sebanyak 10%. Koefisien korelasi sebesar 0,309 yang berarti bahwa terdapat korelasi negative antara resiliensi dengan stress akademik. Hubungan tersebut diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stress akademik begitu pula sebaliknya pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu.

ABSTRACT

Abadi, Figan Fairus. 2022. Relationship between Resilience and Academic Stress of Class X Social Science Students (Ten) Al-Izzah Batu

Supervisor: Hilda Halida, M.Psi, Psychologist.

Keywords: Resilience, Academic Stress

Adolescence is a period where they are heading to a phase of independence or autonomy, at this time teenagers feel confused because they are hesitant in choosing something for their life, for example: in being alone or together, pessimistic or optimistic, indifferent or caring, they tell themselves by interacting intrapersonally, how they can go through or cross various kinds of problems in life with peers, family, teachers, more precisely the environment. Stress at the youth level, especially in the world of education, is very high. In accordance with research which says that the stressor possessed by adolescent students, namely starting from the task or demands given by a teacher is very high and they are very difficult to manage school time, lack of social support and low self-resilience.

The purposes of this study are 1. To see the relationship between resilience and academic stress in class X (ten) students at the Al-Izzah Islamic Boarding School Leadership School Batu. 2. To determine the level of resilience in Social Sciences Class X (Ten) students at the Al-Izzah Leadership School Batu Islamic Boarding School 3. To determine the level of stress in Class X (Ten) Social Sciences students at the Al-Izzah Leadership School Batu Islamic Boarding School

Quantitative research method using simple random sampling technique was chosen in this study. A total of 50 students of Social Sciences at Al Izzah Leadership School Batu became the research subjects. The data was distributed using a Likert scale modeled questionnaire. Two scales, namely the Academic Stress and Resilience scale, were used as instruments in this study. The research data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test.

The results of this study found that the level of resilience is in the medium category. The level of Academic Stress is also in the medium category and the coefficient of determination is 0.10 which explains that there is an influence between Resilience and Academic Stress as much as 10%. The correlation coefficient is 0.309, which means that there is a negative correlation between resilience and academic stress. This relationship means that the higher the resilience, the lower the academic stress and vice versa for the class X IPS Al-Izzah Batu students.

نبذة مختصرة

أبدي ، فيكان فيروس. العلاقة بين المرونة والضغط الأكاديمي لدى طلاب العلوم الاجتماعية من الدرجة العاشرة (عشرة) العزة باتو ، 2022.
المشرفة: هيلدا هاليدا M.Psi، اخصائية نفسية.

الكلمات المفتاحية: المرونة ، الضغط الأكاديمي

المراهقة هي الفترة التي يتجهون فيها إلى مرحلة من الاستقلال أو الاستقلالية ، في هذا الوقت يشعر المراهقون بالارتباك لأنهم يترددون في اختيار شيء لحياتهم ، على سبيل المثال: في أن يكونوا وحدهم أو معًا ، متشائمون أو متفائلون ، غير مبال أو مهتم ، يخبرون أنفسهم من خلال التفاعل الشخصي ، كيف يمكنهم المرور عبر أنواع مختلفة من المشاكل في الحياة أو عبورها مع الأقران ، والأسرة ، والمعلمين ، وبصورة أدق البيئة. الضغط على مستوى الشباب ، وخاصة في عالم التعليم ، مرتفع للغاية. وفقًا للبحث الذي يشير إلى أن الضغوطات التي يمتلكها الطلاب المراهقون ، أي البدء من المهمة أو المطالب التي قدمها المعلم ، عالية جدًا ومن الصعب جدًا إدارة وقت المدرسة ، ونقص الدعم الاجتماعي وانخفاض المرونة الذاتية.

أهداف هذه الدراسة هي 1. لمعرفة العلاقة بين المرونة والضغط الأكاديمي في الصف العاشر (عشرة) طلاب في مدرسة العزة الإسلامية الداخلية للقيادة في باتو. 2. تحديد مستوى الصمود في العلوم الاجتماعية للصف العاشر (عشرة) طلاب في مدرسة العزة للقيادة مدرسة باتو الإسلامية الداخلية 3. تحديد مستوى الضغط النفسي لدى طلاب الصف العاشر (العاشر) في العلوم الاجتماعية بالعزة. مدرسة القيادة مدرسة باتو الإسلامية الداخلية

تم اختيار طريقة البحث الكمي باستخدام أسلوب أخذ العينات العشوائي البسيط في هذه الدراسة. أصبح ما مجموعه 50 طالبًا من العلوم الاجتماعية في مدرسة العزة للقيادة في باتو موضوعات البحث. تم توزيع البيانات باستخدام استبيان على غرار مقياس ليكرت. تم استخدام مقياسين ، وهما مقياس الإجهاد الأكاديمي والمرونة ، كأدوات في هذه الدراسة. تم تحليل بيانات البحث باستخدام اختبار ارتباط Pearson Product Moment.

وجدت نتائج هذه الدراسة أن مستوى الصمود في الفئة المتوسطة. يقع مستوى الإجهاد الأكاديمي أيضًا في الفئة المتوسطة ومعامل التحديد هو 0.10 مما يوضح أن هناك تأثيرًا بين المرونة والضغط الأكاديمي يصل إلى 10%. معامل الارتباط 0.309 مما يعني أن هناك علاقة سلبية بين المرونة والضغط الأكاديمي. تعني هذه العلاقة أنه كلما زادت المرونة ، انخفض الضغط الأكاديمي والعكس صحيح بالنسبة لطلاب الفصل الدرجة العاشرة علوم الاجتماعية معهد العزة للتربية القيادية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara dengan tujuan untuk menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai suatu cita- cita yang diharapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan. Adanya pendidikan juga dapat memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan.

Menurut Daryanto (1997) dalam jurnal menjelaskan bahwa sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran. Jadi, sekolah sebagai suatu sistem sosial yang dibatasi oleh sekumpulan elemen kegiatan yang berinteraksi dan membentuk suatu kesatuan sosial sekolah yang demikian bersifat aktif kreatif. Artinya, sekolah dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi masyarakat, yang dalam hal ini adalah orang-orang terdidik. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa sekolah adalah suatu lembaga atau organisasi yang diberi wewenang untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran. Sebagai suatu organisasi, sekolah memiliki persyaratan tertentu. Salah satu bentuk sekolah yang ada di negara

Indonesia atau masyarakat muslim khususnya, banyak yang menggunakan basis pesantren untuk media pendidikan sekolah. Bahkan pada zaman ini, telah banyak pesantren yang berbasis modern yang menjadikan pendidikan Islam semakin berkembang dengan baik.

Pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan Islam tradisional yang para siswanya tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan guru yang lebih dikenal dengan sebutan kiai dan mempunyai asrama untuk tempat menginapnya. Siswa yang berada di pesantren disebut sebagai santri. Santri tersebut berada dalam kompleks yang juga menyediakan masjid untuk beribadah, ruang untuk belajar, dan kegiatan keagamaan lainnya. Kompleks ini biasanya dikelilingi oleh tembok untuk dapat mengawasi keluar masuknya para santri sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dengan adanya modernisasi, dunia pesantren memberikan respon yang berbeda-beda. Sebagian pesantren ada yang menolak campur tangan dari pemerintah karena mereka menganggap akan mengancam eksistensi pendidikan khas pesantren. Tetapi ada juga pesantren yang memberikan respon adaptif dengan mengadopsi sistem persekolahan yang ada pada pendidikan formal. Sehingga banyak bermunculan pondok pesantren dengan variasi yang beragam dan menamakan diri sebagai pondok pesantren modern.

Menurut Barnawi (1993) dalam sebuah jurnal menjelaskan bahwa pesantren modern telah mengalami transformasi yang sangat signifikan, baik dalam sistem pendidikannya maupun unsur-unsur kelembagaannya. Pesantren ini telah dikelola dengan manajemen dan administrasi yang sangat rapi dan

sistem pengajarannya dilaksanakan dengan porsi yang sama antara pendidikan agama dan pendidikan umum, serta penguasaan bahasa Inggris dan bahasa Arab. Sejak pertengahan tahun 1970-an, pesantren telah berkembang dan memiliki pendidikan formal yang merupakan bagian dari pesantren tersebut, mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, bahkan sampai pendidikan tinggi, dan pesantren telah menerapkan prinsip-prinsip manajemen. (Tolib, 2015)

Dengan semakin biasanya batas-batas antara pesantren salafiyah dan modern, M. Sulthon Masyhud dan M. Khusnurridlo mengatakan bahwa terlihat perbedaan antara pesantren modern dan pesantren salafiyah yang terletak pada aspek manajemen, organisasi, dan administrasi pengelolaan keuangan yang lebih transparan.

Dengan adanya transformasi, baik kultur, sistem dan nilai yang ada di pondok pesantren, maka kini pondok pesantren yang dikenal dengan salafiyah (kuno) kini telah berubah menjadi khalafiyah (modern). Transformasi tersebut sebagai jawaban atas kritik-kritik yang diberikan pada pesantren dalam arus transformasi ini, sehingga dalam sistem dan kultur pesantren terjadi perubahan yang drastis, misalnya: a). Perubahan sistem pengajaran dari perseorangan atau sorogan menjadi sistem klasikal yang kemudian kita kenal dengan istilah madrasah (sekolah). b). Pemberian pengetahuan umum disamping masih mempertahankan pengetahuan agama dan bahasa Arab. c). Bertambahnya komponen pendidikan pondok pesantren, misalnya keterampilan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masyarakat, serta kesenian yang islami. d). Lulusan

pondok pesantren diberikan syahadah (ijazah) sebagai tanda tamat dari pesantren tersebut dan ada sebagian syahadah tertentu yang nilainya sama dengan ijazah negeri. (Tolib, 2015)

Setiap santri atau siswa pasti merasakan harapan yang dituntut oleh sekolah mereka. Upaya yang dilakukan oleh para guru atau pendidik adalah memberikan yang terbaik untuk sekolah atau instansi mereka. Lingkungan sekolah di luar dapat memberikan efek yang luar biasa dalam menjalani aktivitas sehari-hari sebagaimana para pelajar yang menjalani program atau kegiatan yang berada dalam lingkungan pesantren. Sama halnya juga, tenaga pendidik di pesantren menginginkan hal yang lebih dari pada mereka yang berada di luar pesantren. Belajar dalam pesantren memberikan pengaruh atau efektifitas yang sangat besar cakupannya yang meliputi kegiatan sekolah. Disisi lain para santri juga dituntut untuk mengikuti kegiatan pesantren dan harapan yang diinginkan pihak pesantren sangat tinggi.

Kegiatan-kegiatan di pondok pesantren sangatlah padat. Jika peserta didik atau santri tidak bisa mengatur waktu dengan baik akan berdampak stres pada kehidupan santri itu sendiri. Tentunya, kehidupannya pun berbeda jika dibandingkan dengan kehidupan di rumah. Aktivitas di pesantren menuntut semua santri untuk rajin dan disiplin dalam mengatur waktu. Santri dituntut untuk bisa melakukan resiliensi diri yang baik dengan lingkungan dan aktivitas pesantren.

Terkait dengan resiliensi di atas, santri atau siswa pasti merasakan apa yang menjadi kegiatan mereka untuk penyesuaian dirinya dengan baik. Mereka

pasti merasakan stres dan bertanya-tanya bagaimana cara mengatasinya. Stres di tingkat remaja khususnya dalam dunia pendidikan sangat tinggi. Sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa stressor yang dimiliki oleh para remaja peserta didik bermula saat tugas atau tuntutan yang diberikan seorang guru sangat tinggi dan mereka sangat kesusahan dalam mengatur waktu sekolah, kurangnya dukungan sosial dan resiliensi diri yang rendah. (Paulson et al., 2019). Dalam penelitian lain membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa di masa pandemi covid-19, yang berarti jika siswa memiliki stres akademik tinggi, maka siswa harus memiliki resiliensi yang tinggi pula. Menurut Shin, 2016 menjelaskan bahwa resiliensi akademik dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap stress akademik ketika diperkuat dengan kondisi dukungan internal dan eksternal, seperti dukungan dari keluarga, lingkungan belajar, dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik terhadap kehidupan di sekolah (Septiana, 2021).

Masa remaja adalah masa dimana mereka menuju fase kemandirian atau otonom. Pada masa ini remaja merasa kebingungan karena mereka ragu dalam memilih sesuatu untuk kehidupannya. Contoh: Dalam bersikap, sendiri atau bersama-sama, pesimis atau optimis, acuh atau peduli, mereka mengatakan kepada dirinya dengan cara berinteraksi intrapersonal, bagaimana mereka bisa menempuh atau melintasi berbagai macam problematika hidup dengan teman sebaya, keluarga, guru, lebih tepatnya lingkungan (Nasution IK, 2008). Remaja akan menghadapi perubahan zaman yang terus berkembang. Masalah itu seperti tuntutan hidup, lingkungan teman sebaya, dan harapan yang tidak

sesuai. Hal ini akan menimbulkan permasalahan yang besar, perdebatan, konflik, saling menyerang dan membela diri mereka masing-masing.

Fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti penasaran dengan resiliensi dan stres akademik yang dimiliki oleh para remaja santri pondok pesantren modern Al-Izzah Leadership School Batu, khususnya kelas X (sepuluh) IPS. Dengan pengetahuan peneliti bahwa pondok pesantren Al-Izzaah Leadership School adalah sekolah International Boarding School yang Akhir-akhir ini mendapatkan peringkat sangat baik dengan nilai 560,096 dengan ranking 172 tingkat nasional, ranking 25 tingkat provinsi, dan ranking 1 tingkat Kab. Malang dan Kota Batu. Selain itu, pendidikannya benar-benar memberikan efektifitas yang sangat besar.

Ketika melakukan mini riset melalui wawancara 8 orang santri Kelas X terkait dengan keadaan dan keberadaan mereka di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School, peneliti menemukan beberapa hal yang sangat menarik untuk dikaji lebih dalam, yaitu tentang bagaimana mereka melakukan resiliensi atau kejenuhan dan dapat menyesuaikan diri mereka dari berbagai macam permasalahan yang ada di pesantren. 7 dari 8 orang mengatakan bahwa diri mereka merasa stres dengan lingkungan pesantren, dimana tuntutan yang sangat besar di akademik pesantren dan akademik sekolah membuat mereka kewalahan dengan keadaan di dalam pondok. Santri Al-Izzah Leadership School Batu dituntut mencapai target-target yang ada di akademik seperti mata pelajaran matematika, IPA, Bahasa Inggris dan Bahasa Arab dengan harapan yang sangat tinggi. Sedangkan ketika santri berada di kepesantrenan, mereka

dituntut untuk mengikuti kegiatan menghafal Al-Qur'an dengan target yang membuat mereka tertekan. Di sisi lain masih ada Ilqo'ul mufrodat atau penyampaian mufrodat setiap hari dan jika tidak terpenuhi maka para santri akan mendapatkan hukuman atau iqob dari para SLC (*Student Leader Community*) atas pelanggaran yang telah mereka buat, seperti telat datang ke masjid, masuk dalam berjamaah dll. Cara menghukumnya cukup mendidik, namun para santri atau peserta didik sangat tertekan akan adanya hal ini sehingga membuat mereka mengalami stres.

Berbagai macam resiliensi yang mereka lakukan dalam menghadapi tingkatan stres, baik dari sisi positif dan negatif. Jawaban ini peneliti dapatkan saat mewawancarai mereka terkait tentang bagaimana cara mereka untuk mengatasi masalah-masalah yang mereka anggap bosan dan memberikan *feedback* yang membuat peneliti tertarik. Berikut percakapan yang peneliti lakukan bersama salah satu santri

P: Bagaimana kalian mengatasi masalah-masalah yang kalian anggap bosan?

S: Dengan cara melanggar bisa kami jadikan alasan untuk bolos sekolah ustadz.

P: Apakah kalian tidak takut dengan hukuman yang akan kalian dapat?

S: Tidak masalah ustad selama kami bisa menyenangkan hati kami

Dari contoh di atas dapat diketahui bahwa tidak semua anak yang berada di pesantren Al Izzah Leadership School bisa mengatasi permasalahan mereka dengan baik. Karena itulah harus ada penanggulangan serta bagaimana cara mengatasinya. Terkadang mereka mencari alasan bagaimana mereka bisa bolos atau tidak mengikuti pelajaran yang tidak mereka suka. Menariknya, mereka

tidak hanya mengatasinya dengan melakukan pelanggaran semata. Sebagian dari mereka juga melakukannya dengan cara bercerita mengenai permasalahan mereka. Setidaknya dengan menceritakan masalah mereka kepada teman yang mereka percaya atau bersenda gurau dapat menghilangkan beban yang mereka alami ketika mengalami stres akademik. Sebagaimana wawancara peneliti kepada salah satu santri B yang mengatakan:

“Tapi sebagian dari kami juga melakukannya dengan cara bercerita ustad, ghibah. Cerita tentang rumah, pengalaman dan faktor yang membuat kami sangat betah disini, salah satunya olahraga dengan fasilitas yang sangat memadai. Jadi bagi kami berada disini itu bagaikan rumah kedua setelah rumah pertama. Senang tapi juga merasa rindu dengan keluarga di rumah” ucapnya.

Martin dan Marsh berpendapat bahwa meskipun terdapat banyak siswa yang berkinerja buruk dan berlanjut terus, namun ada juga siswa yang berhasil membalikkan kegagalan akademik mereka, berkembang dan terus mengalami perkembangan meskipun mengalami kesulitan. Inilah bukti adanya resiliensi akademik (Andrew J Martin, 2006). Dengan pernyataan kedua ahli tersebut dapat kita pahami bahwa terdapat hal baik dan buruk dalam adanya resiliensi. Tentunya, dari kedua hal tersebut tergantung dari bagaimana cara santri/siswa menyikapinya. Jika dikaitkan dengan fakta yang terjadi di lapangan, kemudian dikaitkan dengan hasil sementara dari beberapa wawancara dengan santri, ada beberapa faktor yang mengakibatkan mereka bersikap dan merespon demikian. Untuk itu, perlu adanya kajian dan penelitian terkait bagaimana keadaan resiliensi akademik di Al-Izzah dan bagaimana stress akademik yang dialami santri dengan mencari hubungan di antara keduanya. Jawaban dari penelitian tersebut yang nantinya akan membantu tenaga pendidik dalam menyelami

psikologi dan karakter santri sehingga permasalahan-permasalahan yang dihadapi dapat tertangani dengan baik dan tidak mengganggu kepribadian serta masa depannya.

Resiliensi mereka dalam menghadapi problem-problem di atas sangat menarik untuk dikaji lebih dalam. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan resiliensi dan stress akademik yang berada di lingkungan pesantren Al Izzah Leadership School Batu. Peneliti juga tertarik dengan prestasi dan keunggulan-keunggulan yang dimiliki oleh pesantren Al Izzah Leadership School Batu. Kesimpulannya mereka dipaksa agar terbiasa dengan keadaan yang padat. Jika diperkenankan berbagi pengalaman dengan pondok peneliti dahulu ketika berada di pesantren pada tahun 2012-2018 di Kab. Probolinggo Kraksaan, peneliti membandingkannya dan dapat merasakan bahwa pendidikan di Al Izzah Leadership school batu sangat padat. Mereka benar-benar sangat dituntut oleh keadaan di mana fasilitas dan profesi guru sangat professional dan berpengalaman. Bahkan, di Al Izzah Leadership School Batu siap dan sering mendatangkan para profesor-profesor ternama. Beberapa di antaranya psikolog anak Elly Risman Musa, psikolog perempuan yang fokus dalam bidang perkembangan anak, Dr. Gamal Albinsaid yang merupakan inovator kesehatan sekaligus social interpreneur yang berhasil menginspirasi banyak orang, bahkan syekh dari Yaman untuk mengajarkan Al Qur'an kepada para santri Pondok Pesantren Al Izzah Leadership School. Jadi berangkat dari sini, mereka sangat dididik dengan cara-cara yang sangat luar

biasa kualitasnya. Akan tetapi, dari mereka masih banyak yang mengalami stress di berbagai macam kegiatan.

Hubungan resiliensi dapat memberikan efektifitas protektif terhadap stress atau depresi dikarenakan lingkungan yang sulit dan penuh tekanan. Siswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar sehingga selalu merasa gagal dan tidak percaya diri. Siswa yang memiliki psikologis yang sehat, optimisme dan sangat berantusias dengan berbagai hal yang ditemuinya cenderung stress. Maka dari itu, resiliensi mampu berperan sebagai kemampuan untuk bangkit dengan semangat tinggi walaupun mengalami situasi yang penuh resiko dan tekanan yang tergolong parah. Selain itu, resiliensi juga tergolong sebagai kemampuan yang dapat mencapai hasil atau tranformasi diri dan mendapat kekuatan ketika mengalami stres. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi kemampuan resiliensi siswa, maka semakin rendah stres yang akan dialaminya.

Stres akademik yang dimiliki oleh para peserta didik ada hubungannya dengan cara guru dalam memberikan arahan dan bimbingan terhadap mereka. Peran seorang guru sangat dibutuhkan dalam mendidik anak didiknya. Dalam Islam juga sangat ditekankan untuk memberikan *uswah hasanah* (teladan yang baik) kepada murid atau peserta didik agar peserta didik meniru dan mengikuti apa yang dilakukan oleh para guru. Hal ini berkaitan dengan peserta didik dimana mereka akan belajar bagaimana cara mereka beradaptasi dengan baik, khususnya dalam lingkungan sekitar seperti dengan cara mereka menghormati seseorang yang lebih tua. Dengan hal dasar tersebut dapat memberikan etika

atau akhlak yang baik pada mereka dan mereka akan belajar bahwa dengan hal tersebut mereka dapat beradaptasi dengan mudah dan disenangi oleh teman-teman atau lingkungannya serta membuat mereka mengetahui bahwa saling menghargai itu sangat diperlukan dalam kehidupan. Beberapa hal tersebut akan memberikan mereka self esteem atau memberikan rasa aman, nyaman hingga bisa menghadapi resiliensi yang baik dengan lingkungannya.

Penelitian terdahulu menjelaskan tentang hal yang sering terjadi karena sebuah harapan yang melampaui kapasitas perkembangan individu dapat memberikan pengetahuan-pengetahuan yang baru, akan tetapi jika suatu individu tidak dapat mengatasi permasalahan diri atau resiliensi mereka, maka yang akan terjadi pada mereka berupa gangguan stress yang tinggi (Desmita, 2006). Dari kutipan diatas dapat kita ketahui bahwa di setiap akademik pasti memiliki masalah yang berbeda-beda, bisa disebabkan oleh lingkungan, teman, pelajaran, kegiatan yang kurang relevan dengan keadaan mereka dan pasti akan mempengaruhi mereka. Perlahan-lahan mereka akan merasakan stress sedikit demi sedikit dan dapat membuat mereka terobsesi (Barseli et al., 2017).

Banyak penelitian yang telah mengungkapkan tentang berbagai macam stres yang dimiliki oleh para peserta didik, khususnya dalam menghadapi akademik mereka, dimulai dari ujian, tuntutan akademik dan orang tua, tugas, serta kegiatan-kegiatan yang membuat mereka tidak mampu dalam mengatasi tuntutan tersebut. Penelitian menyatakan bahwa stres akademik yang dimiliki oleh siswa atau peserta didik lebih banyak disebabkan oleh tuntutan

lingkungan, tugas, ujian, teman sebaya, hubungan guru dan murid, regulasi sekolah dan manajemen waktu (Rahayu & Djabbar, 2019)

Stres akademik menjadikan pelajar tertekan dalam menghadapi kegiatan dan tuntutan yang diberikan oleh kepesantrenan dan dapat dikatakan bahwa stres akademik sebagai faktor pertama dalam munculnya gangguan kesehatan yang dimiliki oleh para pelajar (Ang & Huan 2006). Tidak sedikit dari mereka yang merasakan depresi kecemasan yang sangat tinggi, bahkan bunuh diri. Hal itu disebabkan karena adanya kecenderungan stres akademik. Penelitian lain mengatakan bahwa stres akademik ditunjukkan dengan sulitnya memusatkan perhatian ketika belajar, yang berujung negatif thinking terhadap diri sendiri dan merasakan kecemasan hingga para peserta didik merasa sedih dan mudah marah, kebugaran fisik mereka menurun, sakit kepala, jam makan dan tidur mereka berubah. (Rahmatullah, 2021).

Dalam penelitian ini peneliti dapat membedakan permasalahan dengan teori dahulu dengan kejadian yang terjadi dalam fenomena di atas. Penelitian terdahulu banyak mengungkapkan tentang stres akademik siswa yang disebabkan oleh ujian-ujian akademik, lingkungan, teman sebaya dan tuntutan-tuntutan sekolah. Peneliti di sini membahas tentang stress akademik yang berada di lembaga kepesantrenan yang mana kegiatan di pondok pesantren modern memiliki system dan kebijakan yang baik sehingga santri tidak dapat mencari alasan-alasan yang kuat sebab fasilitas mereka yang telah dilengkapi. Jadi, ketika ada santri yang bisa beralasan atau melanggar peraturan di akademik atau kepesantrenan, maka seorang guru dan ustadz akan membahas

lebih rinci dalam mengatasi masalah atau pelanggaran santri tersebut. Dan pentingnya penelitian ini juga disebabkan dan dibedakan dengan kemodernan yang ada di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat resiliensi pada Santri Kelas X (Sepuluh) IPS di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu?
2. Bagaimana tingkat stres pada Santri Kelas X (Sepuluh) IPS di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu?
3. Apakah ada Hubungan antara Resiliensi dan Stress Akademik pada Santri Kelas X (Sepuluh) IPS di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat hubungan antara resiliensi dan stress akademik pada Santri Kelas X (Sepuluh) IPS di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu.
2. Untuk mengetahui tingkat resiliensi pada Santri Kelas X (Sepuluh) IPS di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu
3. Untuk mengetahui tingkat stres pada Santri Kelas X (Sepuluh) IPS di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti : Sebagai pembelajaran dan pengalaman bagi peneliti
2. Bagi lembaga : Sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui perkembangan psikologis santri serta untuk mempertimbangkan kebijakan-kebijakan yang dapat menjadikan santri lebih baik.
3. Bagi pembaca : Sebagai pengetahuan untuk mengatasi masalah anak ketika mengalami kejadian yang sama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa latin “*salire*” artinya untuk musim semi dan “*resilire*” artinya kembali musim semi. Hal ini berarti resiliensi dianggap sebagai kapasitas untuk memulihkan atau bangkit kembali (Triyana et al., 2015). Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi, dan menghapus dampak-dampak yang kurang baik dari keadaan yang tidak memberikan kesenangan dalam kehidupan seseorang.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan dapat menyesuaikan diri mereka dengan baik serta menyesuaikan masalah yang mereka alami, bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan problem (*adversity*) atau masalah yang telah berlalu yang dialami dalam kehidupannya. Resiliensi adalah proses mengatasi efek yang tidak baik dari risiko yang ada, berhasil menyelesaikan pengalaman traumatik dan menghindari dampak negatif terkait resiko (Fergus, S., & Zimmerman, 2005).

Masten, Best, dan Garmezy (dalam Chen & George, 2005) menjelaskan resiliensi sebagai sebuah proses, kemampuan individu atau hasil dari adaptasi yang berhasil meskipun berhadapan dengan keadaan yang berbahaya.

Siebert (2005) dalam bukunya *The Advantage of Resilience* menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada tingkat yang tinggi, tetap sehat dalam situasi stres, mengatasi kesulitan, dan cara lama yang tidak mereka temui, kondisi yang sudah ada sebelumnya dan menghadapi masalah tanpa menggunakan kekerasan. Ketika kehidupan orang sulit terganggu, mereka menangani emosi mereka dengan cara yang sehat. Ketika mereka kesakitan dan depresi, mereka membiarkan dirinya merasakan kesedihan, kemarahan, kehilangan, dan kebingungan, tetapi tidak membiarkan mereka berkembang menjadi emosi (Rahmawati & Wijayani, 2020)

Berdasarkan definisi resiliensi yang dikembangkan oleh para ahli, kami menyimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi, beradaptasi, dan mengatasi kesulitan dan peristiwa traumatis dalam hidup.

2. Dimensi Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan tujuh kapasitas yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, analisis akar penyebab, efikasi diri, dan kemampuan menjangkau individu.

- a. Regulasi emosi Reivich dan Shatte (2002) menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi stres. Emosi yang dialami oleh satu orang biasanya mempengaruhi orang lain. Semakin kita bergaul dengan kemarahan, semakin kita menjadi marah. Ada dua keterampilan yang dapat membantu orang mengatur emosi

mereka, yaitu tenang dan fokus. Kedua teknik ini dapat membantu orang mengendalikan emosi yang tidak dapat mereka kendalikan, tetap fokus ketika masalah muncul, dan mengurangi stres yang dirasakan orang.

- b. Pengendalian Impuls (*Impuls Control*) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls rendah akan cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah
- c. Optimisme (*Optimisme*). Orang yang optimis adalah orang yang tangguh (Reivich & Shatte, 2002). Siebert dalam Syifa (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku dan harapan individu dengan kondisi kehidupan yang mereka alami. Optimisme adalah ketika kita melihat masa depan yang cerah (Reivich & Shatte, 2002). Peterson dan Chang (dalam Siebert, 2005) menunjukkan bahwa optimisme berkaitan erat dengan ciri-ciri kepribadian orang yang menginginkan kebahagiaan, ketekunan, prestasi, dan kesehatan. Orang yang optimis percaya bahwa

situasi sulit di hari kemudian akan berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan untuk masa depan dan percaya bahwa mereka mengendalikan arah hidup mereka. Orang yang optimis lebih sehat, jarang depresi, dan lebih produktif dari pada mereka yang cenderung pesimis. Optimisme individu menunjukkan bahwa ia percaya dapat mengatasi kesulitan yang mungkin muncul di masa depan (Vista, 2018)

- d. Self-efficacy Reivich dan Shatte (2002) menunjukkan bahwa self-efficacy sangat penting untuk mencapai keberlanjutan. *Self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* adalah keyakinan bahwa kita dapat memecahkan masalah yang kita hadapi dan menjadi sukses.
- e. Analisis Penyebab (Causality Analysis). Menurut Reivich dan Shatte (2002), analisis penyebab mengacu pada kemampuan orang untuk menentukan penyebab masalah yang mereka hadapi. Orang yang tidak secara akurat mengidentifikasi penyebab masalah yang mereka hadapi akan membuat kesalahan yang sama berulang-ulang
- f. *Empathy* dalam Rahmawati & Wijayani (2013) menunjukkan bahwa salah satu perilaku orang yang tangguh adalah menunjukkan empati kepada orang lain. Empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan peduli terhadap orang lain. Menurut Raevich dan Shatte (2002), empati berkaitan erat dengan kemampuan mengenali tanda-tanda keadaan emosi dan psikologis orang lain. Orang yang memiliki sifat empati umumnya memelihara hubungan sosial yang positif. Kegagalan

untuk berempati dapat menyebabkan kesulitan dalam hubungan sosial. Orang dengan empati rendah cenderung mengulangi pola di mana orang yang tidak percaya diri menggeneralisasikan semua keinginan dan perasaan orang lain.

- g. Kemampuan menjangkau (*Reaching Out*), yaitu mencapai resiliensi lebih dari sekedar kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan perlawanan dari kesulitan. Tetapi lebih dari itu, resiliensi juga merupakan kemampuan individu untuk mencapai aspek positif kehidupan setelah kesulitan. Banyak orang gagal mengulurkan tangan untuk membantu karena sejak kecil mereka diajari untuk menghindari kegagalan dan situasi memalukan sebisa mungkin. Hal ini menunjukkan bahwa orang cenderung melebih-lebihkan kemungkinan hal buruk terjadi di masa depan. Orang-orang ini takut untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batasnya. Pola pikir ini membatasi diri kita sendiri yang juga dikenal sebagai pengendalian diri.

3. Fungsi Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) mengungkapkan bahwa individu dapat dan memerlukan resiliensi yang memiliki fungsi sebagai berikut:

- a. Kepemimpinan ujung ke ujung, yaitu keyakinan seseorang pada dirinya sendiri bahwa ia memiliki kendali atas lingkungannya dan bahwa ia dapat secara efektif menangani masalah baru. Orang yang tangguh menggunakan kemampuan batin mereka untuk mengatasi masalah dan tidak membentuk kesadaran. Mengatasi (*overcoming*) resiliensi berguna

untuk mengatasi dan meminimalisir dampak dari kondisi sulit tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan beralih ke pola pikir yang lebih positif, menganalisis masalah dan memantau kemampuan mereka sehingga orang dapat tetap produktif, bahkan ketika berada di bawah tekanan.

- b. Manajemen melalui kenyataan bahwa masalah adalah beban bagi mereka.
- c. Pemulihan. Orang yang resilien memiliki keinginan untuk pulih dari situasi sulit lebih cepat dan untuk menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan yang mendalam pada kemampuan mereka dalam kehidupan masa depan mereka. Orang dapat mengendalikan hidup mereka dan mengetahui serta memahami bagaimana menjaga hubungan baik dengan orang lain untuk mengatasi pengalaman yang mereka miliki.
- d. Memperkuat aspek positif fungsi resiliensi yang lain adalah berusaha meningkatkan harga diri ke arah yang lebih positif. Hasil dari perbaikan ini adalah kemampuan orang untuk menilai risiko, untuk mengetahui arti dan tujuan hidup, serta untuk mengenal diri mereka sendiri lebih baik.

4. Faktor Resiliensi

terdapat dua faktor resiliensi, diantaranya adalah faktor risiko dan faktor protektif. (Widyansari, 2014)

- a. Faktor risiko kaplan (Hendriani, 2018) mendefinisikan faktor risiko sebagai “prediktor awal” dari sesuatu yang tidak diinginkan atau lebih rentan terhadap yang tidak diinginkan. Faktor risiko adalah variabel yang secara langsung mengarah pada keadaan psikologis atau

maladjustment. Risiko adalah proses dan mekanisme yang mengarah pada hasil yang bermasalah. Faktor risiko adalah segala sesuatu yang mempengaruhi kerentanan individu terhadap stres ketika terkena stresor. Semakin rentan orang terhadap stres, semakin besar kemungkinan mereka untuk memperpanjang stres dengan memunculkan respons perilaku maladaptif. Berbagai situasi dapat diidentifikasi sebagai faktor risiko yang timbul dari individu, keluarga, masyarakat dan lingkungan yang lebih luas. Faktor risiko utama yang dikutip dalam literatur, termasuk pengangguran, kemiskinan, perceraian, kematian, penyakit kronis dan infertilitas. Namun, mengidentifikasi situasi atau objek tertentu sebagai faktor risiko dalam konteks ketahanan perlu memperhitungkan besarnya risiko, hambatan atau tekanan yang ditimbulkan dan dirasakan oleh pemangku kepentingan (Hendriani, 2018).

b. Faktor protektif adalah potensi yang dapat digunakan sebagai alat untuk secara efektif mencegah dan mengatasi berbagai hambatan, masalah dan kesulitan. Garmesi (Hendriani, 2018) membagi faktor protektif ini menjadi beberapa kategori:

- 1) Berbagai atribut yang dimiliki individu seperti temperamen yang baik, pandangan positif terhadap diri sendiri dan inteligensi.
- 2) Kualitas keluarga, antara lain kohesivitas, kehangatan, keterlibatan dan harapan keluarga.

3) Ketersediaan dan penggunaan sistem pendukung eksternal di luar keluarga. Faktor risiko dianggap sebagai faktor yang melemahkan yang membuat orang rentan terhadap stres. Faktor protektif adalah faktor yang secara positif mempengaruhi seseorang sehingga dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi stres yang dialaminya. Risiko dan faktor protektif dapat berasal dari individu, keluarga dan setting sosial lainnya (Hendriani, 2018).

B. Stress

1. Definisi Stress

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “singere” yang berarti “keras” (stricus). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu, dimulai dari straise, strest, stresce, dan stress (Kusumawardhani, 2014).

Menurut Sarafino dan Smith (2011), stres adalah suatu kondisi yang dialami manusia akibat lingkungan yang kompleks yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Stres muncul sebagai akibat tuntutan yang melampaui kemampuan individu. Seseorang yang tidak dapat memenuhi tuntutan suatu kebutuhan akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan berkepanjangan dan kurangnya tekad akan meningkat menjadi stres.

Long dalam Lyrakos, (2012) menyatakan stres adalah hubungan antara orang dan lingkungan yang dianggap oleh orang tersebut sebagai sesuatu yang melampaui kemampuan dan sumber dayanya serta

membahayakan kesejahteraannya. Stres adalah reaksi fisik dan psikologis seseorang terhadap tuntutan perubahan yang dirasakan atau aktual. Tuntutan itu sendiri disebut stressor dan langkah-langkah yang diambil individu untuk menyelesaikan atau menghindari stressor disebut sebagai coping. Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa stres adalah pengalaman keadaan tidak menyenangkan yang dialami individu yang disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa stressor, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan berbagai reaksi, yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami.

Menurut definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan reaksi fisik dan psikis yang dialami oleh orang-orang akibat tuntutan yang melebihi kemampuan manusia atau kondisi yang tidak menyenangkan yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis dan sosial serta mengancam kesejahteraan manusia.

2. Dimensi Stres

Menurut Sarafino dan Smith (2011), stres adalah suatu kondisi yang dialami oleh orang-orang karena lingkungan yang penuh dengan tuntutan yang mempengaruhi aspek kehidupan individu, seperti sistem biologis, psikologis, dan sosial. Pengukuran tegangan dibagi menjadi tiga kategori:

- a. Biologis. Aspek biologis adalah ukuran yang berkaitan dengan respons individu terhadap stres berdasarkan sistem kerja biologis. Orang yang sedang stres diketahui memiliki detak jantung yang lebih cepat,

pernapasan yang lebih cepat, dan respons yang tegang pada otot-otot di anggota tubuh mereka. Respon ini berasal dari sistem simpatis dan endokrin yang berusaha melindungi tubuh dari hal-hal yang menyebabkan stres.

- b. Psikologis. Aspek psikologis adalah studi tentang efek stres pada pikiran dan emosi. Seseorang yang sedang stres akan mengalami gangguan perhatian dan penurunan fungsi otak, misalnya pada saat proses menghafal. Emosi juga cenderung menyertai stres, dan orang sering menggunakan keadaan emosi mereka untuk menggambarkan stres.
- c. Sosial. Dimensi sosial adalah dimensi yang mengkaji bagaimana pengaruh stres mempengaruhi interaksi atau hubungan antara satu orang dengan orang lain. Situasi yang dapat menyebabkan stres dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menjadi lebih waspada dan bersosialisasi.

3. Sumber Stres

Sumber stres dapat berubah seiring perkembangan seseorang, tetapi kondisi stres dapat terjadi kapan saja dalam hidup. Menurut Sarafino, Caltabiano, dan Byrne (2008), tiga penyebab stres yaitu menyusui, membuat seseorang lebih waspada dan berpengaruh secara sosial pribadi karena ada konflik.

Menurut Miller dalam Sarafino, Caltabiano, dan Byrne (2008), konflik tarik-menarik menghasilkan dua kecenderungan yang berlawanan, yakni pendekatan dan penghindaran. Kecenderungan-kecenderungan ini

memunculkan jenis-jenis konflik utama berikut ini (Sarafino, Caltabiano, & Byrne, 2008):

- a. Bentrokan pendekatan muncul ketika kita tertarik pada dua tujuan yang sama baiknya. Misalnya, mencoba menurunkan berat badan untuk kesehatan dan penampilan, tetapi konflik sering muncul ketika makanan enak keluar.
- b. Konflik penghindaran-penghindaran muncul ketika anda harus memilih di antara dua situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya, pasien dengan kondisi medis yang serius mungkin dihadapkan pada pilihan antara dua perawatan yang dapat mengendalikan atau menyembuhkan penyakit tetapi memiliki efek samping yang sangat tidak diinginkan. Sarafino, Caltabiano, dan Byrne (2008) menjelaskan bahwa mereka yang menghindari konflik ini cenderung menunda atau menghindari keputusan. Oleh karena itu, konflik antara *dodge* biasanya sangat sulit untuk diselesaikan.
- c. *Approach-avoidance conflict*. Konflik penghindaran muncul ketika seseorang melihat kondisi yang menarik atau tidak menarik dalam suatu tujuan atau situasi. Misalnya, seseorang yang merokok dan ingin berhenti merokok, tetapi terkadang bergumul antara keinginan untuk meningkatkan kesehatan dan keinginan untuk menghindari kenaikan berat badan. Biasanya, keinginan untuk percaya muncul ketika dia ingin berhenti merokok.

Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne (2008) menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan, dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang menghasilkan stres. Faktor dari keluarga yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, perceraian, adanya keluarga yang sakit, cacat, dan kematian.

Komunitas dan masyarakat kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan dapat menyebabkan seseorang menjadi stres.

4. Katagori Stres

Peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis disebut juga dengan stressor (Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, 2008). Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan terdapat lima kategori stressor yang dialami oleh pelajar yakni:

- a. Frustrasi merupakan pengalaman yang berhubungan dengan tertundanya pencapaian tujuan, kejadian sehari-hari yang menimbulkan frustrasi, kurangnya sumber daya yang dimiliki, gagal mencapai serangkaian tujuan, secara sosial tidak diterima, dan adanya penolakan dalam kesempatan.
- b. Konflik berupa penilaian terhadap suatu pilihan diantara dua atau beberapa alternatif yang sama-sama diinginkan, dua atau lebih alternatif

yang sama-sama tidak diinginkan, dua alternatif yang diinginkan, dua alternatif yang tidak diinginkan.

- c. Tekanan yaitu penilaian akan adanya persaingan, batas waktu penyelesaian tugas (deadlines), aktivitas yang berlebihan, dan hubungan interpersonal.
- d. Perubahan meliputi adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, sejumlah perubahan dalam satu waktu, serta gangguan dalam kehidupan, dan gangguan dalam mencapai tujuan.
- e. Keinginan diri (Self-Imposed) meliputi keinginan untuk bersaing, keinginan dicintai oleh banyak orang, khawatir mengenai banyak hal, penundaan akademis, solusi masalah, dan kecemasan dalam menghadapi tes atau ujian.

5. Tipe Stres

Middlebrooks dan Audage (dalam Hendriani, 2018) menyebutkan adanya tiga tipe stres, yaitu:

- a. Stres positif adalah akibat dari mengalami kesulitan atau ketidaknyamanan dalam waktu yang singkat. Jenis ini menyebabkan perubahan fisiologis kecil/ringan. Stres positif adalah stres yang dianggap normal. Mengatasinya adalah bagian dari proses pengembangan pribadi.
- b. Stres yang dapat ditoleransi adalah pengalaman kesulitan atau ketidaknyamanan yang lebih intens daripada stres positif tetapi masih ada untuk waktu yang relatif singkat. Stres ini biasanya relatif dapat dikelola. Namun dalam banyak kasus, stres yang tidak terselesaikan dapat menjadi

racun dan berdampak negatif bagi kesehatan manusia dalam jangka panjang.

- c. Stres toksik dihasilkan dari pengalaman stres berat atau ketidaknyamanan yang berlangsung lama, bahkan bertahun-tahun. Dibandingkan dengan dua jenis lainnya, stres beracun adalah yang paling sulit.

6. Dampak Stres

Stres dapat mempengaruhi kesehatan anda dalam dua cara. Pertama, perubahan yang disebabkan oleh stres secara langsung mempengaruhi sistem tubuh dan karenanya dapat mempengaruhi kesehatan anda. Kedua, stres secara tidak langsung mempengaruhi perilaku individu sehingga menimbulkan penyakit atau memperburuk kondisi yang ada (Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, 2008).

C. Resiliensi dan Stres

1. Hubungan Resiliensi dan Stres

Resiliensi adalah cara di mana seseorang atau beberapa orang mengatasi masalah atau perilaku negatif dan memiliki efek positif pada dirinya. Resiliensi adalah proses dinamis yang ditentukan oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan kehidupan setiap orang, situasi sulit yang melibatkan faktor risiko atau hambatan yang signifikan, atau ketika orang menghadapi stresor dan stresor (Reivich, K. & Shatte, 2002).

Stres adalah masalah yang ada dalam kehidupan setiap orang atau individu yang dipengaruhi oleh lingkungan, seperti pelayan di masyarakat,

sekolah, orang tua, dll. Stres muncul dari tuntutan yang mempengaruhi orang dalam kehidupan. Tuntutan ini dapat membingungkan orang ketika mencoba mencari jalan keluar. Stres merupakan pelajaran penting dalam kehidupan seseorang. Kami memiliki masalah ini karena mereka menjadikan kami pengembang dan kami dapat melihat kemampuan yang harus kami tangani (Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, 2008).

Orang yang mengalami stres memiliki cara untuk mengambil keputusan atau cara untuk mengatasinya. Ada yang memilih bertahan, namun ada juga yang memilih menyerah. Seseorang yang dapat mengatasi kesulitan dikatakan resilien, dan biasanya resiliensilah yang mengarah pada pola adaptasi positif ketika menghadapi kesulitan atau bahaya. Semakin seseorang memiliki kualitas pemecahan masalah yang baik, semakin sulit untuk menilai situasi sebagai kompleks, dan kurang rentan untuk bereaksi berlebihan terhadap situasi yang akhirnya menyebabkan stres. Oleh karena itu, ketahanan merupakan faktor penting bagi orang yang mengalami stress.

2. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Secara teologis, Al-Qur'an merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap. Bahkan, seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam pendidikan dan berbagai dimensi sosial yang lainnya, (Fauzi, 2015). Demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan (resiliensi), sebagaimana di jelaskan dalam Al-Qur'an:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسَّنَتْهُمْ
الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ
اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata „kapankah datang pertolongan Allah?“ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat, (QS Al Baqarah, ayat; 214)

وَلَنبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ
رَاجِعُونَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali untuk dihisab)” (QS al Baqarah: 155-156).

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah milik-Nya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari situ dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah kewajiban. Dengan memiliki

resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat daripada hambanya yang lemah, sebagaimana di jelaskan dalam Al-Qur'an.

Imam As-Syaukahi di dalam tafsir Fath Al-Qadir menyebutkan bahwa cobaan dari Allah adalah suatu keniscayaan. Cobaan yang dimaksudkan bisa berupa cobaan yang menantang fisik, psikis, dan mental seseorang. Namun demikian, orang-orang yang beriman akan menjadikan semua itu sebagai pijakan untuk hidup lebih baik lagi ke depannya.

Sementara itu Wahbah Al-Zuhaili dalam Al-Wajiz menyebut, cobaan yang beragam itu dimaksudkan agar manusia bisa dibedakan mana di antara mereka yang imannya kuat dan mana yang imannya kurang. Mereka yang imannya kuat akan survive dengan cobaan Allah, sementara yang lemah akan tergilas dengan musibah itu (Wahidah, 2018).

3. Stres dalam Perspektif Islam

Stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut. Kemudian Selye juga mengungkapkan bahwa stres merupakan respon nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada dan menyimpulkan bahwa segala ancaman terhadap tubuh dan pengaruh spesifiknya akan memicu respon umum terhadap stres. Stres yang dirasakan juga tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu.

Psikoterapi Islam yang bisa digunakan untuk mengatasi stres yaitu dengan sholat, dzikir, dan membaca Al-Quran.

a. Sholat

Sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS. Surah Al-baqoroh 45 yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya : Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

Menurut tafsir Jalalain, mintalah pertolongan dalam menghadapi urusan atau kesulitan-kesulitanmu dengan bersabar dan menahan diri dari hal-hal yang tidak baik dengan sholat. Khususnya disebutkan di sini untuk menyatakan bagaimana pentingnya sholat

Diriwayatkan dalam hadist riwayat Abu Dawud, Hudzaifah radhiyallahu 'anhu:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى

Artinya: dulu jika ada perkara yang menyusahkan Nabi shallallahu

'alaihi wa sallam, beliau mendirikan sholat.

b. Dzikir

Sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS. Ar Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dalam tafsir al muyassar dijelaskan bahwa Allah memberikan petunjuk bagi orang-orang yang hatinya tenang dengan tauhidullah dan mengingat-NYA, sehingga menjadi tenang dengannya. Ingatlah dengan ketaatan kepada Allah dan mengingat-Nya serta dengan pahala dari-Nya hati menjadi tenang dan damai.

Dalam tafsir as sa'di karangan Syaikh Abdurrahman As-sa'di menjelaskan bahwa Allah menyebutkan tanda kaum Mukminin. Allah berfirman, "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah". Maksudnya, kegundahan dan kegelisahannya (hati mereka) lenyap dan berganti dengan kebahagiaan hati dan kenikmatan-kenikmatannya. "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang". Maksudnya, semestinya dan sudah seyogyanya, kalbu-kalbu itu tidak menjadi tenang dengan sesuatu selain dengan mengingat-Nya karena tidak ada sesuatu pun yang lebih nikmat, lebih memikat dan lebih manis bagi kalbu ketimbang (kenikmatan dalam) mencintai Penciptanya, berdekatan dan mengenal-Nya. Berdasarkan tingkat ma'rifah (pengenalan)nya dan kecintaannya kepada Allah-lah tingkat intensitas dzikirnya kepada Allah. Demikian ini, merujuk keterangan bahwa dzikrullah yang dimaksud adalah seorang hamba yang mengingat Allah dengan lantutan tasbih, tahlil, takbir dan lain-lain. Ada yang menafsirkan bahwa 'dzikrullah' maksudnya kitab-Nya yang diturunkan sebagai dzikra (peringatan) bagi kaum Mukminin. Atas dasar ini, maka thuma'ninah al-Qalbi (ketenangan hati) dengan dzikrullah

yakni ketika mengenal makna-makna Al-Quran dan hukum-hukumnya, hati menjadi tenang. Sebab, hal-hal itu akan menunjukkannya kepada kebenaran yang nyata yang didukung oleh dalil-dalil dan bukti-bukti.

c. Membaca Al-Qur'an

Dalam surah Al Isra' ayat 82 di jelaskan sebagaimana firman Allah SWT:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : *Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.*

Bagian dari rahmat Allah adalah Dia menurunkan ayat- ayat al-Qur'an yang dapat menyembuhkan hati dari penyakit keraguan, kecurigaan, dan ke Gundahan, ada yang dapat menyembuhkan tubuh melalui ruqyah; dan ada yang menjadi rahmat bagi orang-orang yang percaya karena merupakan pedoman dan hikmah yang dikandungnya. Jika orang-orang kafir mendengar ayat-ayat Al-Qur'an, hanya menambah kekafiran dan kelalaian mereka.

Secara umum ayat di atas bermakna, "Dan bagaimana kebenaran itu tidak akan menjadi kuat dan batil tidak akan lenyap, sedangkan Kami telah menurunkan Al-Quran sebagai obat penawar keraguan dan penyakit-penyakit yang ada dalam dada dan Al-Qur'an juga adalah rahmat bagi orang-orang yang beriman dan ia yakni Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian disebabkan oleh kekufuran mereka".

Thabathaba'i memahami fungsi Al-Qur'an sebagai obat dalam arti menghilangkan dengan bukti-bukti yang dipaparkannya aneka keraguan atau *syubhat* serta dalih yang boleh jadi hinggap di hati sementara orang. Hanya saja ulama ini menggarisbawahi bahwa penyakit-penyakit tersebut berbeda dengan kemunafikan apalagi kekufuran.

Pada ayat ini dijelaskan juga bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai rahmat. Rahmat adalah kepedihan di dalam hati karena melihat ketidakberdayaan pihak lain, sehingga mendorong yang pedih hatinya itu untuk membantu menghilangkan atau mengurangi ketidakberdayaan tersebut. Ini adalah rahmat manusia atau makhluk. Sedangkan rahmat Allah dipahami dalam arti bantuan-Nya, sehingga ketidakberdayaan itu tertanggulangi.

Menurut Thabathaba'i, rahmat Allah berarti limpahan karunia-Nya terhadap wujud dan sarana kesinambungan wujud serta aneka nikmat yang tidak dapat terhingga. Rahmat Allah yang dilimpahkan-Nya kepada orang-orang mukmin adalah kebahagiaan hidup dalam berbagai aspeknya, seperti pengetahuan tentang ketuhanan yang benar, akhlak yang luhur, masuk surga dan sebagainya.

Karena alasan itulah Al-Qur'an kemudian disifati sebagai rahmat untuk orang-orang mukmin. Maknanya Al-Qur'an merupakan limpahan karunia kebajikan dan keberkatan yang disediakan Allah Swt bagi mereka yang menghayati dan mengamalkan nilai-nilai yang diamanatkan di dalamnya. (*Tafsir Al-Misbah* [7]: 533).

Terlepas dari perdebatan apakah Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani atau hanya salah satu dari keduanya, terdapat satu kesamaan dalam pendapat dua kelompok yang menafsirkan Surat Al-Isra ayat 82, yaitu peran sentral keimanan. Tanpa keimanan segala macam kelebihan dan keutamaan Al-Qur'an tidak akan bisa dirasakan, baik secara jasmani maupun rohani. *Wallahu a'lam.*

D. Hipotesis Peneliti

Berdasarkan penjelasan diatas hipotesis peneliti menduga dan yakin bahwa ada hubungan antara resiliensi dan stres pada santri kelas X Al Izzah Leadership School Batu.

E. Penelitian Terdahulu

No.	tahun	Penulis	Judul	Hasil
1	2019	Muslimah Hamdanah Abdul Wahab Syakhrani Arliansyah	Stres dan ketahanan dalam belajar dan hidup di pesantren pondok: solusi pendekatan lembut untuk belajar di waktu modern	Terdapat persamaan dalam situasi yang berada di Al Izzah Leadership School batu dan jurnal pondok pesantren yang kami sertakan dalam judul. Hanya berbeda dari segi aturan dan kedisiplinan yang di miliki serta tekanan sangat tinggi dalam ponpes Al Izzah Batu.

2	2014	Arifah Kusumawardhani	Pelatihan resiliensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja	Terdapat hubungan yang signifikan pada variabel resiliensi dengan stres pada siswa sekolah SMA Muhammadiyah Surakarta
3	2018	Vista, Maya Hilary Bella	Pengaruh school engagement dan dukungan sosial terhadap resiliensi santri di pondok pesantren baitussalam bogor	Terdapat pengaruh yang signifikan dari dimensi variabel School engagement dan dimensi sosial terhadap resiliensi santri pondok pesantren Baitussalam
4	2021	Wahyuliani Safitri Ibrahim. Musawwir. SyahrulAlim.	Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Santri di Makassar	maka diperoleh kesimpulan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya kebervarian tingkat resiliensi pada santri di kota Makassar, dimana sebagian besar berada pada kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa

				santri yang mendapatkan dukungan sosial yang semakin besar, maka akan memiliki resiliensi yang tinggi, demikian pula sebaliknya
5	2019	Esti Widya Rahayu. Miftah Ellyan Anggi Djabbar	Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa sma	penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa SMA. Semakin tinggi tingkat resiliensi, maka semakin rendah stres akademik siswa. Begitu juga dengan sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi maka akan semakin tinggi stres akademik siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) Pendekatan kuantitatif yaitu penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya, dan penelitian yang dilakukan secara insentif, terperinci, dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala tertentu. Sedangkan, Metode penelitian adalah serangkaian langkah yang dilalui secara terencana dan sistematis untuk mendapatkan suatu jawaban atas pertanyaan tertentu atau mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu serta untuk mencapai tujuan yang diperlukan dengan menggunakan metode yang relevan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Jenis penelitian kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan penelitian dengan metode korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas x (sepuluh) IPS Al izzah Leadership School Batu.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel studi dapat disebut sebagai properti atau objek, dan mungkin memiliki variasi yang berbeda di antara objek. Menurut (Sugiono, 2013), variabel adalah sifat-sifat suatu bidang atau kegiatan ilmiah yang pada akhirnya disebut variabel karena variasinya yang banyak. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel terikat (*dependent variable*)

Menurut Sugiyono (2014), variabel terikat atau dependen sering disebut sebagai output, kriteria, dan outcome. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres

2. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu resiliensi yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan timbulnya variabel terikat. Variabel bebas bisa juga disebut dengan variabel independen sebagai variabel stimulus dan antecedent.

3. Definisi Operasional

a. Definisi operasional resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi, dan menghapus dampak-dampak yang kurang baik dari keadaan yang tidak memberikan kesenangan dalam kehidupan seseorang. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan dapat menyesuaikan diri mereka dengan baik serta menyesuaikan masalah yang mereka alami.

b. Definisi operasional stres

Stress adalah reaksi fisik dan psikologis yang dialami seseorang ketika dipicu oleh kondisi yang tidak menyenangkan yang membahayakan kesejahteraannya. Stres dapat diukur dengan menggunakan skala stres

berdasarkan tiga dimensi yang diidentifikasi oleh biologis, psikologis, dan sosial (Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, 2008). Stres muncul sebagai akibat tuntutan yang melampaui kemampuan individu. Seseorang yang tidak dapat memenuhi tuntutan suatu kebutuhan akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan berkepanjangan dan kurangnya tekad akan meningkat menjadi stres

4. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek penelitian yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dapat memberikan informasi dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi bukan hanya orang, namun bisa juga benda-benda hidup ataupun mati lainnya.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan populasi target, yaitu keseluruhan dari santri IPS kelas X (Sepuluh) Al Izzah Leadership School Batu yang berjumlah 50 orang.

b. Sampel

Sampel Menurut (Arikunto, 2010) adalah jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan. Akan tetapi, jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.

Karena populasi pada penelitian ini berjumlah 50 orang responden, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada santri IPS Al Izzah Leadership School Batu, yaitu sebanyak 50 orang responden.

5. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses sistematis untuk memperoleh data primer untuk tujuan penelitian. Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian ilmiah karena data yang dikumpulkan umumnya digunakan, kecuali untuk menguji hipotesis yang dirumuskan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa skala psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini berisi aspek-aspek dari stress serta resiliensi. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan 5 pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), N(Netral), S (Setuju) Dan SS (Sangat Setuju).

Pada pengukuran variabel stress digunakan skala stress yang menggunakan aspek dari Sarafino dan Smith (2011). Sedangkan untuk pengukuran skala resiliensi menggunakan aspek dari Raevich dan Shatte (2002).

Angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan data. Instrumennya disebut sesuai dengan nama metodenya. Bentuk lembaran angket dapat berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden tentang apa yang dialami dan diketahuinya berdasarkan variabel

yang akan diukur dan jawaban yang bisa diharapkan dari responden (Dr. Sandu Siyoto, SKM., M.Kes, M. Ali Sodik, 2015; Supriyanto & Maharani, 2013).

Tabel 3.1 Tabel Blueprint skala stress

Tabel Blueprint skala stress

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Fisik/Biologis	Detak jantung lebih cepat dan respons yang tegang pada otot-otot	1,3,4,5,7	2,6,8	8
Psikologis	Pikiran dan emosi	9,10,11,12,14,16	13,15,	8
Sosial	Kemampuan seseorang untuk lebih waspada dan bersosialisasi	17,18,19,21,22,23,24	20	8
Jumlah				24

Tabel 3.2 Tabel Blueprint Skala Resiliensi

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Regulasi Emosi	Tetap tenang dalam situasi stress. Focus	1,2	3	3
Pengendalian Impuls	Keinginan. Kesukaan	4,6	5,7	4
Optimis	Kebahagiaan. Ketekunan Prestasi	8,10	9,11	4
Self Efficacy	Pemecahan masalah yang berhasil. Keyakinan dapat memecahkan masalah	13,16,	12,14,15	5
Analisis Penyebab	Memahami masalah. Menjadikan pelajaran untuk ke depan	17,20	18,19	4
Empati	Peduli. Tangguh	21,22,25	23,24	5
Kemampuan Menjangkau	Mengatasi kesulitan. Melakukan perlawanan dari kesulitan	26,27,28,29	30	5
Jumlah				30

6. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Azwar (2015) mendefinisikan validitas sebagai kemampuan suatu uji coba untuk menilai keakuratan sebuah atribut yang akan diukur. Suatu uji coba dikatakan valid bila tes tersebut dapat mengukur makna dari hal yang akan diukur secara akurat. Sebuah instrumen ukur atau alat tes yang memiliki validitas yang tinggi fungsi ukurnya akan memunculkan nilai eror pengukuran yang minimal, artinya nilai setiap subjek pada tes tersebut tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya. Cara mengukur validitas dari setiap item adalah dengan mengkorelasikan skor item dengan total item secara keseluruhan dari sebuah variabel pengukuran.

Sebuah item dapat dinyatakan sebagai item yang valid apabila memiliki nilai korelasi sebesar $\geq 0,300$. Sedangkan, jika nilai korelasi dari item tersebut $< 0,300$, maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Untuk mencari validitas item, peneliti menggunakan program *SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows*. Kemudian, rumus untuk mencari validitas item sendiri menggunakan rumus dari *pearson product moment* sebagai berikut :

$$r = \frac{(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y)^2 - n(\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r : Koefisien korelasi

n : Jumlah responden

$\sum X$: Jumlah skor item instrument

$\sum Y$: Jumlah total skor jawaban

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat total skor jawaban

$\sum XY$: Jumlah perkalian skor jawaban suatu item dengan
total skor

Angka atau nilai yang diperoleh harus dibandingkan dengan standar nilai korelasi validitas dimana sebesar 0,3 (Sugiyono, 2013). Jika angka atau nilai korelasi yang diperoleh sama dengan atau lebih besar dari nilai standar, maka item atau pernyataan tersebut dinyatakan valid

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek atau subjek yang sama akan menghasilkan hasil atau data yang sama pula secara konsisten (Sugiyono, 2013). Uji reliabilitas ialah langkah untuk mengukur suatu data yang berasal dari indikator sebuah variabel atau konstruk. Sebuah pengukuran dapat dikatakan sebagai pengukuran yang reliabel jika data yang dihasilkan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi. Yang dimaksud dengan tingkat reliabilitas tinggi adalah data yang menunjukkan derajat konsistensi dalam suatu interval (Sugiyono, 2013).

Dalam pengujian reliabilitas, peneliti menggunakan *SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows* yang dilihat dari *alpha cronbach* dengan ketentuan apabila *alpha cronbach* (dalam nilai 0 –

1,000) mendekati angka 1, maka reliabilitasnya tinggi. Sedangkan jika *alpha cronbach* mendekati 0, maka reliabilitasnya rendah. Adapun rumus dari *alpha cronbach* sebagai berikut :

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s^2}{s^2_r} \right)$$

Keterangan :

α : reliabilitas instrumen

k : banyak butir pertanyaan atau soal

$\sum s^2$: jumlah varians butir

s^2_r : varians total

Uji reliabilitas dapat dilihat dari koefisien nilai *alpha cronbach*. Untuk mengartikan nilai *alpha cronbach* dari koefisien reliabilitas bisa menggunakan kategori seperti di bawah ini (Sugiyono, 2013):

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat kuat

7. Hasil Uji Validitas

1. Skala Stress

Berdasarkan uji validitas item pada skala sress dengan jumlah item 24

yang diujikan kepada 50 subjek, didapatkan hasil bahwa 19 item dikatakan valid dengan rentangan 0,3 s/d 0,7. Sedangkan item yang gugur berjumlah 5 item. 5 item dinyatakan gugur dikarenakan nilai terhitung $< 0,266$. Adapun rincian hasil uji validitas skala pengambilan keputusan karir adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Tabel Hasil Uji Validitas Stress

Aspek	Indikator	Item Valid	Item Gugur	Jumlah
Fisik/Biologis	Detak jantung lebih cepat.	1,5,7	6,	4
	Respons yang tegang pada otot-otot			
Psikologis	Pikiran . Emosi	9,10,11,12,14,16	13,15,	8
Sosial	Kemampuan seseorang untuk lebih waspada. Bersosialisasi	17,19,21,22,23,24	20	7
Jumlah				19

2. Skala Resiliensi

Berdasarkan uji validitas item pada Resiliensi dengan jumlah item 30 yang diujikan kepada 50 subjek, didapatkan hasil bahwa 22 item dikatakan valid dengan rentangan 0,3 s/d 0,8. Sedangkan item yang gugur berjumlah 8 item. 8 item dinyatakan gugur dikarenakan nilai terhitung $< 0,266$. Adapun rincian hasil uji validitas skala pengambilan keputusan karir adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4 Tabel Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi

Aspek	Indikator	Item Valid	Item Gugur	Jumlah
Regulasi Emosi	Tetap tenang dalam situasi stress. Focus	1		1
Pengendalian Impuls	Keinginan. Kesukaan	6	7	2
Optimis	Kebahagiaan. Ketekunan Prestasi	8,10	9,11	4
Self Efficacy	pemecahan masalah yang berhasil. Keyakinan dapat memecahkan masalah	13,	12,14,15	4
Analisis	memahami masalah.	17,20	18,19	4

Penyebab	menjadikan pelajaran untuk kedepan			
Empati	Peduli. Tangguh	21,22,25		3
Kemampuan Menjangkau	mengatasi kesulitan. melakukan perlawanan dari kesulitan	26,27,28	30	4
Jumlah				22

8. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan menggunakan bantuan aplikasi program IBM SPSS versi 25.0 for windows. Hasil uji koefisien reliabilitas bernilai antara 0 sampai 1,00 yang berarti bahwa semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitasnya semakin tinggi. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala pengambilan keputusan karir dan career self efficacy adalah sebagai berikut:

Klasifikasi	Skor	Keterangan
Stress	0,841	Reliabel
Resiliensi	0,910	Reliabel

Data di atas menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas pada variabel pengambilan keputusan karir sebesar 0,894 dan pada *Career Self Efficacy* sebesar 0,934 yang mana kedua variabel berada pada tingkat tinggi sehingga memiliki keandalan dalam mengukur tujuan pengukuran.

9. Metode Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif menurut Samsu (2017) dilakukan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran umum setiap data yang diperoleh dari masing-masing variabel penelitian.

2. Mencari rata-rata (*mean*)

Rata-rata (*mean*) dihitung berdasarkan jumlah seluruh data variabel X dibagi banyaknya jumlah sampel penelitian (N), yaitu dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

\bar{X} : Mean

$\sum x$: Jumlah seluruh data (skor) variabel

N : Jumlah sampel penelitian

3. Mencari Standart Deviasi

Setelah menemukan *mean* maka selanjutnya adalah mencari standart deviasi atau simpangan baku dengan rumus sebagai berikut :

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N - 1}}$$

Keterangan:

SD: Standar Deviasi

X : Skor x

N : Jumlah Responden

4. Mencari Kategorisasi

Setelah mencari standart deviasi, selanjutnya adalah mencari kategorisasi pada tiap-tiap variabel untuk mengetahui tingkat *work readiness* dan *career self-efficacy*. Untuk mencari kategorisasi digunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.5 Tabel Rumus Kategorisasi

Rendah	$X < M - SD$
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$
Tinggi	$X \geq M + SD$

5. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik digunakan untuk menguji apakah model regresi yang akan digunakan dalam penelitian layak untuk digunakan sebagai alat penduga. Pada analisis data kali ini, uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi dengan normal atau tidak dan uji linearitas untuk mengetahui dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Dikatakan linear jika nilai signifikan deviation from linearity $p > 0,05$.

6. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*. Uji korelasi merupakan uji statistik yang dapat digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara satu variabel dengan

variabel yang lain. Dua variabel dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada satu variabel akan diikuti oleh perubahan variabel lain, baik dengan arah yang salah maupun dengan arah yang berlawanan. Uji korelasi *product moment* dipilih karena data yang diperoleh dari kedua variabel merupakan data interval. Program yang digunakan dalam analisis adalah SPSS (*Statistical Program for Social Science*).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil Lembaga

1. Profil LPMI dan Al-Izzah Leadership School Batu

Lembaga Pendidikan Muslimah Indonesia (LPMI) Al-Izzah didirikan Oleh Ustad H. Ali Imron, M.Ag pada tanggal 17 Juli 2006 dan diresmikan oleh Menteri Pemuda dan Olahraga Bapak Adiyaksa Daut dan Bapak Imam Kabul selaku Walikota Batu. Berkedudukan di Jalan Indragiri Gang Pangkur No 87, Sumberejo, Kota Batu, LPMI Al-Izzah dibangun berlandaskan keinginan yang kuat memberi jawaban alternatif terhadap kecemasan para orang tua mengenai masa depan anak-anaknya, khususnya anak-anak putri. Sebuah lembaga yang mengintegrasikan nilai-nilai fundamental Islam dengan pemberian wawasan yang komprehensif mengenai tantangan di zamannya. Diawali tahun 2006, Al-Izzah menyelenggarakan pendidikan menengah (SMP) dan di tahun 2011 memulai program pendidikan menengah atas (SMA).

Dengan mengikrarkan diri menjadi sekolah berstandar internasional dan ter-akreditasi A, sekolah ini telah beranjak menjadi salah satu sekolah unggulan di Kota Batu. LPMI Al-Izzah Batu menggambarkan kemajuan yang signifikan terhadap komitmen membangun nilai-nilai keislaman dan moralitas secara umum.

Menawarkan cara-cara baru dan inovatif, Lembaga Pendidikan Muslimah Indonesia (LPMI) program SMP-SMA Al-Izzah mengamalkan

ilmu pengetahuan dan teknologi yang terintegrasi dengan nilai-nilai islami. Dalam sistem ini, kita berharap santri mengenal secara mantap tentang jati dirinya sebagai generasi Islam, sekaligus mampu manampilkan bakat dan potensinya serta memandang secara optimis setiap fenomena mutakhir yang kelak dihadapinya. Artinya, mereka harus dididik dalam sebuah lembaga yang mengintegrasikan nilai-nilai fundamental Islam dengan pemberian wawasan yang komprehensif mengenai tantangan di zamannya.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada Maret –April 2022. Sedangkan untuk tempat penelitian dilaksanakan di LPMI Al-Izzah Batu Penelitian ini dilaksanakan dengan menyebarkan skala yang telah disusun oleh peneliti secara langsung

2. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari para santri IPS Al Izzah Leadership School. Jumlah populasi dari Santri tersebut berjumlah 50. Karena jumlah populasi berjumlah kurang dari 100 Santri, maka sampel diambil menggunakan teknik total sampling dengan mengambil seluruh populasi santri yang berada di Al Izzah Leadership School.

C. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilaksanakan, peneliti meminta izin untuk melakukan penelitian kepada pihak LPMI Al-Izzah Leadership School Batu. Dalam hal ini, peneliti menghubungi kepada pihak kepesantrenan dan humas

dari sekolah tersebut. Setelah mendapat izin, kemudian dilanjutkan dengan melakukan penggalan data awal dengan melakukan wawancara kepada 8 orang santri yang peneliti jadikan acuan untuk tahapan selanjutnya. Kemudian menemukan fenomena dan permasalahan yang terjadi dan dirasakan para santri di Pondok Pesantren Al-Izzah Leadership School Batu. Peneliti menyusun rancangan penelitian yang akan dilakukan dalam jangka waktu tertentu, dimulai pada tanggal 13-27 Maret 2022 peneliti mulai menyebarkan skala secara langsung yang telah disusun dan diuji validitas dan reliabilitasnya kepada para santri Al-Izzah Leadership School.

Kemudian setelah mendapatkan hasil skala yang telah disebarkan, peneliti mulai melakukan analisis data sesuai yang telah direncanakan di awal penelitian ini. Analisis data yang dilakukan menggunakan program Microsoft Excel dan SPSS. Setelah melakukan analisis data secara statistik, peneliti mulai melakukan analisis data dan pembahasan hasil yang kemudian disusun dalam bentuk laporan akhir penelitian (skripsi).

D. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Variabel resiliensi

1) Skor Hipotetik

Tabel 4.1 Skor Hipotetik resiliensi

Min	Max	Mean	St. Deviasi
55	93	80,54	7,206

Skala resiliensi terdiri dari 22 item valid dengan rentang skor 1-5. Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor terendah (*minimum*) yang didapatkan sebesar 55 dan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 93 dengan mean hipotetik sebesar 85,60 serta standart deviasi sebesar 7,206.

2) Kategorisasi Data

Tabel 4.2 Kategorisasi resiliensi

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-73	Rendah	8	16%
2	74-88	Sedang	37	74,2%
3	≥89	Tinggi	5	10%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 8 responden dengan tingkat resiliensi yang rendah, 37 responden dengan tingkat resiliensi yang sedang serta 5 responden dengan tingkat resiliensi yang tinggi. Secara keseluruhan, resiliensi siswa kelas 10 SMA Al Izzah Batu berada pada kategori sedang dengan presentasi sebesar 74%.

3) Analisis Data Aspek-Aspek Resiliensi

a. Regulasi emosi

Tabel 4.3 Skor Hipotetik regulasi emosi

Min	Max	Mean	St.deviasi
10	20	15,60	2,02

Berdasarkan tabel skor hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek *regulasi emosi* sebesar 10 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 20 dengan mean hipotetik sebesar 15,60 serta standart deviasi sebesar 2,02.

Tabel 4.4 Kategorisasi *regulasi emosi*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-14	Rendah	6	12%
2	15-18	Sedang	41	82%
3	≥ 19	Tinggi	3	6%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 6 (12%) responden memiliki aspek *regulasi emosi* yang rendah, 41 (82%) responden yang memiliki aspek *regulasi emosi* yang sedang serta 3 (6%) responden yang memiliki aspek *regulasi emosi* yang tinggi.

b. *Impuls control*

Tabel 4.5 Skor Hipotetik *Impuls control*

Min	Max	Mean	St. Deviasi
10	20	14	1,81

Berdasarkan tabel skor hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek *impuls control* sebesar 10 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 20 dengan mean hipotetik sebesar 14 serta standart deviasi sebesar 1,81.

Tabel 4.6 Kategorisasi *Occupational Information*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-12	Rendah	10	20%
2	13-17	Sedang	32	70%
3	≥ 18	Tinggi	5	10%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 10 (20%) responden memiliki aspek a. Impuls control yang rendah, 32 (70%) responden yang memiliki aspek *impuls control* yang sedang serta 5 (10%) responden yang memiliki aspek *impuls control* yang tinggi

c. optimis

Tabel 4.7 Skor Hipotetik optimis

Min	Max	Mean	St.Deviasi
11	20	15,50	2,23

Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek *optimis* sebesar 11 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 20 dengan mean hipotetik sebesar 15,50 serta standart deviasi sebesar 2,23.

Tabel 4.8 Kategorisasi *optimis*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-13	Rendah	12	24%
2	14-17	Sedang	28	56%

3	≥ 18	Tinggi	10	20%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 12 (24%) responden yang memiliki aspek *optimis* yang rendah, 28 (56%) responden memiliki aspek *optimis* sedang, serta 10 (20%) responden yang memiliki aspek *optimis* yang tinggi.

d. *self efficacy*

Tabel 4.9 Skor Hipotetik efficacy

Min	Max	Mean	St.Deviasi
9	19	14,40	1,78

Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek *self efficacy* sebesar 9 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 19 dengan mean hipotetik sebesar 14,40 serta standart deviasi sebesar 1,78.

Tabel 4.10 Kategorisasi *self efficacy*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-13	Rendah	14	22,3%
2	14-16	Sedang	34	66,2%
3	≥ 17	Tinggi	2	11,5%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 14 (28%) responden memiliki aspek *self efficacy* yang rendah, 34

(68%) responden yang memiliki aspek self *efficacy* yang sedang serta 16 (4%) responden yang memiliki aspek *efficacy* yang tinggi.

e. Analisis penyebab

Tabel 4.11 Skor Hipotetik *analisis penyebab*

Min	Max	Mean	St.Deviasi
7	17	13,70	2,20

Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek *analisis penyebab* sebesar 7 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 17 dengan mean hipotetik sebesar 13,70 serta standart deviasi sebesar 2,20.

Tabel 4.12 Kategorisasi *analisis penyebab*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-11	Rendah	7	14%
2	12-15	Sedang	29	58%
3	≥ 16	Tinggi	14	28%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 7 (14%) reponden memiliki aspek *analisis penyebab* yang rendah, 29 (58%) responden yang memiliki aspek *analisis penyebab* yang sedang, serta 14 (28%) responden yang memiliki aspek *analisis penyebab* yang tinggi.

f. *Empaty*

Tabel 4.13 Skor Hipotetik *empaty*

Min	Max	Mean	St.Deviasi
7	15	10,72	2,15

Berdasarkan tabel skor hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek *empaty* sebesar 7 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 15 dengan mean hipotetik sebesar 10,72 serta standart deviasi sebesar 2,15.

Tabel 4.14 Kategorisasi *empaty*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-9	Rendah	14	28%
2	10-13	Sedang	32	64%
3	≥ 14	Tinggi	4	8%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 14 (28%) reponden memiliki aspek *empaty* yang rendah, 232 (64%) responden yang memiliki aspek *empaty* yang sedang, serta 4 (8%) responden yang memiliki aspek *empaty* yang tinggi.

g. Kemampuan menjangkau

Tabel 4.15 Skor Hipotetik *kemampuan menjangkau*

Min	Max	Mean	St.Deviasi
4	19	15,44	2,79

Berdasarkan tabel skor hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek *kemampuan menjangkau* sebesar 4 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 19 dengan mean hipotetik sebesar 15,44, serta standart deviasi sebesar 2,79.

Tabel 4.16 Kategorisasi *kemampuan menjangkau*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-13	Rendah	4	8%
2	14-18	Sedang	44	88%
3	≥ 19	Tinggi	2	4%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 4 (8%) reponden memiliki aspek *kemampuan menjangkau* yang rendah, 44 (88%) responden yang memiliki aspek *kemampuan menjangkau* yang sedang, serta 2 (4%) responden yang memiliki aspek *kemampuan menjangkau* yang tinggi.

b. Variabel Stress Akademik

1. Skor Hipotetik Stress Akademik

Tabel 4.17 Skor Hipotetik Stress Akademik

Min	Max	Mean	St.Deviasi
32	69	46,74	7,298

Skala Stress Akademik terdiri dari item valid 19 dengan rentang skor 1-5. Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor terendah (*minimum*) yang didapatkan sebesar 32 dan skor tertinggi (*maximum*)

sebesar 69 dengan mean hipotetik sebesar 46,74 serta standart deviasi sebesar 7,298.

2. Kategorisasi Data

Kategorisasi data dalam penelitian ini menggunakan skor hipotetik dengan kategori sebagaiberikut:

Tabel 4.18 Kategorisasi Stress Akademik

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-39	Rendah	7	14%
2	40-54	Sedang	36	72%
3	≥ 55	Tinggi	7	14%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 7 responden dengan tingkat Stress Akademik yang rendah, 36 responden dengan tingkat Stress Akademik yang sedang, serta 7 responden dengan tingkat Stress Akademik yang tinggi.

Secara keseluruhan, Stress Akademik Santri kelas 10 SMA Al Izzah Batu berada pada kategori sedang dengan prosentasi sebesar 72%.

3. Analisis Aspek-Aspek Stress Akademik

a) Fisik

Tabel 4.19 Skor Hipotetik Fisik

Min	Max	Mean	St.Deviasi
4	17	9,34	2,560

Berdasarkan tabel skor hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek fisik sebesar 4 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 17 dengan mean hipotetik sebesar 9,34 serta standart deviasi sebesar 2,560.

Tabel 4.20 Kategorisasi Fisik

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-7	Rendah	10	20%
2	8-12	Sedang	34	68%
3	≥13	Tinggi	6	12%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 10 (20%) responden memiliki aspek fisik yang rendah, 34 (68%) responden yang memiliki aspek fisik yang sedang serta 6 (12%) responden yang memiliki aspek fisik yang tinggi.

b) Psikologis

Tabel 4.21 Skor Hipotetik Psikologis

Min	Max	Mean	St.Deviasi
13	30	20,88	3,33

Berdasarkan tabel skor hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek psikologis sebesar 13 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 30 dengan mean hipotetik sebesar 20.88 serta standart deviasi sebesar 3,33

Tabel 4.22 Kategorisasi Psikologis

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-18	Rendah	13	26%
2	19-24	Sedang	31	62%
3	≥ 25	Tinggi	6	12%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 13 (26%) responden memiliki aspek Psikologis yang rendah, 31 (62%) responden yang memiliki aspek psikologis yang sedang serta 6 (12%) responden yang memiliki aspek psikologis yang tinggi.

c) Sosial

Tabel 4.23 Skor Hipotetik Sosial

Min	Max	Mean	St.Deviasi
10	25	16,52	3,60

Berdasarkan tabel skor hipotetik diatas, skor terendah (minimum) yang didapatkan dari aspek Sosial sebesar 10 dan skor tertinggi (maximum) sebesar 25 dengan mean hipotetik sebesar 16,52, serta standart deviasi sebesar 3,60

Tabel 4.24 Kategorisasi Sosial

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-13	Rendah	6	12%
2	14-20	Sedang	35	70%
3	≥ 21	Tinggi	9	18%

Jumlah	50	100%
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 6 (12%) responden memiliki aspek sosial yang rendah, 35 (70%) responden yang memiliki aspek Sosial yang sedang, serta 9 (18%) responden yang memiliki aspek Sosial yang tinggi.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak untuk dapat dilakukan uji parametric. Sugiyono (2008) mengatakan bahwa jika data tidak terdistriusi dengan normal maka tidak dapat dilaksanakan uji parametric sehingga harus digunakan uji non parametric. Widhiarso (2012) mengatakan tujuan dari uji normalitas adalah untuk membuktikan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian dapat mewakili populasi dan bisa digeneralisasikan kepada populasi tersebut.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan dasar pengambilan keputusan Asymtotic Significance (berdasarkan probabilitas) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka distribusi data dinyatakan normal
- 2) Jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka distribusi data dinyatakan tidak normal

Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.25 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.85270940
Most Extreme Differences	Absolute	.097
	Positive	.069
	Negative	-.097
Test Statistic		.097
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov dari variable resiliensi dan stress akademik sebesar 0,200 yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi > 0,005, sehingga dapat dinyatakan bahwa distribusi data dari variabel resiliensi dan stress akademik adalah normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah prosedur yang digunakan untuk mengetahui linieritas atau tidaknya suatu distribusi dalam penelitian. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui antara variabel terikat dan variabel bebas

memiliki hubungan yang signifikan atau tidak (Pratama, 2016). Dua variabel dapat disebut memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi pada linieritas $<0,05$. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 25.0 for windows dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.26 Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df
Y_Total * X_Total	Between Groups	(Combined)	1727.420	26
		Linearity	243.398	1
		Deviation from Linearity	1484.022	25
	Within Groups		817.000	23
	Total		2544.420	49

ANOVA Table			Mean Square	F	Sig.
Y_Total * X_Total	Between Groups	(Combined)	66.439	1.870	.067
		Linearity	243.398	6.852	.015
		Deviation from Linearity	59.361	1.671	.110
	Within Groups		35.522		
	Total				

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji linieritas tersebut dapat diperoleh nilai sig. Linierity sebesar $0,015 < 0,05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel resiliensi dengan stress akademik.

3. Uji Hipotesis

Sugiyono (2012) mengatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran hipotesis harus dibuktikan melalui data-data yang sudah terkumpul. Uji hipotesis

sendiri merupakan prosedur yang digunakan dalam penelitian dalam mengambil keputusan apakah hipotesis yang diajukan ditolak atau diterima. Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi product moment. Uji ini digunakan karena data yang diperoleh dari kedua variabel merupakan data interval. Adapun hasil dari uji korelasi *product moment* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.27 Uji Hipotesis

Correlations			
		X_Total	Y_Total
X_Total	Pearson Correlation	1	-.309*
	Sig. (2-tailed)		.029
	N	50	50
Y_Total	Pearson Correlation	-.309*	1
	Sig. (2-tailed)	.029	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,309 yang berarti bahwa terdapat korelasi negative antara resiliensi dengan stress akademik. Hubungan tersebut diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah stress akademik, begitu pula sebaliknya pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu. Korelasi koefisien 0,309 maka diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,10 menunjukkan resiliensi berpengaruh terhadap stress akademik sebesar 10%. Sementara 90% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil analisis hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,029 lebih kecil dari ($p < 0,05$). Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka kedua variabel

berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan antara resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu dinyatakan dapat diterima.

E. Pembahasan

1. Tingkat Resiliensi

Resiliensi merupakan salah satu istilah yang diadaptasi dari bahasa Inggris, yaitu *resilience* yang berarti daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan (Desmita, 2017). Istilah resiliensi dicetuskan pertama kali oleh Block (2014) dengan sebutan ego-resilience yang diartikan sebagai kemampuan umum individu yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan keluwesan saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Menurut McCubbin (2001) Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*), serta mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi yang menekan.

Masten, Best, dan Garmezy (dalam Chen & George, 2005) menjelaskan resiliensi sebagai sebuah proses, kemampuan individu atau hasil dari adaptasi yang berhasil, meskipun berhadapan dengan keadaan yang berbahaya.

Siebert (2005) dalam bukunya *The Advantage of Resilience* menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan

baik perubahan hidup pada tingkat yang tinggi, tetap sehat dalam situasi stres, mengatasi kesulitan, dan cara lama yang tidak mereka temui. Kondisi yang sudah ada sebelumnya dan menghadapi masalah tanpa menggunakan kekerasan. Ketika kehidupan orang yang sulit terganggu, mereka menangani emosi mereka dengan cara yang sehat. Ketika mereka kesakitan dan depresi, mereka membiarkan mereka merasakan kesedihan, kemarahan, kehilangan, dan kebingungan, tetapi tidak membiarkan mereka berkembang menjadi emosi (Rahmawati & Wijayani, 2020)

Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan data bahwa rata-rata tingkat Resiliensi yang dimiliki oleh santri kelas X IPS Al-Izzah Batu berada pada kategori sedang dengan jumlah 37 orang atau 74,2% dari jumlah keseluruhan sampel. Sementara itu ada 8 atau 16% responden berada pada kategori rendah serta 5 atau 10% responden pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 5 orang responden dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa mereka memiliki resiliensi yang tinggi dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan stress akademik yang akan mendorong antisipasi hasil positif.

37 responden dengan kategori sedang juga menunjukkan bahwa mereka sebagian besar telah memiliki resiliensi yang cukup baik sehingga dapat mendorong antisipasi hasil positif stress akademik. Namun, santri perlu meningkatkan lagi resiliensi yang dimiliki sehingga dapat menanggulangi stress akademik yang dialami di Al Izzah Batu

Sementara itu, 8 responden menunjukkan bahwa mereka memiliki resiliensi yang rendah. Individu dengan resiliensi rendah menunjukkan bahwa mereka belum memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan stress yang berada di LPMI AL Izzah. Siebert (2005) dalam bukunya *The Advantage of Resilience* menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada tingkat yang tinggi, tetap sehat dalam situasi stres, mengatasi kesulitan, dan cara lama yang tidak mereka temui, kondisi yang sudah ada sebelumnya dan menghadapi masalah tanpa menggunakan kekerasan. Ketidakmampuan ini kemudian akan berdampak pada stress akademik yang tidak sesuai dengan dirinya.

Berdasarkan fakta di lapangan, peneliti mengamati beberapa kegiatan yang ada di LPMI Al-Izzah Batu. Mereka senang ketika hendak melakukan kegiatan olahraga, karena dengan hal tersebut mereka melampiaskan rasa penat pikiran untuk melakukan aktivitas olahraga yang mereka sukai. Tidak hanya itu, banyak diantara mereka melakukan resiliensinya dengan cara saling bercerita dengan teman dekatnya, setidaknya dengan cara tersebut membuat pikiran mereka menjadi fresh kembali setelah melakukan kegiatan-kegiatan padat akademik LPMI Al-Izzah Batu.

Seperti yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang menyebutkan bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi resiliensi individu, seperti pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, keadaan psikologis dan emosional serta persuasi sosial yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Pengalaman pribadi dalam menyelesaikan suatu tugas atau tantangan menjadi salah satu hal yang mempengaruhi tingkat resiliensi pada santri. Kemampuan santri dalam *problem solving* atau menyelesaikan masalah rata-rata masih berada pada kategori sedang. Hal ini berarti santri belum banyak memiliki pengalaman pribadi atau belum terbiasa dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Sesuai dengan apa yang disebutkan oleh Rahmat (2001) yang mengatakan bahwa salah satu hal yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menyelesaikan suatu masalah adalah karena kebiasaan. Ketika santri tidak terbiasa atau memiliki pengalaman yang minim dalam *problem solving* atau memecahkan sebuah masalah ini, maka kepercayaan akan kemampuannya juga akan rendah.

2. Tingkat Stress Akademik

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan sebelumnya pada penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa tingkat stress akademik pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu diperoleh hasil yaitu sebesar 14% dengan frekuensi sebanyak 7 santri berada pada kategori rendah, sebesar 72% dengan frekuensi sebanyak 36 santri berada pada kategori sedang, dan sebesar 14% dengan frekuensi sebanyak 7 santri berada pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat stress akademik santri kelas 10 IPS Al Izzah berada pada katagori sedang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stress akademik santri kelas X IPS Al-Izzah Batu Sebagian besar berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa sebagian santri masih belum memiliki tingkat

resiliensi yang stabil. Namun, hal itu dapat diatasi. Berdasarkan fakta di lapangan, peneliti melihat beberapa hal yang membuat santri merasakan stress akademik. Mereka selalu mengeluh tentang kegiatan-kegiatan yang padat dan merasa tertekan dengan target yang diinginkan oleh LPMI Al-Izzah Batu. Berdasarkan pengamatan peneliti, para santri dapat mengatasinya karena diantara mereka saling memberikan hubungan sosial atau *support system* yang baik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa santri yang memiliki tingkat stress akademik bisa terjadi karena santri mengalami kesulitan dalam memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya dan kurangnya inisiatif untuk menyelesaikan masalah-masalah yang berada di lingkungan Al-Izzah Batu . Hambatan ini akan mempersulit santri dalam memiliki resiliensi yang sesuai dengan kemampuan yang ia miliki. Oleh karena itu, untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam stress akademik, santri dapat mencari cara untuk mengatasi stress akademik yang baik untuk setiap individunya. Selain itu juga, santri dapat mulai melakukan kegiatan-kegiatan yang berguna sebagai wadah potensinya. Perbedaan tingkat santri dalam stress akademik tentunya disebabkan karena banyak hal. Santri yang memiliki tingkat stress akademik tinggi bisa jadi memiliki faktor pendukung yang kuat dalam resiliensinya dibanding santri yang memiliki tingkat resiliensi rendah.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan santri dalam membentuk sebuah resiliensi yang tepat adalah dengan melakukan *dailyplan* untuk kegiatan sehari-hari dan mereka harus mencatat apa yang akan mereka

kerjakan. Hal ini akan membantu santri untuk lebih mudah mengatasi stress akademiknya, sehingga santri akan memiliki alternatif untuk mengatasi *problem solving*. Santri juga harus memiliki keyakinan atas keputusan resiliensi yang akan dituju, sehingga santri akan memiliki kestabilan dalam berpikir dan memiliki keyakinan yang kuat untuk meraihnya. Kemampuan santri juga harus ditingkatkan dalam mengkoordinir kegiatan yang ia lakukan sekarang agar menyesuaikan dengan stress akademik yang akan ia hadapi (Sharf, 2002).

3. Hubungan antara resiliensi dengan stress akademik

Mathur & Sharma (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang berkorelasi antara resiliensi dengan stress akademik. Sumber instrinsik seperti resiliensi dan optimisme pada individu dapat ditingkatkan. Selain itu, kemampuan siswa dalam mengurangi stress akan mendorong mereka untuk menangani secara efektif. Resiliensi pada individu ditandai dengan adanya kemampuan untuk melihat tekanan sebagai tantangan, mampu berkomitmen, mampu mengetahui keterbatasan diri, membutuhkan dukungan orang lain, memiliki kelekatan yang aman dengan orang lain, memiliki tujuan, efikasi diri, menjadikan pengaruh stress sebagai sarana untuk memperkuat diri, mampu belajar dari masa lalu, mampu menentukan pilihan secara realistis, memiliki selera humor, sabar, mampu mengendalikan afek negatif, mampu beradaptasi terhadap perubahan, optimis, dan percaya kepada Tuhan (Connor & Davidson, 2003).

Pada penelitian ini didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,309 yang berarti bahwa terdapat korelasi negative antara resiliensi dengan stress akademik. Hubungan tersebut diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah stress akademik dan begitupula sebaliknya pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu. Korelasi koefisien 0,309, maka diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,10 yang menunjukkan resiliensi berpengaruh terhadap stress akademik sebesar 10%. Sementara 90% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil analisis hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,029 lebih kecil dari ($p < 0,05$). Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka kedua variabel berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan antara resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu dinyatakan dapat diterima.

Studi yang dilakukan oleh Widyawati (2017) pada 100 mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa. Hasil ini searah dengan studi yang dilakukan oleh Aza, dkk. (2019) pada 607 siswa SMA 6 Kota Kediri yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial, harga diri dan kemampuan resiliensi individu akan mempengaruhi kondisi stres akademik mahasiswa.

Seseorang dengan resiliensi tinggi akan memiliki cara untuk dapat tegak kembali dari stress ataupun depresi secara cepat. Karena resiliensi sendiri berguna dalam mengatasi permasalahan, stress, atau trauma yang

dirasakan oleh individu. Selain itu, resiliensi berfungsi untuk menyikapi permasalahan yang ada dengan lebih positif dan yakin bahwa individu dapat mengontrol kehidupannya sendiri sehingga dapat kembali ke situasi normal di dalam hidupnya (Reivich & Shatte, 2003).

Connor dan Davidson (2003) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat mewakili kualitas pribadi yang membantu individu berkembang untuk menghadapi kesulitan, sehingga keberhasilan dalam mengatasi stres dapat dilihat dari tingkat resiliensi individu. Reivich and Shatte (2003) juga menemukan bahwa resiliensi adalah kemampuan bertahan pada situasi sulit dan menegangkan, mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada dengan mengelola untuk mengatasi situasi sulit dan pulih dari menghadapinya bersamasama. Hal ini sejalan dengan pengertian yang dijelaskan oleh Grotberg (2004), resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan hidup, beradaptasi, serta mengatasi dan memecahkan masalah setelah melalui kesulitan. Pengertian yang sama juga dijelaskan oleh Sulistiana (2018).

Gadzella, dkk (2012) mengungkapkan bahwa stress akademik adalah kondisi dimana terdapat tuntutan akademik yang tidak dibarengi dengan kapasitas sumber daya yang dimiliki oleh individu sehingga menimbulkan reaksi baik fisik, emosional, kognitif maupun perilaku yang diarahkan pada kejadian sumber stress tersebut. Pengertian ini searah dengan yang disebutkan oleh Wilks (2008) bahwa stress akademik merupakan kondisi campuran antara tingginya tuntutan akademik dengan rendahnya

kemampuan adaptasi yang dimiliki oleh sumber daya individu. Para peneliti juga menyebutkan bahwa stress akademik adalah ketidaksesuaian antara kapasitas individu dengan lingkungan yang ada (Agolla & Ongori, 2009). Sedangkan Arip dkk. (2015) mengungkapkan bahwa stress akademik adalah pandangan dan respon individu terhadap sumber stress yang ada di dalam kehidupan akademik.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), stres adalah suatu kondisi yang dialami manusia akibat lingkungan yang kompleks yang mempengaruhi sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Stres muncul sebagai akibat tuntutan yang melampaui kemampuan individu. Seseorang yang tidak dapat memenuhi tuntutan suatu kebutuhan akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan berkepanjangan dan kurangnya tekad akan meningkat menjadi stres.

Untuk memperoleh kemampuan resiliensi yang baik dan sesuai dengan kemampuannya, maka santri kelas X IPS Al-Izzah Batu harus mempunyai aspek-aspek yang dipaparkan oleh beberapa penelitian terdahulu, seperti Raevich dan Shatte (2002) yang menjelaskan tujuh kapasitas yang membentuk resiliensi: Regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, analisis akar penyebab, efikasi diri, dan kemampuan menjangkau individu tingkat hal itu dilakukan untuk mendapat resiliensi yang baik. Jika resiliensi tinggi, maka tingkat stress akademik semakin rendah. Begitu juga sebaliknya jika tingkat resiliensi rendah, maka stress akademiknya kurang baik (Rahayu, 2016).

Setelah melakukan observasi, peneliti mengetahui beberapa hal yang berhubungan dengan resiliensi dan stress akademik santri Al-Izzah Batu, yakni resiliensi yang berkaitan dengan fakta dilapangan. Peneliti mengetahui bahwa santri kelas X IPS Al-Izzah Batu sangat optimis dan yakin bahwa mereka bisa melakukannya, orang yang optimis percaya bahwa situasi sulit suatu hari akan berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan untuk masa depan dan percaya bahwa mereka mengendalikan arah hidup mereka. Orang yang optimis lebih sehat, jarang depresi, dan lebih produktif daripada mereka yang cenderung pesimis. Kemudian untuk stress akademik yang dirasakan santri kelas X IPS Al-Izzah Batu cenderung berada pada aspek Psikologis dimana mereka merasakan gangguan perhatian dan sedikit mengalami penurunan fungsi otak, seperti contoh: Dalam menghafal Al-Qur'an, ketika santri lelah dalam menghafal Al-Qur'an mereka cenderung merasakan emosi yang tidak stabil dan melampiaskan dengan cara berbicara dengan teman disampingnya ketika halaqoh tahfidz. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan antara resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu dinyatakan dapat diterima. Adapun aspek resiliensi yang paling berpengaruh terhadap stress akademik adalah aspek *optimisme* yang berarti memiliki pengaruh terhadap stress akademik santri Al-Izzah Batu.

Pada penelitian ini didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,309 yang berarti bahwa terdapat korelasi negative antara resiliensi dengan stress akademik. Hubungan tersebut diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi

maka semakin rendah stress akademik, begitu pula sebaliknya pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu. Korelasi koefisien 0,309 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,10 yang menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap stress akademik sebesar 10%. Sementara 90% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil analisis hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,029 lebih kecil dari ($\rho < 0,05$). Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka kedua variabel berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan antara resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu dinyatakan dapat diterima.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Stress akademik santri IPS kelas X Al-Izzah Batu berada dalam tingkat sedang sebesar (72%), tingkat rendah sebesar (14%), dan sisanya berada pada kategori stress tinggi (14%). Presentasi tersebut berasal dari aspek akademik dan diikuti oleh aspek lingkungan, fisik, dan hubungan sosial. Hal ini berarti bahwa stress akademik yang dimiliki oleh santri kelas X IPS Al-Izzah Batu memerlukan sedikit penanganan untuk mengurangi stress yang dialami. Resiliensi santri kelas X IPS Al-Izzah Batu yang berada dalam kategori sedang memiliki persentase (74%), kemudian 16% di kategori rendah, dan sisanya pada kategori tinggi sebesar (10%). Hal ini menandakan bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki oleh santri kelas X IPS Al-Izzah Batu sudah cukup baik yang ditandai dengan kemampuan santri dapat menghadapi masalah apapun yang datang, cenderung bangkit kembali setelah melewati kesulitan, dan percaya bahwa terkadang takdir Tuhan dapat membantu (dalam menghadapi masalah).
2. Adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara X dan Y secara bersama-sama maupun parsial yang didapatkan melalui hasil analisis uji korelasi berganda yg bernilai Sig. F Change sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti berkorelasi serta nilai derajat hubungan (R) sebesar -0.309. Hasil ini menjelaskan bahwa resiliensi dan dukungan sosial terbukti menjadi faktor yang mempengaruhi stress akademik. Semakin tinggi resiliensi dan

dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa (Argaheni, 2020).

3. Terdapat hubungan korelasi negative antara resiliensi dengan stress akademik. Hubungan tersebut diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stress akademik pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu. Korelasi koefisien 0,309, maka diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,10 dan menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap stress akademik sebesar 10%. Sementara 90% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil analisis hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,029 lebih kecil dari ($p < 0,05$). Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka kedua variabel berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan antara resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas X IPS Al-Izzah Batu dinyatakan dapat diterima.

B. Saran

1. Bagi santri, kondisi psikologis santri yang berhubungan dengan resiliensi, dukungan sosial, dan stress akademik dapat dijaga dengan meningkatkan kesadaran pribadi akan pentingnya mengelola stress, serta menjaga tingkat resiliensi dan memanfaatkan dukungan sosial yang didapatkan.
2. Bagi lembaga, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa salah satu penyebab stress akademik yang dimiliki santri kelas X IPS Al-Izzah Batu dikarenakan santri kurang memahami kemampuan, bakat dan minatnya. Dengan temuan ini diharapkan dapat menjadi refleksi untuk meningkatkan kualitas sistem pendidikan sehingga dapat membantu para santri untuk

dapat mengenali kemampuan yang dimilikinya secara maksimal sehingga meningkatkan tingkat resiliensi yang dimiliki santri.

3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk para peneliti berikutnya, khususnya dalam penelitian tentang resiliensi dan stress akademik santri SMA, serta dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik pada santri baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Fauzi. 2015. "Pengaruh Komunikasi Interpersonal Antara Dosen dan Mahasiswa Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Pekommas*. Vol (18) nomor 1
- Andrew J Martin, H. M. (2006). Academic Resiliency And Its Psychological And Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology In The Schools*, 43(3), 267–281.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic Expectations Stress Inventory: Development, Factor Analysis, Reliability, And Validity. *Educational And Psychological Measurement*, 66(3), 522–539.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Barseli, M. B., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Barnawi, Arifin M, (2012) *Kinerja Guru Profesional : Instrumen Pembinaan Peningkatan Dan Penilaian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. PT. Remaja Rosda Karya.
- Dr. Sandu Siyoto, SKM., M.Kes, M. Ali Sodik, M. . (2015). Dasar Metodologi Penelitian. In *Literasi Media Publishing* (1st Ed., Vol. 7, Issue 2).
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). *Adolescent Resilience: A Framework For Understanding Healthy Development In The Face Of Risk*. 26, 399–419.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The

- Student Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychology Research*.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar*. Prenadamedia Group.
- Kusumawardhani, A. (2014). Pelatihan Resiliensi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja. *Program Profesi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–20.
- Nasution IK. (2008). Stres Pada Remaja. *Medan: USU Repository*, 15.
- Psikologi, F., Islam, U., & Syarif, N. (2019). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Adiksi Smartphone Pada Remaja*.
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21.
- Rahmatullah, A. S. (2021). Pengaruh Resiliensi Mental Terhadap Stress Akademik Pada Anak Buruh Migran Di MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombang Kebumen. *Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi COVID- 19: Tinjauan Multidisipliner, April*, 175–182.
- Rahmawati, S. W., & Wijayani, M. R. (2020). Resiliensi Taruna STP Dari Keluarga Pelaku Utama Perikanan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2), 253–270. <https://doi.org/10.24854/jpu16>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002a). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002b). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For*

Overcoming Life's Inevitable Obstacles.

Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, D. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Willey And Sons Australia, Inc.

Septiana, N. Z. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *SITTAH: Journal Of Primary Education*, 2(1), 49–64.
<https://doi.org/10.30762/Sittah.V2i1.2915>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. CV. Alfabeta.

Supriyanto, A. S., & Maharani, V. (2013). *Metode Penelitian Sumber Daya Manusia Teori, Kuisisioner Dan Analisis Data*. UIN Malang Press.

Syifa, M. A. (2019). *Hubungan Resiliensi Dengan Stres Pada Taruna Tingkat I Di Sekolah Tinggi Perikanan*.

Tolib, A. (2015). PENDIDIKAN DI PONDOK PESANTREN MODERN Oleh : Dr. Abdul Tolib. *Jurnal Risaalah*, 1(1), 60–66.

Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). *Hubungan Antara Resiliensi Dan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. 2007, 1–13.

Vista, M. H. B. (2018). *Pengaruh School Engagement Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Santri Di Pondok Pesantren Baitussalam Bogor*.

Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/JurnalIn.V2i1.73>

Widyansari, F. (2014). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Dan Efikasi Diri

Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Stambuk 2019 Prodi Pendidikan
Ekonomi Universitas Negeri Medan. *Modal Sosial Dalam Pendidikan
Berkualitas Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Muitihan, September*, 1–10.

Wilks, S. E. (2008). Resilience A Mid Academic Stress: The Moderating Impact
Of Social Support Among Social Work Students. *International Journal Of Social
Work*, 9(2), pp. 106-125.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

a) Skala Resiliensi dan Stress Akademik

No	Aitem	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Ketika hendak pergi ke halaqoh jantung saya berdetak cepat					
2	Ketika menyetorkan hafalan Al Qur'an saya selalu gugup					
3	Ketika selesai menyetorkan Al Qur'an hati saya merasa tenang					
4	Saya merasa pusing ketika waktu belajar					
5	Saya marah ketika mendapatkan tugas					
6	Saya merasa tertekan ketika di hukum					
7	Saya merasa tertekan dalam menyelesaikan tugas sekolah					
8	Saya lebih senang tugas contekan					
9	Saya senang saat menghadapi persaingan akademik					
10	Saya cemas dalam melaksanakan kegiatan belajar sehari-hari di tempat sekolah					
11	Ketika mendapat peringkat terakhir saya merasa sedih					
12	Ketika di tekan oleh tugas saya tidak dapat mengontrol kemarahan dengan baik					
13	Saya tidak suka keramaian					
14	Saya mengerjakan tugas dengan mencontek kepada teman					
15	Saya bersikap baik kepada teman baru					

16	Saya sangat tidak peduli pada teman baru					
17	Saya lebih suka tidak mengerjakan tugas					
18	Saya tidak suka bersosialisasi dengan teman					
19	Saya lebih suka menyendiri dan tidak peduli dengan orang lain.					
20	saya akan selalu menyelesaikan tugas dengan baik					
21	saya akan selalu menyelesaikan tugas dengan baik					
22	Saat mendapatkan tugas banyak saya malas mengerjakannya					
23	saya selalu menyelesaikan tugas dengan baik					
24	saat mendapat nilai jelek saya merasa hal tersebut biasa saja					
25	saya selalu datang kelas tepat waktu					
26	saya selalu datang ke halaqoh terlambat					
27	saat mendapat masalah saya lebih suka mengabaikannya					
28	saya selalu berhasil dalam menghadapi masalah					
29	saya lebih suka kegagalan					
30	ketika ada masalah pasti hal tersebut membuat saya marah					
31	saat ada masalah saya akan mengidentifikasi penyebabnya					
32	Saya yakin masalah saya tidak akan membuat saya lebih dewasa					
33	Saya selalu mengoreksi kesalahan orang lain					
34	saya akan mengevaluasi target hafalan Al qur'an dengan baik					
35	saya selalu menasehati teman yang sedang					

	kesusahan					
36	saya merasa sedih saat teman saya mengalami masalah					
37	saya menawarkan makanan yang saya miliki kepada teman					
38	masa-masa sulit akan membuat saya lebih tangguh					
39	saya siap dengan segala resiko pelanggaran yang saya lakukan					
40	saya akan selalu menghadapi masalah					
41	saya akan membantah guru saya ketika saya tidak mengerjakan PR					

SKALA PENELITIAN

LAMPIRAN 2

b) Validitas Resiliensi

		Correlations							XTOTAL
		X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	L
X01	Pearson Correlation	.084	-.008	.124	.432*	-.046	.272	.070	.376*
	Sig. (2-tailed)	.659	.965	.513	.017	.810	.146	.715	.041
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X02	Pearson Correlation	.277	.048	-.156	-.131	-.111	-.355	-.048	-.276
	Sig. (2-tailed)	.138	.801	.409	.490	.558	.054	.800	.140
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X03	Pearson Correlation	.306	-.165	.269	.095	-.176	.306	.167	.253
	Sig. (2-tailed)	.100	.383	.150	.617	.353	.101	.379	.178
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X04	Pearson Correlation	-.035	.085	-.174	-.142	-.391*	-.018	.022	-.064
	Sig. (2-tailed)	.853	.653	.357	.456	.032	.927	.910	.736
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X05	Pearson Correlation	.343	-.076	.339	.174	.070	.428*	-.033	.395*
	Sig. (2-tailed)	.063	.689	.067	.359	.714	.018	.863	.031
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X06	Pearson Correlation	-.086	.224	.180	.285	.115	.453*	.268	.482**

	Sig. (2-tailed)	.651	.234	.342	.126	.545	.012	.152	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X07	Pearson Correlation	-.113	.530**	.324	.205	.150	.270	.301	.533**
	Sig. (2-tailed)	.551	.003	.081	.278	.430	.149	.106	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X08	Pearson Correlation	-.260	.085	-.490**	-.369*	-.323	-.346	-.396*	-.318
	Sig. (2-tailed)	.165	.655	.006	.044	.081	.061	.030	.086
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X09	Pearson Correlation	.118	.222	.310	.363*	.374*	.313	.199	.525**
	Sig. (2-tailed)	.536	.239	.095	.049	.042	.092	.292	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X10	Pearson Correlation	.189	-.011	.456*	.439*	.360	.538**	.151	.510**
	Sig. (2-tailed)	.318	.956	.011	.015	.051	.002	.426	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X11	Pearson Correlation	-.082	.191	.203	.236	.391*	.491**	.172	.720**
	Sig. (2-tailed)	.666	.313	.282	.209	.033	.006	.363	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X12	Pearson Correlation	-.321	.662**	-.098	-.181	.062	.111	.373*	.381*
	Sig. (2-tailed)	.084	.000	.608	.339	.746	.560	.043	.038
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X13	Pearson Correlation	.216	.065	.356	.469**	.325	.406*	.046	.542**

	Sig. (2-tailed)	.251	.735	.053	.009	.079	.026	.810	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X14	Pearson Correlation	-.343	.308	.031	.239	.136	.373*	.229	.545**
	Sig. (2-tailed)	.064	.097	.872	.203	.473	.043	.224	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X15	Pearson Correlation	.025	.260	.357	.339	.370*	.200	.041	.359
	Sig. (2-tailed)	.897	.165	.053	.067	.044	.288	.830	.051
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X16	Pearson Correlation	-.192	.270	.036	.034	-.019	.324	.496**	.384*
	Sig. (2-tailed)	.309	.149	.849	.860	.922	.081	.005	.036
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X17	Pearson Correlation	.031	.183	.142	.221	.074	.328	.502**	.494**
	Sig. (2-tailed)	.871	.333	.453	.241	.698	.076	.005	.006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X18	Pearson Correlation	1	-.144	.424*	.405*	.028	.036	.094	.179
	Sig. (2-tailed)		.447	.020	.026	.884	.852	.623	.343
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X19	Pearson Correlation	-.144	1	.131	.120	.064	.204	.485**	.509**
	Sig. (2-tailed)	.447		.491	.529	.737	.280	.007	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X20	Pearson Correlation	.424*	.131	1	.677**	.515**	.587**	.432*	.623**

	Sig. (2-tailed)	.020	.491		.000	.004	.001	.017	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X21	Pearson Correlation	.405*	.120	.677**	1	.380*	.497**	.337	.633**
	Sig. (2-tailed)	.026	.529	.000		.038	.005	.068	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X22	Pearson Correlation	.028	.064	.515**	.380*	1	.297	-.005	.403*
	Sig. (2-tailed)	.884	.737	.004	.038		.111	.980	.027
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X23	Pearson Correlation	.036	.204	.587**	.497**	.297	1	.607**	.767**
	Sig. (2-tailed)	.852	.280	.001	.005	.111		.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
X24	Pearson Correlation	.094	.485**	.432*	.337	-.005	.607**	1	.588**
	Sig. (2-tailed)	.623	.007	.017	.068	.980	.000		.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
XTOTAL	Pearson Correlation	.179	.509**	.623**	.633**	.403*	.767**	.588**	1
L	Sig. (2-tailed)	.343	.004	.000	.000	.027	.000	.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

c) Validitas Stress Akademik

Correlations

	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	TOTAL
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

Y1	Pearson Correlation	-.424*	.460*	.475**	.409*	-.063	-.098	.057	.136	.243
	Sig. (2-tailed)	.020	.011	.008	.025	.739	.606	.765	.475	.196
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y2	Pearson Correlation	-.192	.403*	.303	.283	-.203	.070	.447*	.216	.267
	Sig. (2-tailed)	.310	.027	.104	.129	.282	.715	.013	.251	.154
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y3	Pearson Correlation	.167	-.126	.412*	.370*	.122	.103	-.258	-.009	.415*
	Sig. (2-tailed)	.378	.506	.023	.044	.522	.586	.169	.962	.023
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y4	Pearson Correlation	.097	-.369*	-.484**	-.173	-.054	-.057	-.063	-.443*	-.547**
	Sig. (2-tailed)	.608	.045	.007	.361	.776	.767	.742	.014	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y5	Pearson Correlation	-.126	.367*	.247	.318	-.228	.111	.384*	.142	.225
	Sig. (2-tailed)	.508	.046	.189	.086	.225	.560	.036	.455	.231
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y6	Pearson Correlation	.316	.000	.544**	.450*	.194	.136	-.142	.085	.515**
	Sig. (2-tailed)	.089	1.000	.002	.013	.304	.473	.453	.656	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y7	Pearson Correlation	-.045	-.068	.435*	.300	.284	.300	-.014	.339	.526**
	Sig. (2-tailed)	.813	.720	.016	.107	.128	.107	.941	.067	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Y8	Pearson Correlation	-.076	.288	.742**	.674**	.337	.163	-.091	.176	.592**
	Sig. (2-tailed)	.690	.123	.000	.000	.068	.389	.632	.353	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y9	Pearson Correlation	-.358	-.010	.137	.176	.142	.062	.068	.323	.396*
	Sig. (2-tailed)	.052	.958	.469	.352	.454	.743	.722	.082	.030
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y10	Pearson Correlation	.221	.212	.203	-.033	.594**	.617**	.101	.418*	.577**
	Sig. (2-tailed)	.240	.261	.283	.864	.001	.000	.594	.022	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y11	Pearson Correlation	.082	.103	.586**	.363*	.373*	.395*	.100	.307	.717**
	Sig. (2-tailed)	.667	.587	.001	.048	.043	.031	.600	.099	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y12	Pearson Correlation	.316	.080	.457*	.273	.456*	.455*	-.049	.348	.700**
	Sig. (2-tailed)	.089	.675	.011	.145	.011	.012	.798	.060	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y13	Pearson Correlation	.332	.044	.165	.000	.440*	.508**	-.216	.405*	.611**
	Sig. (2-tailed)	.073	.816	.384	1.000	.015	.004	.252	.027	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y14	Pearson Correlation	-.018	.097	.657**	.608**	.431*	.314	.153	.412*	.810**
	Sig. (2-tailed)	.924	.611	.000	.000	.017	.091	.419	.024	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Y15	Pearson Correlation	.051	.141	.004	-.151	.387*	.551**	.104	.311	.467**
	Sig. (2-tailed)	.789	.456	.983	.427	.035	.002	.585	.094	.009
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y16	Pearson Correlation	.495**	-.289	-.215	-.282	-.068	-.118	-.099	-.345	-.113
	Sig. (2-tailed)	.005	.121	.254	.130	.723	.534	.602	.062	.552
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y17	Pearson Correlation	-.090	.102	.390*	.349	.473**	.505**	-.093	.594**	.738**
	Sig. (2-tailed)	.637	.592	.033	.059	.008	.004	.623	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y18	Pearson Correlation	-.154	-.117	.384*	.493**	.308	.225	-.031	.187	.464**
	Sig. (2-tailed)	.417	.540	.036	.006	.097	.231	.870	.323	.010
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y19	Pearson Correlation	-.017	-.088	.124	.111	.324	.247	-.066	.340	.446*
	Sig. (2-tailed)	.931	.644	.513	.561	.081	.188	.729	.066	.013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y20	Pearson Correlation	-.069	.115	.117	.061	.119	.461*	.293	.599**	.681**
	Sig. (2-tailed)	.716	.544	.538	.747	.530	.010	.117	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y21	Pearson Correlation	.070	-.089	.345	.365*	.489**	.591**	.055	.431*	.700**
	Sig. (2-tailed)	.711	.641	.062	.048	.006	.001	.774	.018	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Y22	Pearson Correlation	.000	.106	.406*	.415*	.524**	.427*	.272	.078	.404*
	Sig. (2-tailed)	1.000	.576	.026	.023	.003	.018	.147	.682	.027
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y23	Pearson Correlation	1	-.295	-.020	-.150	.202	.154	-.305	-.314	.051
	Sig. (2-tailed)		.113	.915	.428	.284	.417	.102	.091	.789
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y24	Pearson Correlation	-.295	1	.263	.199	.076	.116	.206	.445*	.282
	Sig. (2-tailed)	.113		.160	.292	.688	.540	.274	.014	.131
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y25	Pearson Correlation	-.020	.263	1	.725**	.382*	.133	.066	.036	.636**
	Sig. (2-tailed)	.915	.160		.000	.037	.482	.730	.849	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y26	Pearson Correlation	-.150	.199	.725**	1	.336	.205	.000	.091	.540**
	Sig. (2-tailed)	.428	.292	.000		.069	.278	1.000	.633	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y27	Pearson Correlation	.202	.076	.382*	.336	1	.717**	-.130	.203	.605**
	Sig. (2-tailed)	.284	.688	.037	.069		.000	.495	.282	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y28	Pearson Correlation	.154	.116	.133	.205	.717**	1	.021	.443*	.663**
	Sig. (2-tailed)	.417	.540	.482	.278	.000		.911	.014	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Y29	Pearson Correlation	-.305	.206	.066	.000	-.130	.021	1	.290	.177
	Sig. (2-tailed)	.102	.274	.730	1.000	.495	.911		.119	.351
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y30	Pearson Correlation	-.314	.445*	.036	.091	.203	.443*	.290	1	.576**
	Sig. (2-tailed)	.091	.014	.849	.633	.282	.014	.119		.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.051	.282	.636**	.540**	.605**	.663**	.177	.576**	1
	Sig. (2-tailed)	.789	.131	.000	.002	.000	.000	.351	.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

LAMPIRAN 3

d) Reliabilitas Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	19

e) Reliabilitas Stress Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	22

LAMPIRAN 4

f) Katagorisasi data resiliensi

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-73	Rendah	8	16%
2	74-88	Sedang	37	74,2%
3	≥ 89	Tinggi	5	10%
Jumlah			50	100%

g) Katagorisasi data stress akademik

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	0-39	Rendah	7	14%
2	40-54	Sedang	36	72%
3	≥ 55	Tinggi	7	14%
Jumlah			50	100%

LAMPIRAN 5

h) Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.85270940
Most Extreme Differences	Absolute	.097
	Positive	.069
	Negative	-.097
Test Statistic		.097
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

i) Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Y_Total * X_Total	Between Groups	(Combined)	1727.420	26
		Linearity	243.398	1
		Deviation from Linearity	1484.022	25
	Within Groups		817.000	23

Total	2544.420	49
-------	----------	----

ANOVA Table

			Mean Square	F	Sig.
Y_Total * X_Total	Between Groups	(Combined)	66.439	1.870	.067
		Linearity	243.398	6.852	.015
		Deviation from Linearity	59.361	1.671	.110
	Within Groups		35.522		
	Total				

j) Uji Hipotesis

Correlations

		X_Total	Y_Total
X_Total	Pearson Correlation	1	-.309*
	Sig. (2-tailed)		.029
	N	50	50
Y_Total	Pearson Correlation	-.309*	1
	Sig. (2-tailed)	.029	
	N	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

	self_efficacy	analisis_penyebab	empaty	
regulasi_enosi	Pearson Correlation	.368**	.279*	.279*

	Sig. (2-tailed)	.009	.049	.049
	N	50	50	50
pengendalian_impuls	Pearson Correlation	.368**	.279*	.279*
	Sig. (2-tailed)	.009	.049	.049
	N	50	50	50
Optimis	Pearson Correlation	.307*	.176	.176
	Sig. (2-tailed)	.030	.221	.221
	N	50	50	50
self_efficacy	Pearson Correlation	1	.404**	.404**
	Sig. (2-tailed)		.004	.004
	N	50	50	50
analisis_penyebab	Pearson Correlation	.404**	1	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.004		.000
	N	50	50	50
Empaty	Pearson Correlation	.404**	1.000**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	
	N	50	50	50
kemampuan_menjangka u	Pearson Correlation	.185	.502**	.502**
	Sig. (2-tailed)	.198	.000	.000
	N	50	50	50
Ytotal	Pearson Correlation	.532**	.814**	.814**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000
	N	50	50	50

Correlations

		fisik	psikolog	sosial	xtotal
Fisik	Pearson Correlation	1	.481**	.241	.690**
	Sig. (2-tailed)		.000	.091	.000
	N	50	50	50	50
Psikolog	Pearson Correlation	.481**	1	.415**	.830**
	Sig. (2-tailed)	.000		.003	.000
	N	50	50	50	50
Sosial	Pearson Correlation	.241	.415**	1	.768**
	Sig. (2-tailed)	.091	.003		.000
	N	50	50	50	50
Xtotal	Pearson Correlation	.690**	.830**	.768**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 6

k) Pengisian Skala

Variabel Resiliensi

Nama	Kamar	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16
Furqon	205	3	5	1	5	3	3	3	2	3	3	1	4	5	3	3	3
Abyan	205	1	1	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	4	3	2	2
Bryan	209	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	5	4
Zhorif	104	1	3	1	3	2	4	2	3	3	1	1	3	4	3	2	1
Ghazi	102	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2
Rakha	205	3	2	1	3	3	4	3	2	2	2	1	4	4	2	2	2
Gani	205	3	5	2	4	2	5	2	4	1	1	2	5	5	3	2	1
Salim	208	1	2	3	1	3	3	2	5	1	1	1	2	5	3	3	3
Hisyam	107	1	1	2	3	1	2	3	2	5	2	4	2	3	2	4	2
Irvine	103	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	2
Kenaan	109	1	3	4	5	2	3	3	3	3	2	4	1	3	3	2	2
Haris	209	1	2	3	3	3	3	1	5	3	1	3	1	1	4	1	1
Habibi	208	3	4	1	4	2	2	3	3	3	2	1	3	1	1	3	3
Fairuz	302	1	1	2	1	3	3	1	3	1	1	5	1	1	2	3	1
Alley	109	1	1	3	2	3	3	5	2	3	1	2	3	3	3	2	1
Syifa	101	1	2	1	3	2	2	4	2	3	3	1	2	5	2	2	2
Bima	301	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3
Ammar	104	1	3	1	3	3	2	4	2	2	3	1	1	3	3	2	2
Zulfan	101	2	4	1	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	3	3	3
Abror	104	2	3	1	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1
Hakim	109	2	1	1	3	3	2	2	5	2	2	1	2	1	3	3	2
Baghir	210	3	1	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	4	1	2	2
Hafizh	203	1	2	4	4	4	4	4	1	2	3	2	5	3	1	4	4
Farhan	203	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	1	2
Alief	203	1	3	2	2	4	3	4	5	4	2	1	2	1	3	1	2
Isdat	102	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	4	4	3	3	2
Sulthan	101	1	3	1	3	4	3	3	5	2	2	1	2	4	2	2	2
Fadhil	308	2	3	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	5	3	2	2
Faiz	103	1	3	1	4	3	4	4	4	1	2	1	4	5	3	3	3
Hanif	108	3	3	3	5	5	5	5	3	5	1	5	1	1	1	5	1
Cahya	303	3	1	1	5	2	2	3	4	5	3	1	4	5	3	2	2
Azzam	202	1	4	1	2	2	4	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Fajar	207	3	3	2	3	4	4	3	5	3	1	1	4	2	4	3	4
Pratama	207	1	1	5	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	2	1	1
Alamsyah	205	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3
Davaici	305	3	4	1	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	1
Dzaky	102	1	2	3	2	2	3	3	1	1	2	1	3	1	1	2	2
Ivan	210	3	3	1	4	3	2	2	3	5	3	3	2	2	3	3	2
Ardan	209	2	1	1	3	3	3	3	4	1	3	1	5	5	2	1	3
Abdat	101	3	3	2	4	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	1	1
Putra	102	2	3	1	3	2	4	3	4	3	2	2	3	3	4	2	2
Raya	104	1	1	1	2	3	1	4	5	3	3	1	3	3	2	1	1
Galen	110	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	4	3	3
Sahputra	104	5	5	5	2	3	1	5	1	3	5	4	5	5	1	3	4
Ananta	102	1	1	3	3	2	4	2	2	2	2	1	2	1	3	2	4
Akmal	110	1	2	3	4	3	2	3	5	3	3	3	2	3	3	3	3
Dwiky	101	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4
Nico	102	1	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	1	2	1	3	1
Sagharmatha	301	3	4	3	1	1	4	1	1	2	3	1	4	4	1	3	3
Aril	204	1	4	1	4	3	4	4	4	2	2	1	4	2	3	3	2

Variabel Stress Akademik

Nama	Kamar	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16
Furqon	205	5	4	4	3	4	5	5	2	3	5	1	3	4	2	3	4
Abyan	205	3	3	4	3	4	5	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3
Bryan	209	3	3	5	3	5	5	5	5	1	3	5	1	5	1	3	3
Zhorif	104	4	4	3	3	4	5	5	5	3	5	2	4	4	3	5	4
Ghazi	102	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4
Rakha	205	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4
Gani	205	3	4	5	2	2	4	4	1	4	5	2	3	1	4	2	3
Salim	208	5	5	3	5	5	3	5	5	3	2	2	5	1	3	5	4
Hisyam	107	3	4	4	4	1	5	5	3	4	2	4	5	4	2	3	4
Irvine	103	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	4	3	3
Kenaan	109	4	4	2	4	1	4	4	3	4	5	4	3	5	3	4	4
Haris	209	4	5	3	4	1	3	3	3	1	5	4	3	4	3	2	2
Habibi	208	4	4	3	4	4	2	3	4	3	5	2	4	5	3	4	5
Fairuz	302	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	3	5
Alley	109	4	3	4	4	4	3	4	3	5	4	3	4	3	2	3	3
Syifa	101	4	4	3	4	5	3	4	4	3	5	4	5	4	3	4	3
Bima	301	2	2	3	2	5	3	3	4	3	5	3	4	3	3	3	5
Ammar	104	4	4	3	4	5	5	5	4	4	5	2	4	4	3	5	3
Zulfan	101	5	5	4	2	4	4	3	2	3	5	1	4	5	4	3	3
Abror	104	5	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	3
Hakim	109	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	2	4	3
Baghir	210	4	4	1	4	5	3	3	4	3	5	3	4	2	3	4	4
Hafizh	203	3	5	2	4	3	5	5	5	3	4	5	1	1	5	5	5
Farhan	203	4	4	3	4	4	4	5	4	3	5	3	4	5	3	4	4
Alief	203	4	4	5	3	5	5	4	5	3	5	2	4	5	3	5	4
Isdat	102	3	3	4	3	5	2	3	4	3	5	3	4	4	3	4	5
Sulthan	101	5	5	4	5	4	5	5	4	3	4	1	4	2	3	2	4
Fadhil	308	3	4	3	3	4	4	4	4	3	5	2	3	3	3	4	4
Faiz	103	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	1	5	4
Hanif	108	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	3	3	3	3	3
Cahya	303	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	3	5	3	3	2	2
Azzam	202	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	2
Fajar	207	4	4	5	3	5	3	5	4	4	5	2	5	5	2	4	4
Pratama	207	4	1	1	4	5	4	5	5	4	5	5	3	3	3	4	4
Alamsyah	205	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4
Davaici	305	3	2	4	3	2	4	4	3	3	5	4	3	4	2	2	3
Dzaky	102	4	4	3	4	5	4	5	4	3	5	3	3	4	3	3	4
Ivan	210	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4
Ardan	209	3	3	3	4	5	5	4	5	5	5	1	5	5	2	5	5
Abdat	101	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2
Putra	102	3	3	3	4	4	5	4	4	3	5	4	3	5	2	2	3
Raya	104	4	4	1	3	2	4	5	3	4	5	3	2	4	3	2	2
Galen	110	3	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3	5	5	4	3	4
Sahputra	104	3	3	2	3	5	3	3	4	1	1	3	1	2	1	3	2
Ananta	102	3	3	4	3	5	4	4	5	3	5	3	5	4	3	3	3
Akmal	110	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	4	3	2	3
Dwiky	101	3	3	4	3	5	3	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4
Nico	102	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	1	4	3	4	4
Sagharmatha	301	4	4	3	4	4	3	5	4	2	5	2	4	4	2	2	2
Arii	204	4	4	3	3	5	2	3	3	3	4	3	4	5	3	3	4

Lampiran 7

1) Lembar Expert Judgment

EXPERT JUDGEMENT

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

Nama Validator : Abd. Hamid Cholili, M.Psi

Tanggal penilaian : 26 Maret 2022

Nama Pembimbing : Hilda Halida M, Psi

A. Definisi Operasional Stress

Stres adalah reaksi fisik dan psikologis yang dialami seseorang ketika dipicu oleh kondisi yang tidak menyenangkan yang membahayakan kesejahteraannya. Stres dapat diukur dengan menggunakan skala stres berdasarkan tiga dimensi yang diidentifikasi oleh (Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, 2008): biologis, psikologis, dan sosial. Stres muncul sebagai akibat tuntutan yang melampaui kemampuan individu. Seseorang yang tidak dapat memenuhi tuntutan suatu kebutuhan akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan berkepanjangan dan kurangnya tekad akan meningkat menjadi stres

Variable Stress

No.	Aspek	Indikator	Item	Penilaian			
				1	2	3	saran
1.	Biologis	-Tingkah laku positif	Ketika merasa tertekan saya dapat mengubah prilaku saya kearah yang lebih baik (F)			√	
		-Pengontrolan prilaku	Ketika merasa pusing karna tugas pesantren, saya dapat mengontrolnya dengan baik (F)			√	
		-respons yang tegang pada otot-otot	Saya lebih tenang ketika tidak menyetorkan hafalan Al Qur'an (F)			√	
			Otot saya merasa lelah turun tangga ketika hendak pergi ke halaqoh (UF)			√	
			Ketika menyetorkan hafalan Al Qur'an saya selalu berusaha tuntas (F)			√	
			Ketika selesai menyetorkan Al Qur'an hati saya merasa lega(F)			√	
			Saya merasa tidak sehat ketika hendak pergi ke halaqoh (UF)			√	
			Saya merasa tidak baik-baik saja ketika mendapatkan tugas pesantren (UF)			√	

			Saya senang ketika menyelesaikan tugas sekolah dengan baik (F)			√	
2.	Psikologi	Pikiran Emosi	Saya senang ketika menyelesaikan tugas sekolah dengan baik (F)			√	
			Saya merasa tertekan dalam menyelesaikan tugas sekolah (UF)			√	
			Saya lebih senang tugas contekan dari pada harus berpikir (UF)			√	
			Saya senang saat menghadapi persaingan akademik di tempat sekolah (F)			√	
			Saya cemas dalam melaksanakan kegiatan belajar sehari-hari di tempat sekolah (UF)			√	
			Ketika mendapat peringkat rendah saya tidak merasa sedih (UF)			√	
			Ketika di tekan oleh tugas saya tidak dapat mengontrol emosi dengan baik (UF)			√	
3.	Sosial	Kemampuan seseorang untuk lebih waspada	Saya senang ketika bertemu dengan orang banyak (F)			√	
			Saya mengerjakan tugas sebelum waktu di kumpulkan (F)			√	

		Bersosialisasi	Saya mengerjakan tugas sebelum waktu di kumpulkan (F)				
			Saya bersikap baik kepada teman baru (F)			√	
			Saya lebih senang mengerjakan tugas ketika dekat dengan waktu di kumpulkan (UF)			√	
			Saya sangat tidak peduli pada teman baru(UF)			√	
			Saya lebih senang tidak mengerjakan tugas(UF)			√	
			Saya lebih senang tidak mengerjakan tugas(UF)			√	
			Saya lebih suka menyendiri dan tidak peduli dengan orang lain. (UF)			√	

EXPERT JUDGEMENT

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

B. Definisi Operasional Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi, dan menghapus dampak-dampak yang kurang baik dari keadaan yang tidak memberikan kesenangan dalam kehidupan seseorang. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan dapat menyesuaikan diri mereka dengan baik serta menyesuaikan masalah yang mereka alami.

No.	Aspek	Indikator	Item	Penilaian			
				1	2	3	saran
1.	Regulasi emosi <i>(Emotion-Regulation)</i>	Tetap tenang dalam situasi stress	saya selalu berusaha menyelesaikan tugas ketika banyak yang belum selesai (F)			√	
		Focus	saya terlalu malas untuk ikut kegiatan mufrodat(UF)			√	
			saya sangat mengabaikan masalah-masalah yang ada pada hidup saya (UF)			√	
2.	Pengendalian impuls <i>(Impuls Control)</i>	Keinginan	saya selalu ingin mengaji di pesantren (F)			√	
		Kesukaan	saya selalu memaksa teman agar menyukai apa yang saya suka (UF)			√	
			ketika menginginkan sesuatu saya menabung (F)			√	
			saya selalu memaksa teman untuk berbagagi makanan dengan saya (UF)			√	
3.	Optimis <i>Optimisme</i>	kebahagiaan	Saya selalu menyelesaikan tugas dengan baik (F)			√	
		ketekunan	saya belajar lebih semangat dari yang lain untuk mendapatkan prestasi (F)			√	
		prestasi	saya selalu datang kelas tepat waktu (F)			√	

			saya selalu datang ke halaqoh terlambat hingga mendapatkan iqob dari ustadz (F)			√	
4.	<i>Self-Efficacy</i>	pemecahan masalah yang berhasil	saya yakin bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya (F)			√	
			saya selalu berhasil dalam menghadapi masalah (F)			√	
		keyakinan dapat memecahkan masalah	kegagalan adalah apa yang saya sukai (UF)			√	
			saya yakin bahwa jika ada masalah pasti membuat saya marah(UF)			√	
			bagi saya diam itu mengurangi problem hidup(F)			√	
5.	Analisis penyebab <i>Causal Analysis</i>	memahami masalah	saya selalu mengevaluasi perilaku yang telah dilakukan (F)			√	
		menjadikan pelajaran untuk kedepan	Saya enggan untuk muhasabah diri (UF)			√	
			Saya selalu mengoreksi kesalahan orang lain (UF)			√	
			saya akan mengevaluasi target hafalan Al qur'an dengan baik (F)			√	
6.	Empati <i>Empathy</i>	Peduli	saya selalu menyarankan teman untuk tangguh dalam meghadapi masalahnya (F)			√	
		Tangguh	ibu dan ayah saya tidak peduli dengan keberadaan saya di pesantren (UF)			√	
			ibu dan ayah saya			√	

			salalu memberi semangat ketika jadwal telpon mingguan (F) saya				
			sering tidak mengikuti kegiatan kerja bakti (UF)			√	
			saya menawarkan makanan yang sy miliki kepada teman sekamar (F)			√	
			saya sangat senang ketika menghadapi masa-masa sulit (F)			√	
			saya selalu mengabaikan masalah (UF)			√	
			saya enggan untuk lari dari masalah yang saya hadapi (F)			√	
			saya akan selalu menghadapi masalah ketika saya melanggar aturan (sekolah atau pesantren) (F)			√	
7.	Kemampuan menjangkau <i>Reaching Out</i>	mengatasi kesulitan melakukan perlawanan dari keseulitan	saya akan melawan guru saya ketika saya tidak mengrjakan PR (UF)			√	

EXPERT JUDGMENT

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

Nama Validator : Agus Iqbal hawabi, M.Psi Psikolog

Tanggal penilaian : 26 Maret 2022

Nama Pembimbing : Hilda Halida M, Psi Psikolog

A. Definisi Operasional Stress

Stres adalah reaksi fisik dan psikologis yang dialami seseorang ketika dipicu oleh kondisi yang tidak menyenangkan yang membahayakan kesejahteraannya. Stres dapat diukur dengan menggunakan skala stres berdasarkan tiga dimensi yang diidentifikasi oleh (Sarafino, E. P., Caltabiano, M. L., & Byrne, 2008): biologis, psikologis, dan sosial. Stres muncul sebagai akibat tuntutan yang melampaui kemampuan individu. Seseorang yang tidak dapat memenuhi tuntutan suatu kebutuhan akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan berkepanjangan dan kurangnya tekad akan meningkat menjadi stres

Variable Stress

No.	Aspek	Indikator	Item	Penilaian			
				1	2	3	saran
1.	Biologis	-Tingkah laku positif	Ketika merasa tertekan saya dapat mengubah prilaku saya kearah yang lebih baik (F)			√	
		-Pengontrolan prilaku	Ketika merasa pusing karna tugas pesantren, saya dapat mengontrolnya dengan baik (F)			√	
		-respons yang tegang pada otot-otot	Saya lebih tenang ketika tidak menyetorkan hafalan Al Qur'an (F)			√	
			Otot saya merasa lelah turun tangga ketika hendak pergi ke halaqoh (UF)			√	
			Ketika menyetorkan hafalan Al Qur'an saya selalu berusaha tuntas (F)			√	
			Ketika selesai menyetorkan Al Qur'an hati saya merasa lega(F)			√	
			Saya merasa tidak sehat ketika hendak pergi ke halaqoh (UF)			√	
			Saya merasa tidak baik-baik saja ketika mendapatkan tugas pesantren (UF)			√	

			Saya senang ketika menyelesaikan tugas sekolah dengan baik (F)			√	
2.	Psikologi	Pikiran Emosi	Saya senang ketika menyelesaikan tugas sekolah dengan baik (F)			√	
			Saya merasa tertekan dalam menyelesaikan tugas sekolah (UF)			√	
			Saya lebih senang tugas contekan dari pada harus berpikir (UF)			√	
			Saya senang saat menghadapi persaingan akademik di tempat sekolah (F)			√	
			Saya cemas dalam melaksanakan kegiatan belajar sehari-hari di tempat sekolah (UF)			√	
			Ketika mendapat peringkat rendah saya tidak merasa sedih (UF)			√	
			Ketika di tekan oleh tugas saya tidak dapat mengontrol emosi dengan baik (UF)			√	
3.	Sosial	Kemampuan seseorang untuk lebih waspada	Saya senang ketika bertemu dengan orang banyak (F)			√	
			Saya mengerjakan tugas sebelum waktu di kumpulkan (F)			√	

		Bersosialisasi	Saya mengerjakan tugas sebelum waktu di kumpulkan (F)				
			Saya bersikap baik kepada teman baru (F)			√	
			Saya lebih senang mengerjakan tugas ketika dekat dengan waktu di kumpulkan (UF)			√	
			Saya sangat tidak peduli pada teman baru(UF)			√	
			Saya lebih senang tidak mengerjakan tugas(UF)			√	
			Saya lebih senang tidak mengerjakan tugas(UF)			√	
			Saya lebih suka menyendiri dan tidak peduli dengan orang lain. (UF)			√	

EXPERT JUDGEMENT

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

B. Definisi Operasional Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, menempuh, mengurangi, dan menghapus dampak-dampak yang kurang baik dari keadaan yang tidak memberikan kesenangan dalam kehidupan seseorang. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan dapat menyesuaikan diri mereka dengan baik serta menyesuaikan masalah yang mereka alami.

No.	Aspek	Indikator	Item	Penilaian			
				1	2	3	saran
1.	Regulasi emosi <i>(Emotion-Regulation)</i>	Tetap tenang dalam situasi stress	saya selalu berusaha menyelesaikan tugas ketika banyak yang belum selesai (F)			√	
		Focus	saya terlalu malas untuk ikut kegiatan mufrodat(UF)			√	
			saya sangat mengabaikan masalah-masalah yang ada pada hidup saya (UF)			√	
2.	Pengendalian impuls <i>(Impuls Control)</i>	Keinginan	saya selalu ingin mengaji di pesantren (F)			√	
		kesukaan	saya selalu memaksa teman agar menyukai apa yang saya suka (UF)			√	
			ketika menginginkan sesuatu saya menabung (F)			√	
			saya selalu memaksa teman untuk berbagagi makanan dengan saya (UF)			√	
3.	Optimis <i>Optimisme</i>	kebahagiaan	Saya selalu menyelesaikan tugas dengan baik (F)			√	
		ketekunan	saya belajar lebih semangat dari yang lain untuk mendapatkan prestasi (F)			√	
		prestasi	saya selalu datang kelas tepat waktu (F)			√	

			saya selalu datang ke halaqoh terlambat hingga mendapatkan iqob dari ustadz (F)			√	
4.	<i>Self-Efficacy</i>	pemecahan masalah yang berhasil	saya yakin bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya (F)			√	
		keyakinan dapat memecahkan masalah	saya selalu berhasil dalam menghadapi masalah (F)			√	
			kegagalan adalah apa yang saya sukai (UF)			√	
			saya yakin bahwa jika ada masalah pasti membuat saya marah(UF)			√	
			bagi saya diam itu mengurangi problem hidup(F)			√	
5.	Analisis penyebab <i>Causal Analysis</i>	memahami masalah	saya selalu mengevaluasi perilaku yang telah dilakukan (F)			√	
		menjadikan pelajaran untuk kedepan	Saya enggan untuk muhasabah diri (UF)			√	
			Saya selalu mengoreksi kesalahan orang lain (UF)			√	
			saya akan mengevaluasi target hafalan Al qur'an dengan baik (F)			√	
6.	Empati <i>Empathy</i>	Peduli	saya selalu menyarankan teman untuk tangguh dalam meghadapi masalahnya (F)			√	
		Tangguh	ibu dan ayah saya tidak peduli dengan keberadaan saya di pesantren (UF)			√	
			ibu dan ayah saya			√	

			salalu memberi semangat ketika jadwal telpon mingguan (F) saya				
			sering tidak mengikuti kegiatan kerja bakti (UF)			√	
			saya menawarkan makanan yang sy miliki kepada teman sekamar (F)			√	
			saya sangat senang ketika menghadapi masa-masa sulit (F)			√	
			saya selalu mengabaikan masalah (UF)			√	
			saya enggan untuk lari dari masalah yang saya hadapi (F)			√	
			saya akan selalu menghadapi masalah ketika saya melanggar aturan (sekolah atau pesantren) (F)			√	
7.	Kemampuan menjangkau <i>Reaching Out</i>	mengatasi kesulitan melakukan perlawanan dari keseulitan	saya akan melawan guru saya ketika saya tidak mengrjakan PR (UF)			√	