

**KONTRIBUSI AKTIVITAS POSITIF TERHADAP RESILIENSI  
REMAJA SANTRI MA'HAD AL-MADANY MTsN 1  
KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh

**Wandi Saputra**

**200401110072**

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

**2023**

**HALAMAN JUDUL**

**KONTRIBUSI AKTIVITAS POSITIF TERHADAP RESILIENSI  
REMAJA SANTRI MA'HAD AL-MADANY MTsN 1  
KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Wandi Saputra**

**200401110072**

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

**2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI AKTIVITAS POSITIF TERHADAP RESILIENSI  
REMAJA SANTRI MA'HAD AL-MADANY MTsN 1  
KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh

Wandi Saputra  
200401110072

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1  <u>Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd</u> NIP. 196709282001122002		19-03-24
Dosen Pembimbing 2  <u>Hilda Halida, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 19910512201911202273		19-03-24

Malang, 5 Maret 2024  
Mengetahui.  
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA  
NIP. 1980102020150310

LEMBAR PENGESAHAN

KONTRIBUSI AKTIVITAS POSITIF TERHADAP RESILIENSI  
REMAJA SANTRI MA'HAD AL-MADANY MTsN 1  
KOTA MALANG

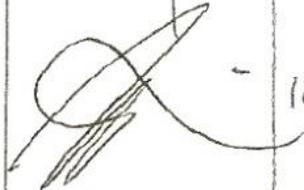
SKRIPSI

Oleh

Wandi Saputra  
200401110072

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi  
dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal.....

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Hilda Halida, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 19910512201911202273		19-03-24
Ketua Penguji <u>Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd</u> NIP. 196709282001122002		19-03-24
Penguji Utama <del><u>Dr. Ali Ridho, M.Si</u></del> NIP. 197804292006041001		18-03-24



Disahkan oleh,  
Dekan  
Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

*Yang bertanda tangan dibawah ini:*

Nama : Wandu Saputra  
NIM : 200401110072  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **KONTRIBUSI AKTIVITAS POSITIF TERHADAP RESILIENSI REMAJA SANTRI MA'HAD AL-MADANY MTSN 1 KOTA MALANG** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 5 Maret 2024

Peneliti



**Wandi Saputra**

NIM. 200401110072

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS.Al Insyirah:5-6)”*

## TRANSLITERASI

Transliterasi ialah suatu upaya untuk menyalin huruf-huruf alfabet dari suatu bahasa ke dalam huruf-huruf alfabet bahasa lainnya. Transliterasi abjad huruf Arab ke Latin yang digunakan dalam penyusunan teori ini tergantung pada putusan (158/1987 dan 05936/U/1987) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
أ	Alif	-
ب	Ba	b
ت	Ta	t
ث	Tsa	ṡ
ج	Jim	j
خ	Kha	kh
د	Dal	d
ذ	Dzal	ḏ
ر	Ra	r
ز	Zai	z
س	Sin	s
ش	Syin	sy
ص	Sad	ṣ
ض	Dad	ḍ
ط	Ta	ṭ
ظ	Za	ẓ
ع	‘ain	‘
غ	Gain	g
ف	Fa	f
ق	Qaf	q
ك	Kaf	k

ل	Lam	l
م	Mim	m
ن	Nun	n
و	Wau	w
هـ	Ha	h
ء	Hamzah	‘
ي	Ya	y

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan tugas akhir ini kepada kedua orang tua tercinta saya, Ibunda Siti Rahmah dan Ayahanda Alm.Imberan yang senantiasa memberikan dukungan baik dzohir maupun batin. Tugas akhir ini sebagai tanda bukti, hormat, dan rasa terimakasih yang tidak terhingga. Kepada kakak saya Winda Ermawati dan adik saya Wanda Maulida yang selalu menjadi motivasi bagi saya agar segera menuntaskan kuliah. Doa besar saya semoga Ibunda diberikan kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani setiap proses saya. Teruntuk almarhum ayah saya, semoga dilapangkan kubur beliau dan mendapatkan rahmat dari Allah SWT.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya, sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian skripsi ini. Sholawat serta salam tak lupa saya curahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhamma SAW, semoga kita digolongkan daripada umat beliau dan semoga kita mendapatkan syafa'at dari beliau di hari akhir nanti. Selain hal tersebut, terdapat beberapa pihak yang telah ikut andil berpartisipasi membantu saya sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku Penguji Utama yang telah memberikan masukan dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd dan Hilda Halida, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan ilmu dan arahan yang luar biasa.
6. Kedua orang tua saya, Ibu Siti Rahmah dan Almarhum Ayah Imberan beserta keluarga yang senantiasa memberikan do'a dan ridho sehingga terselesaikannya penelitian ini.

7. Kepada guru-guru saya, segenap *masyaikh* dan para dosen yang telah memberikan ridho maupun ilmu dari beliau sehingga saya mampu berada dititik ini.
8. Keluarga besar dan sahabat saya dari teman-teman Kidjang Coffe yang telah banyak membantu ketika berada di Malang dan ikut andil membantu saya menyelesaikan penelitian ini.
9. Keluarga besar Asrama Mahasiswa Kalimantan Selatan (AMKS) yang telah memberikan pengalaman untuk saya.
10. Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Rayon “Penakluk” Al-Adawiyah yang telah memberikan wadah bagi saya untuk berproses dan berkembang serta membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. MTsN 1 Kota Malang yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian ini serta telah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
12. Keluarga sekaligus sahabat bagi saya Mas Mirza, Bang Nanang, Bang Radit, Ical serta teman-teman HIMAKASI lainnya yang telah memberikan pengalaman, pengetahuan, dan bersedia mengajari saya sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian ini. Semoga kalian selalu sehat, dilancarkan rejeki dan dilancarkan segala urusan sehingga apa yang kalian inginkan tercapai.
13. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua orang yang telah saya kenal yang berada di Malang, karena kalian saya bisa dititik ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dari pihak terkait yang terlibat dalam membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Akhir kata, semoga karya tulis ini dapat memberikan informasi maupun kontribusi dalam lingkup psikologi terkhusus pada rumpun psikologi pendidikan, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 5 Maret 2024

Penulis,

**Wandi Saputra**

NIM. 200401110072

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
TRANSLITERASI .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
ABSTRACT .....	xix
البحث ملخص .....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. Aktivitas Positif .....	12
1. Pengertian Aktivitas Positif .....	12
2. Aspek-Aspek Aktivitas Positif .....	13
3. Fungsi Aktivitas Positif .....	14
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Aktivitas Positif .....	15
5. Aktivitas Positif dalam Perspektif Islam .....	17
B. Resiliensi .....	19
1. Pengertian Resiliensi .....	19
2. Aspek-Aspek Resiliensi .....	23
3. Jenis-Jenis Resiliensi .....	27
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi .....	30
5. Resiliensi dalam Perspektif Islam .....	31
C. Pengaruh Aktivitas Positif terhadap Resiliensi .....	33

D. Kerangka Konseptual .....	34
E. Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional.....	37
1. Aktivitas Positif (X) .....	37
2. Resiliensi (Y) .....	37
D. Subjek Penelitian.....	37
1. Populasi .....	37
2. Sampel.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
1. Wawancara .....	39
2. Skala.....	40
F. Instrumen Pengumpulan Data .....	41
1. Skala Aktivitas Positif.....	42
2. Skala Resiliensi .....	43
G. Validitas dan Reliabilitas .....	44
1. Validitas .....	44
a. Uji Validitas Isi .....	44
1) CVR Aktivitas Positif.....	46
2) CVR Resiliensi .....	47
b. Uji Validitas Konstruk .....	48
2. Reliabilitas.....	50
H. Analisis Data .....	52
1. Uji Asumsi Klasik .....	52
a. Uji Normalitas .....	52
b. Uji Linieritas .....	53
2. Analisis Deskriptif .....	53
a. Mean Hipotetik.....	53
b. Standar Deviasi .....	53
c. Kategorisasi Data .....	54
3. Analisis Regresi Sederhana.....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	55
1. Setting Penelitian .....	55
a. Visi .....	55

b. Misi .....	56
c. Tujuan .....	56
2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	57
3. Jumlah Subjek Penelitian .....	58
4. Prosedur Pengambilan Data .....	58
B. Hasil Penelitian .....	58
1. Uji Asumsi Klasik .....	58
a. Uji Normalitas .....	58
b. Uji Linieritas .....	59
2. Analisis Deskriptif .....	59
3. Analisis Regresi Sederhana .....	62
C. Pembahasan .....	64
1. Tingkat Aktivitas Positif Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang .....	64
2. Tingkat Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang .....	65
3. Kontribusi Aktivitas Positif terhadap Resiliensi Remaja Santri Ma'had Al-Madany MTsN 1 Kota Malang .....	65
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Populasi dan Sampel Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang .....	38
Tabel 3.2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin ....	38
Tabel 3.3 Teknik Skala Likert.....	41
Tabel 3.4 Blueprint Skala Aktivitas Positif.....	42
Tabel 3.5 Blueprint Skala Resiliensi.....	43
Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Tanggapan Ahli .....	45
Tabel 3.7 Daftar Nama Ahli Panel <i>Content Validity Ratio (CVR)</i> .....	45
Tabel 3.8 Blueprint Skala Aktivitas Positif Pada Proses CVR .....	46
Tabel 3.9 Blueprint Skala Resiliensi Pada Proses CVR .....	47
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas.....	49
Tabel 3.11 Klasifikasi Nilai Reliabilitas .....	51
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas .....	51
Tabel 3.13 Kategorisasi Data .....	54
Tabel 4.1 Hasil Pengujian Normalitas .....	58
Tabel 4.2 Hasil Uji Linieritas.....	59
Tabel 4.3 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	60
Tabel 4.4 Kategorisasi Data Aktivitas Positif.....	60
Tabel 4.5 Kategorisasi Data Resiliensi .....	61
Tabel 4.6 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Model Summary.....	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Model ANOVA <sup>a</sup> & Coefficients <sup>a</sup> .....	63

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	34
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Aktivitas Positif.....	61
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Resiliensi .....	62

## ABSTRAK

Wandi Saputra, 200401110072, Kontribusi Aktivitas Positif Terhadap Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang.  
Dosen Pembimbing: Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., Hilda Halida, M.Psi., Psikolog.

---

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fakta yang ditemukan dilapangan bahwa terdapat asumsi tentang para remaja santri ma'had mempunyai permasalahan terkait resiliensi mereka. Studi awal menunjukkan bahwa beberapa siswa di ma'had mengalami kendala dalam mengontrol emosi mereka, yang mengakibatkan berbagai permasalahan seperti kehilangan nafsu makan dan sering mengalami sakit. Mereka cenderung absen dari sekolah dan beberapa dari mereka mempunyai permasalahan berperilaku impulsif, seperti melakukan *self-harm* dan melanggar aturan sekolah. Para siswa juga mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan ma'had karena kegiatan yang padat dan mereka merasa sedikit tertekan. Beberapa di antara mereka merasa terpaksa masuk ma'had atas perintah orang tua dan mengalami *culture shock* karena kegiatan dan aturan yang ketat. Mereka juga mengalami tekanan internal dari kakak kelas yang kadang membuat mereka merasa diabaikan dan disingkirkan. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak nyaman dan berkeinginan untuk meninggalkan ma'had. Oleh karena itu, peneliti mencoba untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja santri ma'had sehingga mengalami kondisi emosional yang kurang terkendali yang mampu mengakibatkan permasalahan terkait resiliensi mereka sendiri. Tujuan dari penelitian ini untuk; (1) Mengetahui tingkat Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang; (2) Mengetahui apakah Aktivitas Positif berkontribusi Terhadap Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang.

Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu, pertama dari teori Aktivitas Positif yang dikemukakan oleh Lyubomirsky & Layous pada tahun 2013 dan kedua teori Resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte pada tahun 2002. Kedua teori tersebut berfungsi untuk menjelaskan variabel-variabel yang diteliti pada penelitian ini. Model penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier sederhana. Subjek pada penelitian ini berjumlah 70 orang dari 225 populasi Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang. Metode pengumpulan data menggunakan skala Aktivitas Positif yang terdiri dari 32 item valid dan skala Resiliensi yang terdiri dari 28 item valid. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat Aktivitas Positif dan Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany dikategorikan sedang. Aktivitas Positif memberikan kontribusi terhadap Resiliensi yakni sebesar 24,9% .

Kata Kunci: Aktivitas Positif, Resiliensi, Remaja

## ABSTRACT

Wandi Saputra, 200401110072, The Contribution of Positive Activities to the Resilience of Adolescent Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Malang City.

Supervisors: Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., Hilda Halida, M.Psi., Psychologist.

This research is motivated by the fact that there are assumptions about the adolescents of ma'had students having problems related to their resilience. Initial studies showed that some students in the ma'had experienced problems in controlling their emotions, which resulted in various problems such as loss of appetite and frequent illness. They tend to be absent from school and some of them have impulsive behavior problems, such as committing self-harm and breaking school rules. The students also had difficulty adapting to the ma'had environment because of the hectic activities and they felt a little depressed. Some of them felt forced to enter the ma'had on the orders of their parents and experienced culture shock due to the strict activities and rules. They also experienced internal pressure from seniors who sometimes made them feel ignored and excluded. This caused them to feel uncomfortable and wanted to leave the ma'had. Therefore, researchers try to understand the factors that influence the resilience of adolescent ma'had students so that they experience uncontrollable emotional conditions that can lead to problems related to their own resilience. The purpose of this study is to; (1) Know the level of Resilience of Ma'had al-Madany Adolescent Santri MTsN 1 Malang City; (2) Know whether Positive Activities contribute to the Resilience of Ma'had al-Madany Adolescent Santri MTsN 1 Malang City.

The theories used in this study are, first from the theory of Positive Activity put forward by Lyubomirsky & Layous in 2013 and secondly the theory of Resilience put forward by Reivich and Shatte in 2002. Both theories serve to explain the variables studied in this study. This research model uses a quantitative approach with a simple linear regression analysis method. The subjects in this study amounted to 70 people from 225 populations of Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Malang City. The data collection method used a Positive Activity scale consisting of 32 valid items and a Resilience scale consisting of 28 valid items. The results of this study indicate that the level of Positive Activity and Resilience of Adolescent Santri Ma'had al-Madany is categorized as moderate. Positive Activity contributes to Resilience which is 24.9%.

Keywords: Positive Activities, Resilience, Adolescents

## البحث ملخص

مدرسة في المراهقين صمود في الإيجابية الأنشطة مساهمة ، ٢٧٠٠١١١٠٤٠٠٢ ، ساپوترا واندي مالانج مدينة ١ نيغري تساناوية المدني مهاد سانترى

نفسية طبية هاليدا، هيلدا الطب، في دكتور رفيقة، الحاج د: المشرف

الطلاب حول افتراضا هناك بأن المجال هذا في الموجودة الحقيقة هو البحث هذا وراء الدافع في الطلاب بعض أن الميكرة الدراسات تظهر. بمرورهم تتعلق مشاكل من يعانون الذين اهقين المر والمرض الشبهية فقدان مثل مشاكل إلى يؤدي مما ، عواطفهم في التحكم في مشاكل من يعانون ma'had إيداء مثل ، باندفاع التصرف في مشاكل من يعاني وبعضهم المدرسة عن التغيب إلى يميلون إنهم. المتكرر الأنشطة بسبب مهد بيئة مع التكيف في صعوبة أيضا الطلاب يواجه. المدرسة قواعد وخرق النفس والديهم طلب على بناء ماهد دخول على مجبرون بأنهم بعضهم شعر. قليلا بالاكنتاب ويشعرون المحمومة رجال من داخلية لضغوط يتعرضون أنهم كما. الصارمة والقواعد الأنشطة بسبب ثقافية صدمة من وعانوا والرغبة الارتياح بعدم يشعرون يجعلهم هذا. والإقصاء بالتجاهل أحيانا يشعرون يجعلهم مما العليا الطبقة حتى المراهقين الطلاب مرونة على تؤثر التي العوامل فهم الباحثون يحاول ، لذلك. المهر ترك في :هي الدراسة هذه أهداف. بمرورهم تتعلق مشاكل إلى تؤدي أن يمكن تحكما أقل عاطفية حالة يواجهوا ؛ مالانج مدينة ١ نيغري تساناوية المدني مهاد سانترى مدرسة في المراهقين صمود مستوى معرفة (١) المدني مهاد سانترى مدرسة في المراهقين صمود في تساهم الإيجابية الأنشطة كانت إذا ما معرفة (٢) مالانج مدينة ١ نيغري تساناوية

اقترحها التي الإيجابي النشاط نظرية من أولا ، هي الدراسة هذه في المستخدمة النظرية في شط و ريفيتش اقترحها التي المرونة نظرية وثانيا عشر وثلاثة ألفين عام في لايبوس و ليوبوميرسكي يستخدم. الدراسة هذه في دراستها تمت التي المتغيرات شرح على النظريتين كلتا تعمل. وإثنان ألفين عام هذه في الأشخاص عدد بلغ. البسيطة الخطي الانحدار تحليل طريقة مع كميا نهجا هذا البحث نموذج مالانج مدينة ١ نيغري تساناوية المدني مهاد سانترى مدرسة سكان من ٢٢٧ من شخصا ٧٠ الدراسة ومقياس صالحا صراع ٣٢ من يتكون الذي الإيجابي النشاط مقياس البيانات جمع طريقة تستخدم الإيجابي النشاط مستوى أن الدراسة هذه نتائج أظهرت. صالحا عنصرا 28 من يتكون الذي المرونة في الإيجابي النشاط ساهم. متوسط أنه على تصنيفه تم المدني مهاد سنترى في المراهقين لدى والمرونة ٢٤.٩٪. بنسبة المرونة

الشباب, المرونة, الإيجابي النشاط: المفتاحية الكلمات

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Secara umum, pendidikan ialah suatu hal yang tidak diperbolehkan untuk diacuhkan di dalam kehidupan manusia dan hal tersebut merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia itu sendiri. Manusia mampu mengangkat martabat dirinya menuju ke arah peradaban budaya maupun pola pikir yang lebih maju, dinamis, dan ilmiah dikarenakan adanya pendidikan ini. Dengan adanya pendidikan, manusia bisa belajar untuk membentuk kemampuan yang dimilikinya, belajar tentang etika, moral, akhlak, dan menjadi pribadi yang lebih baik. Satuan pendidikan di Indonesia khususnya dikelola oleh dua lembaga yaitu Kemendikbud dan Kemenag.

Seperti yang diketahui secara luas, salah satu lembaga pendidikan jalur formal yang dikelola oleh Kemenag adalah madrasah. Madrasah merupakan sekolah jalur formal dengan kekhasan Islam yang mencakup pendidikan Madrasah Ibtidaiyah (MI) untuk jenjang anak usia mendasar, Madrasah Tsanawiyah (MTs) untuk jenjang anak usia menengah dan Madrasah Aliyah (MA) untuk jenjang anak usia menengah keatas. Hal ini selaras dengan yang dikatakan Alawiyah (2014) mengemukakan pendidikan madrasah merupakan pendidikan jalur formal yang terbagi menjadi tiga jenjang pendidikan diantaranya ibtidaiyah, tsanawiyah, dan aliyah. Selain itu di dalam Sisdiknas, pengembangan dari kedudukan madrasah menjadikan pendidikan di Indonesia lebih tersebar dan proses pengembangannya lebih merata.

Di dalam proses untuk pengembangan madrasah, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan berkenaan dengan sistem pendidikan di madrasah yang harus bertumpu pada dua hal penting yaitu: pertama, madrasah ialah suatu lembaga pendidikan yang berperan sebagai pemenuhan kepentingan masyarakat yang produktif maupun interaktif serta dapat menjadikan tujuan bersama sebagai sekolah berbasis

masyarakat (*school based community*). Kedua, pemberlakuan sistem integrasi antara pembelajaran umum dan pembelajaran agama menjadikan beberapa madrasah sebagai lembaga pendidikan yang unggul. Untuk mendukung serta melengkapi lembaga pendidikan yang unggul, tidak sedikit pihak madrasah yang mendirikan ma'had di dalam lingkungan madrasah (Cholifah, 2020).

Hadirnya sistem ma'had di dalam lingkungan madrasah diharapkan menjadi jawaban bagi orang tua untuk menjadikan anak-anaknya mempunyai moralitas, berakhlakul karimah, serta menjadikan anaknya unggul, berprestasi, dan cerdas. Selain orang tua, masyarakat yang berperan sebagai *stakeholder* tidak terkecuali mengharapkan para generasi muda untuk meraih apa yang mereka inginkan khususnya para remaja-remaja yang bersekolah di madrasah kemudian tinggal di ma'had.

Monks, dkk (Calista & Garvin, 2018) memberikan pernyataan bahwa masa remaja ialah masa yang berlangsung antara umur 12 sampai 21 tahun dan merupakan suatu periode perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa. Masa remaja terbagi menjadi 3 fase diantaranya fase remaja awal pada umur 12-15 tahun, fase remaja tengah pada umur 15-18 tahun, dan fase remaja akhir pada umur 18-21 tahun. Pada tahun 2014, Menteri Kesehatan Republik Indonesia mengatakan bahwa umur 10-18 tahun digolongkan sebagai remaja dan menurut Badan Kependudukan & Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah seorang penduduk yang berusia dari jangka 10-18 tahun dan berstatus belum menikah (Apriliani et al., 2021).

Menurut Papalia, Olds dan Fieldman masa remaja merupakan masa yang dialami seorang individu yang berusia pada umumnya 12 tahun atau 13 tahun kemudian selesai pada usia 19 tahun atau 20 tahun dimana pada masa itu terjadinya masa-masa perpindahan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di sisi lain, menurut Jones, dkk masa remaja ialah masa yang termasuk ke dalam periode fase yang sehat tetapi cukup rentan. Hal tersebut disebabkan karena pada masa remaja

merupakan fase dimana tahap pencarian jati diri (pencarian identitas diri dan kebingungan peran) berlangsung dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi (Supriyadi, 2022).

Berbagai macam permasalahan maupun rintangan yang harus dihadapi oleh para remaja dari permasalahan emosional, sosial, dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Papalia & Feldman bahwa masa remaja adalah masa perpindahan perkembangan yang dicirikan seperti perubahan emosional, fisik, kognitif maupun sosial. Menurut Stanley remaja ialah suatu fase badai dan stres yakni fase berbagai macam tekanan serta perubahan suasana hati (*mood*) yang cepat dan kadang tidak stabil. Remaja juga mengalami naik turunnya suatu emosi, kebanyakan berlangsung pada fase remaja awal. Naik dan turunnya emosi menyebabkan kemarahan, depresi, dan regulasi emosi yang rendah jika para remaja tidak bisa mengelola emosional tersebut secara tepat. Pada masa remaja terjadi tahap perkembangan yang sangat bervariasi seperti faktor biologis, genetik, lingkungan dan sosial yang menjadikan perkembangan pada masa remaja merupakan suatu bagian yang penting. Perubahan emosional, sosial, kognitif dan kematangan fisik merupakan perubahan-perubahan yang dapat dilihat dari berbagai macam perubahan fisiologis pada remaja. Pada umumnya, masa remaja yaitu ketika remaja sering merasa mampu untuk mengatasi berbagai jenis tekanan serta merasa mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri. Tetapi, di sisi lain pada masa remaja juga terdapat rintangan yang harus dihadapi diantaranya seperti sulitnya untuk berkomunikasi dengan individu yang lain, berbagai macam penyakit fisik maupun psikis serta permasalahan dengan teman sebaya (Ali Muliawiharto, 2020).

Hadisuprpto menyampaikan bahwa remaja adalah kondisi psikologis yang fluktuatif karena pada masa tersebut kebanyakan remaja banyak mengalami perasaan gelisah, konflik yang terjadi pada dalam dirinya, keinginan yang kuat untuk mencoba hal-hal yang baru, dan terjadinya kondisi emosional yang kurang stabil (Fauziah Dyan Ayu K.W,

Nur Oktavia Hidayati, 2017).

Kemenkis RI (Florensa, Lintang Sari, Nurul Hidayah, Fajar Yousriatin, 2023) menyampaikan dari data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 bahwa anak yang berumur 15 tahun keatas di Indonesia memperlihatkan terdapat 6% individu yang mengalami gangguan mental emosional dan proporsi dari gangguan tersebut lebih banyak ditemukan di daerah perkotaan yang menunjukkan lebih tinggi dibandingkan di daerah pedesaan. Terdapat riset lain diantaranya dari data yang dilakukan oleh Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia-Nasional (I-NAMHS) memperlihatkan sebanyak 15,5 juta atau sekitar 34,9% remaja mengalami masalah terkait mental dan sebanyak 2,45 juta atau sekitar 5,5% remaja yang mengidap gangguan mental.

Stuart, Keliat, & Pasaribu (Amalia & Keliat, 2018) remaja harus memiliki kemampuan untuk menghadapi perubahan fisik, psikis, spiritual maupun sosial. Kemampuan remaja yang kurang dalam penerimaan perubahan seperti perubahan fisik dan psikis rentan menyebabkan masalah terkait dengan kesehatan jiwa. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki kemampuan yang disebut resiliensi.

Moore memberikan definisi resiliensi yaitu kemampuan untuk kembali bangkit setelah mengalami berbagai tekanan ataupun stres. Gonzales-Torres & Artuch menyebut resiliensi sebagai kemampuan dan kesiapan kondisi pada suatu perubahan baik dalam segi perubahan dari perkembangan manusia maupun dalam segi perubahan pada lingkungan ketika ia menghadapi tantangan yang khas tersebut (Euis Sunarti, Intan Islamia, & Nur Rochimah, 2018).

Desmita (Setiantanti, 2017) menyampaikan gagasan bahwa resiliensi ialah daya lentur dari ketahanan yang terdapat di dalam kemampuan atau kapabilitas pada diri suatu individu, kelompok atau masyarakat yang bertujuan untuk meminimalisir dampak-dampak yang negatif dari suatu kondisi yang kurang disukai atau mengubah sesuatu dari bagian kondisi hidup ketika mengalami hal yang kurang diuntungkan

bahkan mampu membuat sengsara menjadi sesuatu yang mampu diatasi bahkan mampu dihadapi, dicegah, atau diminimalkan dari dampak negatif atau dampak yang kurang menguntungkan tersebut.

Masten & Gewirtz menyebut resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif untuk meraih keadaan seperti semula ketika melalui berbagai kesulitan maupun tekanan. Resiliensi juga berarti kemampuan dari individu itu sendiri yang meliputi faktor personal atau kompetensi yang dimilikinya. Wilson menyinggung faktor personal tersebut sebagai kecerdasan ketika mampu meregulasi emosi, menyalurkan emosi positif yang bertujuan agar terciptanya keseimbangan yang memiliki dampak dari peristiwa yang sudah dialami (Fauziya & Daulima, 2017).

Asosiasi Nasional Psikolog Sekolah (Labina et al., 2018) memberi pendapat bahwa ketika seseorang ingin membuat suatu keputusan yang sulit pada kondisi yang terdesak ataupun darurat, seseorang harus memiliki resiliensi pada dirinya. Resiliensi ialah pola pikir yang berguna untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh individu ketika mencari pengalaman baru serta memandang kehidupan sebagai proses yang progresif. Individu mampu menjadi percaya diri maupun berani bertanggung jawab atas resiko tindakannya ketika individu tersebut memiliki resiliensi yang mampu menciptakan atau memelihara sikap positif untuk eksplorasi. Resiliensi merupakan kemampuan untuk menyesuaikan ketika mengatasi individu yang mengalami keadaan yang tertekan atau terancam. Selain itu, resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh suatu individu untuk menyesuaikan atau pemulihan kembali saat berada pada kondisi yang sulit. Resiliensi ini mampu membantu individu agar dapat mengetahui seberapa lama individu tersebut mampu bertahan ketika mengalami kondisi yang tertekan atau terancam hingga individu itu mampu untuk pulih atau bangkit kembali.

Beberapa hasil dari penelitian terdahulu yang relevan dan bisa dijadikan acuan dalam topik penelitian ini dipilih sesuai dengan permasalahan, sehingga diharapkan mampu menjelaskan bahkan memberikan referensi bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Fauziya (2017) yang berjudul Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Resiliensi Penyintas Banjir. Pada penelitian ini, penyintas mengalami beberapa fase bencana yang mengarah pada permasalahan psikologis yang disebabkan oleh peristiwa traumatik. Kemampuan resiliensi dari penyintas diperlukan yang berguna sebagai fase pemulihan bencana. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian *cross-sectional*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyintas dengan kecerdasan emosi yang tinggi memiliki kesempatan yang besar untuk mempunyai resiliensi yang baik. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi individu, semakin tinggi juga resiliensi nya. Semakin rendah kecerdasan emosi individu, maka semakin rendah juga resiliensi nya.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2017) yang berjudul Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. Pada penelitian ini, distres psikologis yang dialami oleh mahasiswa memiliki dampak yang cukup besar bagi kesehatan fisik maupun kesehatan mental bahkan berujung kematian. Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian kuantitatif asosiatif kausal antara dua variabel yang berguna untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh negatif sebesar 3,6%. Artinya semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah distres psikologis, dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi distres psikologis.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Muslimin (2021) yang berjudul Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Variabel pada penelitian ini

diukur menggunakan skala berpikir positif dengan beberapa aspek diantaranya harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian terhadap kenyataan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian tersebut diterima. Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan variabel resiliensi sebesar 60,7%.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Supriyadi (2022) yang berjudul Intervensi Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja. Penelitian tersebut berguna untuk mengetahui intervensi-intervensi pada remaja agar resiliensinya meningkat. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian literature review. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mampu meningkat dengan intervensi yang meliputi aspek dari individu dan lingkungan. Intervensi tersebut berupa latihan *mindfulness*, yoga, penilaian ulang kognitif, afirmasi diri menggunakan kata positif dan dukungan dari keluarga.

Peningkatan resiliensi mampu memberikan hal yang positif dan dapat terhindar dari hal yang negatif bagi remaja sehingga remaja bisa melibatkan diri secara aktif dan mendorong dirinya untuk berkembang serta tangguh menghadapi tekanan maupun permasalahan di depan (Sari et al., 2017). Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi yakni dengan melakukan aktivitas positif.

*Positive Activity* (Aktivitas positif) ialah suatu praktik yang berbentuk sederhana, disengaja, dan konsisten yang ditujukan untuk merepresentasikan berbagai perilaku dan pemikiran yang sehat yang diasosiasikan dengan orang-orang yang secara alamiah merasakan kebahagiaan. Dengan aktivitas positif seseorang dapat menghadapi ancaman, tekanan, dan permasalahan untuk meraih kesejahteraan (Lyubormisky & Layous, 2013)

Aktivitas positif secara keseluruhan menggunakan prinsip-prinsip behavior yaitu belajar sosial. Dengan aktivitas-aktivitas, individu mampu

menghasilkan suatu kerajinan maupun benda-benda secara konkrit. Aktivitas positif mampu membuat individu mengeksplorasi kekuatan ataupun kemampuan dalam dirinya ketika melakukan sesuatu dan secara perlahan, individu akan percaya atas kemampuan yang ia miliki. Aktivitas positif mampu meningkatkan kepercayaan pada diri individu sehingga ia akan percaya dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai macam permasalahan dan pulih kembali (Umami, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Kristin Layous et al. (2013), yang berjudul *Culture Matters When Designing a Successful Happiness-Increasing Activity: A Comparison of the United States and South Korea*. Metode yang dilakukan pada penelitian ini yaitu terapi berupa aktivitas positif. Hasil dari penelitian ini yaitu intervensi terapi aktivitas positif dinilai efektif untuk meningkatkan kebahagiaan meskipun dalam suatu lingkungan terjadi berbagai macam perbedaan budaya.

Penelitian lainnya yang serupa juga dilakukan oleh Lilian J. Shin & Sonja Lyubomirsky (2016) yang berjudul *Positive Activity Interventions For Mental Health Conditions*. Metode yang dilakukan pada penelitian ini yakni eksperimental. Hasil dari penelitian tersebut yaitu terdapat penumbuhan emosi positif serta tidak menimbulkan efek samping pada subjek penelitian setelah dilakukan intervensi menggunakan aktivitas positif.

Menurut pra-penelitian yang telah dilakukan terdapat hasil bahwa beberapa siswa yang mukim di ma'had masih belum optimal untuk mengontrol emosi mereka yang menyebabkan mereka tidak nafsu makan dan sering sakit. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa siswa yang bermukim di ma'had sering tidak masuk sekolah karena sakit atau mereka beralasan kelelahan agar tidak masuk sekolah. Selain itu, mereka belum bisa memikirkan dampak dari suatu perilaku yang mereka lakukan dan menganggap permasalahan apapun yang mereka alami, solusinya adalah dengan meminta bantuan kepada orang tuanya. Beberapa dari mereka

juga kurang dapat mengendalikan *impuls* mereka sendiri yang berdampak pada psikis mereka seperti melakukan *self-harm*, melanggar peraturan ma'had, dan terkadang melakukan pemberontakan kecil-kecilan. Mereka juga mementingkan keinginan daripada kebutuhan. Serta mereka sering melakukan empati yang berlebihan kepada teman sebayanya tanpa memikirkan dampak pada diri mereka sendiri. Para siswa juga kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan ma'had karena kegiatan ma'had yang cukup padat dan berakibat beberapa siswa di ma'had menjadi tertekan.

Menurut pemaparan dari beberapa siswa bahwa sebagian dari mereka masuk ma'had bukan dari keinginan mereka sendiri melainkan terpaksa karena perintah orangtua. Para siswa juga mengalami *culture shock* karena kegiatan dan peraturan ma'had yang sangat mengikat. Tidak berhenti sampai disitu, mereka juga mengalami tekanan internal dari kakak kelas yang cukup mengganggu dan membuat mereka terkadang sakit hati karena merasa dijadikan musuh dan sering diperlakukan sinis. Oleh karena itu, mereka sering mengeluh yang menyebabkan mereka berkeinginan untuk keluar ma'had.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian terdahulu tentang resiliensi maupun aktivitas positif cukup jelas dan masing-masing hipotesis dari penelitian tersebut diterima. Dari pra-penelitian yang sudah disebutkan, peneliti ingin mengkaji lebih dalam lagi terkait tentang kontribusi aktivitas positif terhadap resiliensi. Namun, terdapat pembaharuan yang dilakukan oleh peneliti dari penelitian sebelumnya yaitu pemberian aktivitas positif ditujukan kepada siswa remaja yang berstatus sebagai santri dan sedang tinggal di ma'had. Sedangkan penelitian sebelumnya hanya memfokuskan secara umum saja dan para pasien yang mengalami gangguan mental atau penyakit fisik. Maka dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Kontribusi Aktivitas Positif Terhadap Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang"**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang sudah disampaikan rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana tingkat Aktivitas Positif remaja santri di Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang ?
- 2) Bagaimana tingkat Resiliensi remaja santri di Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang ?
- 3) Seberapa besar kontribusi Aktivitas Positif terhadap Resiliensi remaja santri di Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini diantaranya:

- 1) Mengetahui tingkat Aktivitas Positif remaja santri di Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang
- 2) Mengetahui tingkat Resiliensi remaja santri di Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang
- 3) Mengetahui seberapa besar kontribusi Aktivitas Positif terhadap Resiliensi remaja santri di Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang

## **D. Manfaat Penelitian**

- 1) Manfaat Teoritis
  - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu sebagai sumbangsih dalam bidang ilmu psikologi, khususnya dalam psikologi pendidikan serta menambah literatur atau rujukan baru bagi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terkhusus bagi Mahasiswa yang mengampu jurusan psikologi maupun yang berkaitan dengan ilmu psikologi.
  - b. Apabila penelitian yang dilakukan oleh peneliti terbukti, maka dapat menjadi bahan rujukan baru yang dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk penelitian selanjutnya terutama mengenai tentang Aktivitas Positif dan Resiliensi.
- 2) Manfaat Praktis

Dari penelitian ini diharapkan mampu membantu atau menambah

pengetahuan orang-orang yang bergerak di bidang Pendidikan yang berkaitan dengan penting Aktivitas Positif dan Resiliensi pada remaja. Apabila dari penelitian ditemukan adanya pengaruh antara Aktivitas Positif terhadap Resiliensi Remaja, maka dapat membantu orang-orang yang bekerja di bidang Pendidikan secara teori. Sehingga dalam implementasi sehari-hari dapat dengan baik mengatasi permasalahan yang dialami oleh para remaja yang sedang menempuh di bidang pendidikan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Aktivitas Positif**

##### **1. Pengertian Aktivitas Positif**

Menurut Lyubomirsky & Layous (2013) aktivitas positif merupakan suatu kegiatan positif yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan suatu individu. Aktivitas positif mampu memberikan stimulus pada peningkatan emosi positif, pikiran positif, perilaku positif dan kepuasan kebutuhan pada individu yang pada akhirnya individu tersebut mendapatkan kebahagiaan yang ia inginkan.

Peningkatan emosi positif yang dimaksud oleh Lyubomirsky & Layous tersebut dipicu oleh aktivitas positif yang berbasis meditasi dengan perantara aktivitas tersebut dengan sumber daya pribadi seperti hubungan sosial maupun kesehatan fisik. Aktivitas positif ini mampu memberikan pengarahan pada seseorang untuk menafsirkan peristiwa hidupnya dengan lebih positif. Tidak hanya itu, aktivitas positif juga mampu mendorong agar individu sering terlibat dalam perilaku positif lainnya seperti sikap berbagi kepada sesama dan meningkatkan waktu yang ia habiskan untuk berolahraga.

Selain mendapatkan kebahagiaan atau kesejahteraan pada individu, implementasi dari aktivitas positif dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar dari individu tersebut seperti otonomi (kontrol), keterhubungan (*connectedness*), dan kompetensi. Dengan kebutuhan psikologis dasar yang terpenuhi, individu mampu mengungkapkan rasa syukur pada diri sendirinya dan mampu optimis terhadap peningkatan otonomi dan keterhubungan yang dimilikinya yang selanjutnya mampu meningkatkan kepuasan kebutuhan dari individu tersebut.

Lebih lanjut, Layous (2014) memberikan definisi aktivitas positif sebagai kemampuan melindungi individu dari serangan gangguan mental yang diakibatkan oleh permasalahan atau tekanan yang

dialaminya. Aktivitas positif ialah suatu rangkaian dari keterampilan individu yang mampu digunakan untuk memitigasi faktor-faktor resiko penyebab gangguan mental.

Aktivitas positif merujuk kepada segala jenis kegiatan atau tindakan yang mampu memberikan dampak yang baik atau membangun bagi individu, kelompok ataupun masyarakat secara umum. Aktivitas positif meliputi berbagai hal seperti memberikan senyum kepada orang lain, ramah, membantu dengan sesama, berolahraga secara teratur, hingga menjadi partisipan dalam sebuah kegiatan sosial atau *volunteer*.

Aktivitas positif dilakukan untuk membangkitkan rasa bersyukur terhadap kemampuan yang dimiliki oleh suatu individu dan memulai konsisten dengan mencatat atau memanfaatkan aspek-aspek positif yang ada pada dirinya sendiri dibandingkan dengan terfokus pada aspek-aspek negatif yang dimilikinya (Layous, 2014).

## **2. Aspek-Aspek Aktivitas Positif**

Aspek-aspek aktivitas positif menurut Lyubomirsky dan Layous yaitu emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, dan kepuasan kebutuhan (Howell, 2016). Berikut penjelasan dari aspek-aspek tersebut:

### **a. Emosi positif**

Emosi positif dalam aktivitas positif mengacu pada perasaan dan sikap positif yang individu rasakan terhadap diri mereka sendiri. Ini melibatkan pengakuan dan penghargaan terhadap kualitas, prestasi, dan potensi diri sendiri. Emosi positif dalam aktivitas positif dapat membantu seseorang merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan memotivasi untuk mencapai tujuan dan impian.

### **b. Pikiran Positif**

Pikiran positif dalam aktivitas positif merujuk pada cara individu berpikir tentang diri mereka sendiri dan situasi mereka

dengan cara yang mendukung, optimis, dan menguntungkan. Pikiran positif dalam aktivitas positif melibatkan penggunaan kata-kata atau pernyataan yang membangun dan memotivasi, serta membantu mengubah pola pikir yang negatif atau meragukan menjadi yang lebih positif.

c. Perilaku Positif

Perilaku positif dalam aktivitas positif merupakan suatu tindakan dan tingkah laku yang mendukung dan menguatkan keyakinan positif serta rasa percaya diri suatu individu. Ini melibatkan cara seseorang bertindak, berbicara, dan berperilaku sesuai dengan pandangan positif mereka tentang diri sendiri dan kemampuannya. Perilaku positif dalam aktivitas positif merupakan ekstensi dari pikiran dan emosi positif.

d. Kepuasan Kebutuhan

Kepuasan kebutuhan berkaitan dengan upaya individu untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan psikologis mereka melalui pernyataan atau tindakan positif yang mereka lakukan. Dalam aktivitas positif, kepuasan kebutuhan mencakup pengakuan dan penghargaan terhadap berbagai aspek kehidupan yang penting bagi kesejahteraan dan kebahagiaan pribadi.

### **3. Fungsi Aktivitas Positif**

Aktivitas positif mempunyai beberapa fungsi yang penting bagi suatu individu maupun masyarakat secara universal. Menurut Lyubomirsky (2014) beberapa fungsi utama dari aktivitas positif diantaranya:

- a. Meningkatkan kesehatan fisik: Aktivitas positif mampu meningkatkan kesehatan fisik individu karena kegiatan yang bersifat positif juga mempengaruhi terhadap fisik suatu individu seperti olahraga dan kegiatan diluar ruangan, mengurangi resiko penyakit, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.
- b. Meningkatkan kesehatan mental: Aktivitas positif yang didasari

dengan kegiatan yang menyenangkan atau memuaskan seperti seni, hobi, maupun relaksasi mampu membantu individu untuk mengurangi stres, kecemasan, depresi serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

- c. Membangun keterampilan dan pengetahuan: Aktivitas positif juga berupa kegiatan-kegiatan seperti membaca, belajar, mengikuti kursus yang dapat membantu individu untuk mengembangkan keterampilan baru dari individu tersebut, meningkatkan wawasan serta pengetahuan dan mempersiapkan individu lebih lanjut dalam menghadapi ancaman dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Meningkatkan kualitas hubungan sosial: Melalui kegiatan kelompok atau komunitas seperti sukarelawan dan sering berinteraksi dengan orang lain merupakan kegiatan positif dimana individu mampu memperkuat hubungan sosial, membangun relasi, dan merasa lebih terhubung dengan kelompok sekitarnya.
- e. Membangun rasa kepuasan dan pencapaian: Aktivitas positif memberikan individu agar mampu menetapkan tujuan yang ia rancang dan mampu meraih melalui aktivitas produktif yang dapat meningkatkan harga diri maupun motivasi untuk meraih lebih banyak lagi rasa pencapaian dan kepuasan yang mendalam.
- f. Membantu pemulihan dan penyesuaian: Aktivitas positif merujuk kepada peran penting dalam proses pemulihan dari suatu peristiwa yang merugikan atau peristiwa yang sulit yang membuat suatu individu mengalami trauma. Dengan aktivitas positif, individu terbantu untuk menemukan makna maupun tujuan hidup mereka serta mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.

#### **4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Aktivitas Positif**

Menurut Lyubomirsky (2013) keberhasilan dari aktivitas positif dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal individu. Memahami faktor-faktor dari keberhasilan aktivitas positif ini, membuat individu mampu merencanakan dan melaksanakan

aktivitas positif dengan lebih efektif serta meningkatkan persentase keberhasilan dalam mencapai tujuannya. Faktor-faktor tersebut diantaranya:

- a. Motivasi: Tingkat dari motivasi pada individu ketika melakukan aktivitas positif sangatlah penting. Motivasi internal dari individu mampu memperkuat individu untuk bertahan ketika mengalami ancaman dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan.
- b. Tujuan yang jelas: Menetapkan tujuan yang lebih spesifik, terukur dan dapat diraih akan mengarahkan individu kepada aktivitas positif yang lebih efektif. Tujuan yang jelas akan memberikan arah dan motivasi dalam bertindak.
- c. Keterampilan dan Pengetahuan: Mempunyai keterampilan dan wawasan sangat diperlukan saat individu ingin melakukan aktivitas positif. Pendidikan, pelatihan maupun pengalaman yang ia miliki mampu meningkatkan kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang mereka rancang.
- d. Dukungan sosial: Mendapatkan *support* dari keluarga, teman, ataupun kelompok tertentu sangat membantu individu untuk melewati hal-hal yang menantang dan menjadi stimulus kepada individu untuk meningkatkan moral serta dukungan yang praktis saat melakukan aktivitas positif.
- e. Manajemen Waktu: Dengan kemampuan yang efisien dan efektif dalam mengelola waktu, membuat individu untuk meluangkan waktunya agar mampu melakukan aktivitas positif tanpa meninggalkan tanggung jawab yang ia pegang.
- f. Fleksibilitas dan Ketangguhan: Kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan serta mampu bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan merupakan suatu faktor penting dalam mencapai keberhasilan dari aktivitas positif.
- g. Lingkungan: Lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi individu agar mampu melakukan aktivitas positif juga merupakan

kunci keberhasilan dari aktivitas positif. Faktor lingkungan seperti fasilitas, norma sosial serta aksesibilitas yang dapat digunakan dengan mudah akan mempengaruhi kemampuan individu melakukan aktivitas positif.

## **5. Aktivitas Positif dalam Perspektif Islam**

Sebagai makhluk yang diciptakan dengan sebaik-baiknya, manusia harus dapat bersyukur dan menjaga dirinya sendiri agar ia dapat beribadah dan mengabdikan kepada Allah SWT. Ini akan memungkinkan manusia untuk memanfaatkan sepenuhnya kekuatannya. Sebelum melakukan hal tersebut, manusia harus mengenali potensinya dengan merawat tubuh dan fisiknya. Untuk melakukan ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT, manusia harus menggunakan seluruh indera fisiknya semata-mata sebagai alat. Jasmani sebagai bagian dari tubuh harus senantiasa dilindungi dari apa yang mengotorinya, dan satu-satunya cara untuk melindunginya adalah dengan berlatih wudhu secara teratur.

Mekanisme pendukung utama adalah tindakan positif. Kita diharuskan untuk menyembah apa yang diciptakan oleh Tuhan. Membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar untuk dilakukan. Salah satu cara untuk menunjukkan rasa syukur adalah dengan menjaga tubuh kita tetap sehat dan prima. Bagaimanapun caranya, kita harus menghindari hal-hal yang dapat membahayakan fungsi fisik kita. Penting untuk diingat bahwa kemampuan fisik tidak secara eksklusif menentukan keberuntungan atau kegagalan seseorang. Tapi tindakan sehari-hari seseorang berpengaruh pada kesuksesannya.

Kapasitas sensori fisik tubuh harus tetap sehat. Akibatnya, setiap orang harus mengonsumsi makanan dan minuman yang halal, sebagaimana diperintahkan Allah SWT dalam surah Al-An'am ayat 88, kata-kata berikut:

ذٰلِكَ هُدٰى اللّٰهُ يَهْدٰى بِهٖ مَنْ يَّشَآءُ مِنْ عِبَادِهٖ ۗ وَلَوْ اَشْرَكُوْا لَحَبِطَ عَنْهُمْ مَّا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ

Artinya: Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan

baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu. (QS. Al-An'am ayat 88).

Setiap orang memiliki kelebihan, seperti bakat, keterampilan, dan kecenderungan, sehingga mereka menjadi orang yang bersyukur dan berguna. Karena minat, bakat, keterampilan, dan kecenderungan kita harus digali sedini mungkin, yakinlah bahwa Allah telah membuat kita unik dengan potensi yang kita miliki. Jika manusia tidak mengenali dan mengembangkan potensi dirinya, ia sama saja tidak bersyukur atas karunia yang diberikan Allah SWT kepada kita. Kita semua adalah "*Master Piece*" yang berarti tidak ada yang sama.

Kehidupan setiap individu selalu menghadapi tantangan perubahan yang mengharuskan dirinya untuk terus bergerak maju. Oleh karena itu, individu harus melakukan hal-hal yang positif untuk memperbaiki diri mereka sendiri. Allah SWT mengatakan:

فَلَنْ يَكُنَّ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرْبُكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

Artinya: “Katakanlah : tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing. Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.” (QS. Al Isra' : 84).

Fenomena saat ini menunjukkan bahwa tidak setiap orang dapat melakukan sesuatu yang sangat baik atau menjadi sangat mampu pada bidang tertentu, karena pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan yang istimewa pada dirinya sendiri yang dapat diperbaiki dan dikembangkan. Selain itu, tidak setiap orang dapat melakukan segalanya, karena setiap orang memiliki kemampuan khusus pada bidang tertentu di mana ia lebih kuat daripada di bidang lain. Manusia diciptakan untuk saling melengkapi satu sama lain. Oleh karena itu, jangan menyalahkan apa pun yang telah diberikan oleh Allah, termasuk kekuatan fisik dan kemampuan lainnya. Mungkin salah satu dari banyak kemampuan suatu individu akan membawa individu tersebut kedalam kesuksesan hidupnya.

## **B. Resiliensi**

### **1. Pengertian Resiliensi**

Terdapat beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli diantaranya Reivich dan Shatte (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015) memberikan definisi tentang resiliensi merupakan kemampuan yang mendasari suatu individu agar mampu meningkatkan aspek positif pada masa hidupnya berupa kemampuan untuk membedakan resiko yang berbentuk nyata dan tidak nyata, kemampuan untuk melihat gambaran dari kehidupannya, kemampuan untuk mempunyai makna maupun tujuan hidup.

Connor & Davidson (Fadhillah et al., 2017) memberikan pengertian resiliensi yaitu kemampuan yang dimiliki seorang individu yang bertujuan untuk pengembangan diri individu tersebut agar mampu menghadapi masa-masa yang sulit. Disisi lain, Connor & Davidson juga menyebut resiliensi sebagai kemungkinan dari individu untuk mengatasi kesulitan dan bangkit dari kegagalan. Sedangkan pengembang dari skala READ (Resilience Scale for Adolescent) yaitu Hjermadal mengatakan resiliensi tidak lain adalah faktor, proses, dan mekanisme pelindung yang berkontribusi terhadap hasil yang baik meskipun pengalaman menghadapi stres sudah banyak terbukti membawa dampak yang signifikan terhadap penanganan maupun perkembangan psikopatologi (Rofiqah et al., 2023).

Grotberg & Bernard mengartikan resiliensi sebagai kemampuan dasar yang dimiliki setiap manusia. Pada anak-anak, resiliensi muncul melalui perantara perkataan, tindakan, dan lingkungan tempat mereka tinggal. Pada orang dewasa, resiliensi dapat ditinjau ketika mereka mampu membuat dukungan ataupun wadah bagi anak-anaknya. Orang dewasa mempunyai peran sebagai pemberi semangat kepada anak-anaknya agar mereka mampu mandiri, mempunyai rasa bertanggung jawab, mempunyai rasa empati, dan memiliki rasa kepedulian terhadap orang lain. Selain itu, mereka diajarkan untuk berkomunikasi dengan baik,

menyelesaikan permasalahan, dan mampu untuk mengendalikan pikiran, perasaan atau perilaku negatif. Grotberg sendiri secara eksplisit menyebut resiliensi ialah kemampuan dari kapasitas individu untuk menghadapi, menjalani, dan bertambah kuat bahkan mampu bertransformasi dari masa-masa sulit yang dialami. Santrock juga menyebut hal yang demikian. Ia menjelaskan bahwa resiliensi yaitu ketika suatu individu mampu beradaptasi secara positif serta meraih hasil kesuksesan ketika menghadapi berbagai macam resiko yang bermakna bahkan keadaan yang mampu merugikan dirinya sendiri (Hertinjung et al., 2022).

The American Psychological Association (Southwick et al., 2014) menjelaskan bahwa resiliensi adalah proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber stres yang signifikan. Di sisi lain, dalam menjelaskan tentang pengertian dari resiliensi, Pietrzak & Southwick mengatakan bahwa penting untuk menentukan apakah resiliensi dipandang sebagai sifat, proses, atau hasil untuk mempertimbangkan resiliensi itu ada atau tidak ada. Namun, pada kenyataannya, resiliensi lebih mungkin ada pada sebuah kontinum yang mungkin ada pada tingkat yang berbeda di berbagai ranah kehidupan.

Dr. Rachel Yehuda menyampaikan definisi tentang resiliensi yaitu reintegrasi diri yang mencakup kesadaran untuk bergerak maju dengan cara yang positif dan terintegrasi secara positif berwawasan luas sebagai hasil dari pelajaran yang didapat dari pengalaman yang merugikan. Gagasan untuk bergerak maju merupakan komponen yang penting dari resiliensi karena gagasan ini mengakui bahwa beberapa orang yang paling tangguh, mungkin pernah atau masih memiliki PTSD yang sangat parah yang mereka hadapi setiap hari. Tapi mereka tidak menyerah terhadap efek negatifnya. Resiliensi melibatkan sebuah keaktifan, seperti ketenangan, yang harus sering dikonfirmasi ulang. Keputusan itu adalah untuk terus bergerak maju (Southwick et al.,

2014).

Berbeda dengan definisi sebelumnya. Menurut Dr. Ann Masten mengatakan resiliensi mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk beradaptasi dengan sukses dan mampu berhasil ketika beradaptasi terhadap gangguan yang mengancam kelangsungan hidup, fungsi atau perkembangan sistem tersebut (Southwick et al., 2014). Definisi semacam ini memfasilitasi kemampuan untuk berpikir dan bekerja sama dengan orang-orang yang mencoba untuk mempersiapkan masyarakat dalam menghadapi ancaman.

Sedangkan Dr. Catherine Panter-Brick mendefinisikan resiliensi adalah sebuah proses untuk memanfaatkan sumber daya dan mempertahankan kesejahteraan. Ia menyukai kata "proses" karena kata tersebut menyiratkan bahwa resiliensi bukan hanya sebuah atribut atau bahkan kapasitas. Ia menyukai frasa "memanfaatkan sumber daya" karena frasa ini menyiratkan untuk mengidentifikasi apa sumber daya yang paling relevan bagi orang-orang di tempat-tempat seperti Afghanistan, Niger, atau Amerika Serikat. Dan ia menyukai "kesejahteraan yang berkelanjutan" karena resiliensi melibatkan lebih dari sekadar definisi sempit tentang kesehatan atau tidak adanya patologi. Jadi ia mendefinisikan resiliensi sebagai sebuah proses untuk memanfaatkan sumber daya agar mampu mempertahankan kesejahteraan (Southwick et al., 2014).

Menurut Russo, dkk ia mengemukakan resiliensi adalah kapasitas dan proses dinamis dalam mengatasi stres maupun kesulitan secara adaptif dengan mempertahankan fungsi psikologis dan fisik yang normal. Setiap individu mengalami peristiwa stres dan sebagian besar terkena trauma pada suatu saat dalam hidup. Oleh karena itu, memahami bagaimana seseorang dapat mengembangkan dan meningkatkan resiliensi sangat relevan tidak hanya untuk mendorong mekanisme penanggulangan tetapi juga memitigasi penanggulangan maladaptif dan respons stres pada penyakit kejiwaan seperti depresi dan

gangguan stres pascatrauma (PTSD). Meskipun pemahaman tentang resiliensi secara keseluruhan masih pada tahap awal, penyelidikan terbaru telah mengidentifikasi mekanisme yang mencakup faktor genetik, epigenetik, perkembangan, psikologis, dan neurokimia yang mendasari pengembangan dan peningkatan resiliensi dalam menghadapi stres dan trauma (Wu et al., 2013).

Kamus online Oxford mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan suatu zat atau objek untuk kembali ke bentuk semula atau kapasitas untuk pulih dengan cepat dari kesulitan maupun kekerasan. Definisi-definisi ini mencerminkan pandangan spesifik mengenai resiliensi sebagai kualitas yang muncul hanya ketika pemulihan diperlukan. Menurut Youssef & Luthans ruang lingkup definisi yang berbeda bervariasi dari konseptualisasi yang cukup sempit yang berfokus secara eksklusif pada pemulihan dari trauma, hingga definisi yang lebih luas yang melihat resiliensi sebagai kemampuan perlindungan berkelanjutan yang memungkinkan tidak hanya pemulihan reaktif tetapi juga pembelajaran proaktif dan pertumbuhan melalui penaklukan (Robertson & Cooper, 2013).

Rutter menggunakan istilah resiliensi untuk merujuk pada temuan bahwa beberapa individu memiliki hasil psikologis yang relatif baik meskipun menderita pengalaman risiko yang diperkirakan akan mengakibatkan gejala sisa yang serius. Resiliensi pada intinya ialah sebuah konsep interaktif untuk menggambarkan kombinasi dari pengalaman risiko yang serius dan hasil psikologis yang relatif positif meskipun ada pengalaman tersebut. Greenberg juga mendefinisikan resiliensi sebagai perlindungan atau proses positif yang mengurangi hasil maladaptif dalam kondisi beresiko (Hornor, 2017).

Menurut Holling resiliensi umumnya diartikan sebagai kemampuan untuk menahan gangguan dengan tidak berubah, kadang-kadang disebut sebagai "teknik resiliensi". Definisi resiliensi yang paling sederhana adalah kemampuan untuk mengatasi guncangan dan tetap

berfungsi dengan cara yang sama. Ini adalah ukuran seberapa besar suatu ekosistem, bisnis, masyarakat dapat berubah sebelum melewati titik kritis ke dalam beberapa jenis yang kemudian cenderung bertahan. (Walker, 2020).

Ditinjau dari definisi-definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan bangkit kembali untuk terlihat dan berperilaku sama dengan sebelumnya serta mampu beradaptasi dan berubah untuk menata ulang seraya mengatasi gangguan. Resiliensi adalah tentang mengubah agar tidak diubah. Sistem dari resiliensi yaitu bagaimana cara merespons terhadap gangguan dengan mengubah jumlah relatif dari bagian-bagiannya yang berbeda bagiannya dan bagaimana mereka berinteraksi, sehingga mengubah cara kerjanya. Sistem ini tetap menjadi sistem yang sama dengan belajar dari gangguan, untuk dapat lebih baik mengatasi gangguan serupa di masa yang akan datang serta kembali pulih dari kondisi tertekan tersebut.

## **2. Aspek-Aspek Resiliensi**

Aspek dari resiliensi menurut Reivich & Shattte (Ratih Ambarawati, 2017) terbagi menjadi tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif. Berikut penjelasan dari aspek-aspek tersebut:

### **a. Regulasi Emosi (*Emotional Awareness and Regulation*)**

Merupakan suatu kemampuan untuk mengendalikan emosi serta tetap tenang ketika menghadapi kondisi yang tertekan. Ketika suatu individu sedang merasa marah, ia mempunyai kemampuan meregulasi emosinya serta mengendalikan dirinya untuk mengatasi rasa marah, cemas, sedih, atau kesal sehingga hal tersebut akan mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapinya. Kemampuan suatu individu dalam mengelola emosi negatif mampu meningkatkan pengalaman emosi positif suatu individu yang mampu berkontribusi pada aktivitas positif dimana dengan aktivitas

positif, individu mampu mewujudkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih fokus termotivasi untuk mencapai tujuannya. Hal tersebut dapat menjadi pemicu aktivitas yang memberikan pengalaman positif saat mencapai tujuan tersebut.

b. Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Merupakan suatu kemampuan individu yang bertujuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri individu tersebut. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah akan lebih sering mengalami perubahan emosi yang begitu cepat yang menyebabkan emosi tersebut akan mengendalikan perilakunya. Secara umum, individu sangat mudah kehilangan rasa sabar, mudah untuk marah, impulsif, bahkan mampu berlaku agresif saat kondisi-kondisi kecil yang tidak terlalu penting. Hal tersebut mampu menyebabkan lingkungan sosial sekitarnya merasa kurang merasa nyaman dan mampu memicu permasalahan hubungan sosial. Pengendalian impuls yang baik mampu membantu individu untuk merespons situasi sosial dengan bijaksana, menghindari konflik yang merugikan dirinya sendiri, dan membangun hubungan yang kuat dengan orang lain yang dapat menciptakan aktivitas positif bagi dirinya sendiri.

c. Optimisme

Ciri individu yang resilien adalah individu yang mempunyai rasa optimis dalam dirinya. Optimisme menginterpretasikan bahwa ketika suatu individu percaya mampu menyelesaikan permasalahan yang mungkin muncul di masa mendatang. Disamping itu, individu dengan rasa optimis ini mempunyai harapan pada masa depannya serta ia percaya atas kemampuan yang ia miliki untuk mengontrol arah hidupnya. Individu yang optimis cenderung lebih sehat secara fisiologis,

jarang mengalami depresi, mempunyai prestasi di sekolah, produktif ketika bekerja, bahkan mampu mengukir prestasi di bidang olahraga. Individu yang optimis juga mempercayai bahwa segala sesuatu dalam kehidupan yang ia jalani mampu berubah ke arah yang lebih baik. Individu dengan optisme yang tinggi akan membuat gaya hidup yang sehat, seperti pola makan yang lebih baik, tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, dan kebiasaan tidur yang teratur, yang semuanya berlandaskan pada aktivitas positif yang individu tersebut lakukan.

d. Analisis Penyebab Masalah

Merupakan suatu kemampuan ketika individu mampu mengenali sumber dari suatu masalah secara efisien. Jika suatu individu tidak mempunyai kemampuan untuk mengidentifikasi sumber dari suatu masalah, ia akan cenderung mengulangi kesalahan yang sama. Identifikasi dan penyelesaian akar penyebab permasalahan pada individu mampu membantu individu untuk menghilangkan hambatan-hambatan pada produktivitas atau efisiensi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, aktivitas positif untuk mencapai suatu tujuan maupun menyelesaikan suatu ancaman dapat ditingkatkan.

e. Empati

Merupakan suatu kemampuan individu ketika ia memahami situasi dari pandangan orang lain. Empati ini merupakan interpretasi individu ketika ia mampu mengenali tanda-tanda psikologis maupun emosi dari orang lain. Dengan empati, akan terlihat seberapa baik individu mampu mengidentifikasi tanda-tanda psikologis dan kebutuhan emosi orang lain. Individu yang mampu berempati akan cenderung menjadi pendukung yang baik bagi teman-teman, orang lain bahkan koleganya ketika mengalami kesulitan. Memberikan dukungan emosional dan praktis merupakan bagian dari aktivitas positif karena dapat meningkatkan

kesejahteraan psikologis bagi orang lain maupun individu tersebut.

f. Efikasi Diri

Merupakan suatu kemampuan individu ketika ia percaya dan yakin pada kemampuan yang ia miliki saat memilih maupun memutuskan suatu hal dan ia mampu bertanggung jawab terhadap keputusan yang ia pilih tersebut. Ketika suatu individu memiliki efikasi diri yang tinggi, ia akan mampu menghadapi suatu masalah serta mampu untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut. Selain itu, ia akan memiliki komitmen yang tinggi, tidak mudah menyerah ketika solusi yang digunakan kurang efektif untuk mengatasi masalah, tidak merasa ragu dengan kemampuannya, mampu bangkit dari kegagalan, dan memandang bahwa suatu hambatan itu merupakan tantangan untuk meningkatkan kemampuan dirinya. Efikasi diri yang tinggi akan berhubungan dengan tujuan yang lebih besar. Individu yang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang ia miliki cenderung menetapkan tujuan yang lebih ambisius dan melakukan upaya ekstra untuk mencapai tujuan tersebut. Hal tersebut dapat memicu aktivitas positif seperti belajar, berkembang dan mencapai prestasi yang signifikan.

g. Peningkatan Aspek Positif

Ketika suatu individu mempunyai peningkatan terhadap aspek positif yang ia miliki ia mampu membedakan resiko yang berfisat realistis atau tidak realistis, mengetahui makna atau tujuan hidupnya, mempunyai gambaran yang besar dari kehidupan yang ia jalani, cenderung lebih mudah mencari solusi dan memecahkan suatu permasalahan hidup, serta lebih unggul dalam kemampuan interpersonal maupun pengendalian suatu emosi. Peningkatan aspek positif dilakukan dari aktivitas positif sehingga aspek-aspek positif pada diri individu akan terus berkembang dan berkelanjutan.

### 3. Sumber Resiliensi

Grotberg menyampaikan bahwa upaya untuk mengembangkan resiliensi pada remaja sangat bergantung pada tiga sumber pembentuk resiliensi tersebut, diantaranya:

a. *I Have* (Aku punya)

Resiliensi ditingkatkan oleh elemen ini sebagai sumber bantuan dari luar. Sumber-sumbernya adalah semangat untuk mandiri, di mana orang-orang baik yang mandiri maupun yang tergantung pada keluarga selalu dapat mendapatkan pelayanan seperti rumah sakit, dokter, dan yang serupa.

Struktur dan aturan rumah: Setiap keluarga memiliki aturan yang harus diikuti. Jika salah satu anggota tidak mengikutinya, mereka akan ditegur atau dihukum. Sebaliknya, jika anggota keluarga mematuhi aturan, maka akan dipuji.

Salah satu hal lainnya adalah role models, yaitu orang-orang yang dapat memberi tahu orang apa yang harus mereka lakukan, memberikan informasi, dan mendorong orang untuk mengikutinya.

Selain itu adanya hubungan yakni orang-orang yang paling dekat dengan seseorang, seperti pasangan individu, anak-anak individu, dan orang tua individu tersebut yang mencintai dan menerima individu itu. Namun, individu juga membutuhkan cinta dan dukungan orang lain, yang kadang-kadang dapat memenuhi kebutuhan kasih sayang orang terdekat mereka.

b. *I am* (Aku ini)

Sumber dari *I am* ialah suatu kekuatan yang berasal dari internal individu yang meliputi perasaan, tingkah laku dan kepercayaan yang terdapat pada diri individu tersebut. Faktor dari *I am* ini terdiri dari beberapa bagian yakni

- 1) Bangga pada diri sendiri: Individu merasa bangga dengan dirinya dan apa yang telah ia capai serta ia lakukan. Individu

itu tidak akan membiarkan dirinya dilecehkan atau direndahkan oleh orang lain. Kepercayaan diri dan rasa hormat diri membantu orang menghadapi kesulitan dalam hidup mereka. Ini membantu mereka menghargai diri mereka sendiri dan menghargai orang lain.

- 2) Perasaan dicintai dan sikap yang menarik: Individu pasti memiliki orang yang mencintai dan menyukainya; ia juga akan bersikap baik terhadap orang yang mencintai dan menyukainya. Jika ia menghadapi berbagai tanggapan saat berbicara dengan orang lain, ia dapat mengatur sikap dan perilaku mereka. Bagi orang lain, ada harapan, iman, dan keyakinan. Individu percaya akan harapan bagi dirinya sendiri, serta orang lain, dan intuisi yang dapat dipercaya. Individu memiliki keinginan untuk terlibat dalam hal-hal yang benar dan salah. Individu memiliki kepercayaan diri dan iman dalam moral dan kebaikan, yang dapat ditunjukkan sebagai kepercayaan terhadap tuhan dan manusia yang memiliki spiritualitas yang lebih tinggi.
- 3) Mencintai, empati, *altruistic*: yaitu ketika seseorang mencintai orang lain dan menggunakan berbagai cara untuk menunjukkan cintanya, individu menyadari apa yang terjadi pada dirinya sendiri dan mengekspresikan perasaan itu melalui berbagai perilaku dan kata-kata. Individu merasakan penderitaan dan ketidaknyamanan orang lain, dan mereka ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau mengubah penderitaan atau memberikan orang kenyamanan.
- 4) Mandiri dan bertanggung jawab: Individu memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang mereka inginkan dan menerima konsekuensi dari tindakan dan tindakan mereka. Mereka memiliki kesadaran bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas kegiatan mereka sendiri dan

mengetahui kapan orang lain bertanggung jawab.

c. *I Can* (Aku dapat)

Sumber *I Can* adalah kemampuan untuk berinteraksi secara sosial dan interpersonal. Bagian-bagian dari faktor ini adalah mengatur berbagai perasaan dan rangsangan sehingga orang dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, dan mengekspresikan emosi mereka dengan kata-kata dan perilaku tanpa menggunakan kekerasan terhadap perasaan dan hak orang lain atau diri sendiri. Selain itu, orang dapat mengatur rangsangan untuk memukul, merusak barang, atau melakukan tindakan yang tidak menyenangkan lainnya.

Mencari hubungan yang dapat dipercaya di mana seseorang dapat menemukan seseorang, seperti orang tua, saudara, atau teman sebaya, untuk meminta bantuan dan mendiskusikan berbagai perasaan dan perhatian untuk mencari cara terbaik untuk berbicara dan menyelesaikan masalah secara interpersonal dan personal.

Keterampilan berkomunikasi di mana individu dapat menyampaikan pikiran dan perasaan individu tersebut kepada orang lain, serta mendengarkan dan memahami perasaan orang lain merupakan sumber tambahan dari sumber *I can*.

Mengevaluasi tempramen diri sendiri dan orang lain yang mencakup pemahaman individu tentang tempramen individu itu sendiri, seperti bagaimana ia bertindak, merangsang dan mengambil resiko, atau tetap diam, refleksi, dan berhati-hati. Hal ini membantu orang mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak orang yang dapat berhasil dalam berbagai kondisi.

Selain itu, adanya kemampuan memecahkan masalah. Seorang individu dapat menilai masalah secara alami dan mengetahui apa yang ia butuhkan untuk memecahkan masalah serta

meminta bantuan orang lain. Individu juga dapat berbicara tentang berbagai masalah dengan orang lain dan menemukan penyelesaian yang paling tepat dan menyenangkan. Individu tidak berhenti menghadapi masalah sampai mereka menemukan solusinya.

Setiap sumber dari *I have*, *I am*, dan *I can* mampu memberikan kontribusi dan memberikan peningkatan resiliensi dalam berbagai macam tindakan. Individu mampu dikatakan resilien ketika ia mempunyai semua sumber tersebut. Apabila dari individu tersebut hanya mempunyai salah satu sumber resiliensi, ia tidak dapat dikatakan sebagai individu yang resilien, semisal individu hanya mampu berkomunikasi dengan baik (*I can*) tetapi ia tidak memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain (*I am*), ia tidak bisa dikategorikan sebagai individu yang ber-resiliensi (Cholily, 2014).

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Menurut Cholily (2014) banyak faktor yang mempengaruhi resiliensi. Dalam studi resiliensi, faktor protektif atau perlindungan selalu dikaitkan dengan faktor resiko. Faktor protektif atau perlindungan dapat didefinisikan sebagai sifat atau situasi tertentu yang diperlukan untuk proses atau terjadinya ketahanan (Dyer & McGuinness dalam Ramirez). Dalam penelitian lebih lanjut, proses perlindungan dianggap memiliki nilai lebih besar dalam membangun ketahanan dan mencegah konsekuensi negatif. Faktor protektif dan faktor resiko saling berpengaruh dan berhubungan satu sama lain. Faktor perlindungan sangat penting saat orang menghadapi faktor beresiko.

Faktor penyeimbang dari faktor risiko pada orang yang tahan terhadap risiko disebut faktor protektif atau faktor pelindung pada individu yang resilien. Werner (2005) menyatakan bahwa banyak hal dapat membantu orang yang tahan terhadap kondisi yang sulit. Werner menemukan sifat yang dapat membantu seseorang mengatasi tekanan dalam hidup mereka, seperti kesehatan, sikap yang tenang, kontrol

emosi, kemampuan intelektual, *locus of control internal*, konsep diri yang positif, kemampuan perencanaan, dan kualitas keimanan. Faktor perlindungan terbagi menjadi dua yakni internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang. Faktor-faktor internal termasuk faktor-faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti harga diri, kepercayaan diri, konsep diri, kemampuan untuk mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Faktor-faktor eksternal berasal dari lingkungan dan keluarga.

Sedangkan faktor resiko yang dapat menyebabkan kerentanan terhadap pada resiliensi termasuk diantaranya *maladjustment* atau ketidakmampuan menyesuaikan diri sebagai akibat dari kondisi yang menekan seperti tumbuh dalam keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, tumbuh di lingkungan yang memiliki kekerasan, atau mengalami trauma. Faktor resiko ini dapat berasal dari faktor genetik seperti penyakit serius yang dibawa dari sejak lahir. Hal Ini mempengaruhi kognitif dan afektif suatu individu.

## 5. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Resiliensi menurut perspektif dalam agama Islam dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd Ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ آلٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Disisi lain pada konteks yang sama, Allah SWT juga berfirman dalam Al-Qur'an mengenai resiliensi yaitu pada Surat Al-Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ  
الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan (Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun)". Allah SWT juga menjelaskan dalam Surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يَكْفِيكَ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ  
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ  
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Firman Allah SWT pada ayat tersebut menjelaskan bahwa tidak ada seorang manusia yang tidak diberi oleh Allah SWT masalah dalam hidupnya. Dengan menyerahkan segala sesuatu yang terjadi kepada Allah serta segala sesuatu yang individu miliki di dunia ini hanyalah milik-Nya akan membuat jiwa seseorang akan merasa lebih tenang, merasa lebih tenang, dan mampu membuat manusia tidak merasa kecewa maupun putus asa. Allah menyenangkan dan memberi balasan kepada orang-orang yang ketika mendapat masalah dalam hidupnya ia

mampu bertahan untuk menghadapi masalah tersebut serta ia mampu bangkit dari keterpurukan atas masalah yang ia alami. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan suatu perintah secara tidak langsung agar seorang hamba dalam segi keimanannya akan teruji dan ketangguhannya sebagai seorang muslim yang taat.

Dari penjelasan beberapa ayat tersebut, seorang manusia ketika mendapatkan suatu permasalahan dalam hidupnya dimotivasi untuk memiliki resiliensi atau daya tahan untuk menghadapi hal tersebut kemudian mampu bangkit. Esensi dari sebuah permasalahan yang dihadapi manusia sesuai dengan kemampuan yang ia miliki serta mampu untuk mengatasi. Keimanan seorang manusia belum bisa dikategorikan sebagai keimanan yang tangguh jika belum mendapatkan ujian. Jika seorang manusia mendapat permasalahan, cobaan, dan godaan lainnya itu merupakan tanda bahwa keimanan seorang manusia telah diuji untuk menjadi hamba yang taqwa dan taat kepada Allah SWT. Oleh karena itu, karakteristik seorang manusia yang mempunyai resiliensi adalah orang-orang yang mampu sabar dan tabah serta hal tersebut merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia (Wahidah, 2018).

### **C. Kontribusi Aktivitas Positif terhadap Resiliensi**

Aktivitas positif mampu bertindak sebagai alat yang bisa digunakan ketika suatu individu menghadapi pola pikir dan perilaku negatif, menghadapi suatu yang menantang yang bisa menyebabkan stres. Pada akhirnya, aktivitas positif mampu membantu suatu individu untuk memecahkan permasalahan yang dihadapinya yang mungkin ia pikirkan secara kreatif atau mampu menghindari penyebab dari permasalahan yang akan ia alami.

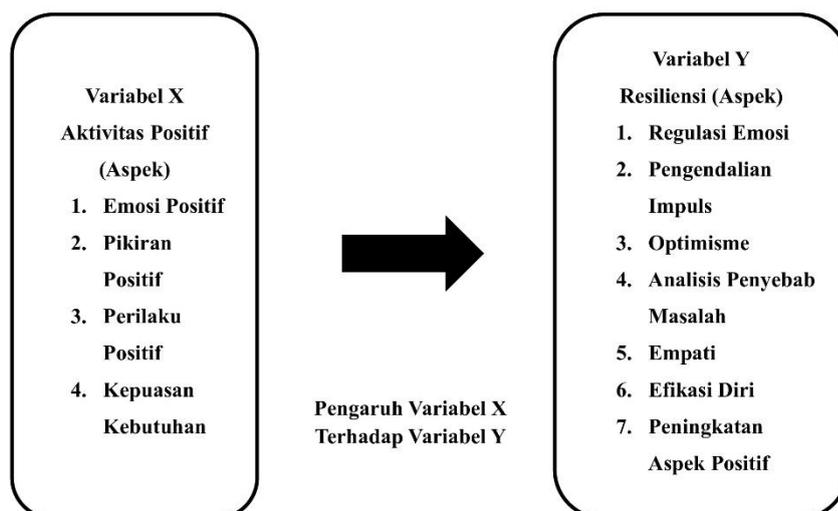
Dengan aktivitas positif, seseorang mampu mengcoping permasalahan yang dialaminya sehingga aktivitas positif menjadi unsur utama dalam proses coping. Hal tersebut memungkinkan suatu individu untuk membaca

dan menafsirkan situasi penyebab stres lebih sebagai suatu tantangan bukan suatu ancaman, dimana hal itu akan memberikan individu kemampuan emosional untuk mempertahankan upaya coping yang ia lakukan (Layous, 2014).

Menurut Mesidor & Sly (2016) menyatakan bahwa resiliensi pada suatu individu dapat dibentuk. Salah satu cara untuk membentuk resiliensi adalah dengan mengembangkan kesadaran diri tentang emosi, kekuatan, dan keterbatasannya. Mendorong suatu individu untuk mengamati orang yang mempunyai resiliensi yang tinggi, berinteraksi dengan orang-orang yang positif; dan mengembangkan aktivitas yang bersifat positif akan menjadikan individu yang resilien. Individu yang mempunyai resilien adalah mereka yang belajar dari kesalahannya dengan menganggapnya lebih sebagai tantangan daripada kegagalan. Dari uraian tersebut, pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi aktivitas positif yang dilakukan pada suatu individu, maka semakin tinggi juga resiliensi yang ia miliki.

#### D. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual



## **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka konseptual yang sudah diuraikan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yakni:

H0: Terdapat kontribusi antara aktivitas positif terhadap resiliensi

H1: Tidak terdapat kontribusi antara aktivitas positif terhadap resiliensi

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai sebuah pendekatan yang dilandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Selain itu, penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan data yang didapatkan dalam bentuk angka-angka. Sementara analisis regresi sederhana digunakan untuk menentukan hubungan atau ketergantungan dalam menguji pengaruh variabel dependen (variabel terikat) terhadap satu atau lebih variabel independen (variabel bebas).

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016) variabel penelitian ialah suatu atribut atau sifat bahkan nilai dari orang, objek maupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan berbentuk apapun yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi dari hal tersebut, Dalam hal ini, peneliti menggunakan 2 variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa variabel independen disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas ialah variabel yang menjadi sebab perubahannya dan mempengaruhi munculnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variabel dependen ialah variabel yang menjadi akibat disebabkan karena adanya variabel bebas. Berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

Variabel Independen : Aktivitas Positif

Variabel Dependen : Resiliensi

### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional bertujuan untuk melihat sejauh mana variabel dari suatu faktor berkaitan dengan faktor lainnya. Dari penelitian ini diambil definisi operasionalnya adalah sebagai berikut:

#### **1. Aktivitas Positif (X)**

Aktivitas positif merupakan kegiatan yang mampu memberikan manfaat bagi individu, orang lain maupun lingkungan sekitar. Aktivitas positif dapat meningkatkan kualitas hidup suatu individu, mengembangkan potensi diri individu serta dapat membangun hubungan positif dengan orang lain. Penyusunan skala aktivitas positif dalam penelitian ini berlandaskan pada aspek-aspek aktivitas positif itu sendiri yakni emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, dan kepuasan kebutuhan.

#### **2. Resiliensi (Y)**

Resiliensi adalah kemampuan suatu individu, sistem atau organisasi untuk mengatasi tekanan, gangguan, atau krisis, serta mampu pulih atau beradaptasi dengan cepat setelah mengalami tantangan tersebut. Penyusunan skala resiliensi dalam penelitian ini berlandaskan pada aspek-aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif.

### **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan suatu sumber atau tempat yang dapat memberikan data. Disamping itu, subjek juga diartikan sebagai bagian populasi atau sub-sub populasi yang benar-benar diambil datanya sehingga disebut sumber data atau subjek penelitian (Sulaiman Saat, 2020). Pada penelitian ini, subjek penelitiannya yaitu remaja santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang.

#### **1. Populasi**

Populasi yakni suatu wilayah generalisasi yang terbagi menjadi subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu

yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari maupun untuk menggali data kemudian menarik kesimpulan dari hal tersebut (Sugiyono, 2016). Populasi pada penelitian ini adalah remaja santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang berjumlah **225** orang.

**Tabel 3.1**  
**Data Populasi dan Sampel Remaja Santri Ma'had al-Madany**  
**MTsN 1 Kota Malang**

No	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Subjek
1	Kelas 7	98	22
2	Kelas 8	79	29
3	Kelas 9	48	19
<b>Total</b>		225	70

**Tabel 3.2**  
**Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Usia	Jumlah	Jenis Kelamin	Jumlah
12 Tahun	7	Perempuan	44
13 Tahun	29	Laki-Laki	26
14 Tahun	34		
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>Total</b>	<b>70</b>

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari suatu jumlah maupun karakteristik yang terdapat pada populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* sampling. Teknik *purposive* sampling merupakan teknik yang digunakan sebagai penentu sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu sehingga data yang diperoleh nantinya telah menjelaskan atau menggambarkan

kondisi populasi dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, sampel berjumlah 70 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$n$  = ukuran sampel

$N$  = ukuran populasi

$E$  = taraf kesalahan (error) sebesar 0.10 (10%)

Dari rumus berikut, maka besarnya jumlah sampel dalam penelitian ini adalah:

$$n = \frac{225}{1 + 225 (0.10)^2}$$

$$n = \frac{225}{1 + 2,25}$$

$$n = \frac{225}{3,25}$$

$$n = 69,23 = 70$$

## E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian, setidaknya ada dua hal yang paling utama yang mampu mempengaruhi kualitas penelitian yakni kualitas instrumen dan kualitas pengumpulan data. Kualitas pengumpulan data berkaitan dengan ketepatan dari cara-cara yang digunakan peneliti ketika melakukan penelian (Sugiyono, 2016). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode untuk pengumpulan data ketika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan untuk mengetahui hal-hal responden lebih jauh maupun dalam jumlah kecil/sedikit (Sugiyono, 2016). Wawancara pada penelitian ini untuk

mengetahui indikasi terkait kontribusi aktivitas positif pada remaja santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang.

## **2. Skala**

Teknik pengumpulan data menggunakan skala (kuesioner) merupakan metode yang digunakan dengan cara memberi suatu perangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk mendapatkan jawaban. Kuesioner merupakan salah satu teknik yang seringkali digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data, disisi lain juga untuk memudahkan dalam pengambilan data dengan cepat. Kuesioner merupakan salah satu teknik yang efisien ketika peneliti ingin mengetahui suatu variabel yang diukur (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala dengan berbentuk hardfile atau cetak. Dengan catatan peneliti memahami item-item yang terdapat dalam kuesioner, yang telah diuji sebelumnya, sehingga responden nantinya dapat dengan mudah memahami setiap pernyataan atau pertanyaan dalam kuesioner. Jenis kuesioner yang digunakan peneliti adalah skala Likert, bertujuan untuk mengukur sikap yang terdapat dalam setiap subjek dan terdapat dalam penelitian dengan pernyataan tertutup (Azwar, 2017). Skala Likert terdiri dari empat pernyataan sesuai kondisi subjek dan juga terdapat pernyataan favorable dan unfavorable. Favorable merupakan pernyataan bersifat positif, sedangkan unfavorable merupakan pernyataan bersifat negatif.

Teknik penilaian yang terdapat dalam skala Likert terdapat pada item yang favorable (mendukung pada objek sikap) dan item bersifat unfavorable (tidak mendukung pada objek sikap) dengan disediakan beberapa pilihan jawaban seperti, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik penilaian skala Likert digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Teknik Skala Likert**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Skor Favorable</b>	<b>Skor Unfavorable</b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

#### **F. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016). Terdapat dua skala yang digunakan pada penelitian ini, yakni Skala Aktivitas Positif dan Skala Resiliensi.

## 1. Skala Aktivitas Positif

**Tabel 3.4**  
**Blueprint Skala Aktivitas Positif**

No	Aspek	Indikator	No Sebaran		Jumlah
			Item		
			Fav	Unfav	
1	Emosi Positif	Perasaan bangga terhadap diri sendiri	1,2	3,4	4
		Rasa antusias ketika melakukan sesuatu	5,6	7,8	4
2	Pikiran Positif	Menghargai hal-hal kecil dan besar dalam hidup	9,10	11,12	4
		Mempunyai rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dia miliki	13,14	15,16	4
3	Perilaku Positif	Rasa empati kepada orang lain	17,18	19,20	4
		Keinginan untuk mengembangkan keterampilan	21,22	23,24	4
4	Kepuasan Kebutuhan	Memiliki harga diri yang tinggi	25,26	27,28	4
		Mampu mengatasi rasa takut dan kekhawatiran terhadap dirinya sendiri	29,30	31,32	4
Total					32

Pembuatan skala ini dikonsepsi menggunakan model aktivitas positif dari Lyubomirsky dan Layous (2013). Terdapat 4 aspek yang diantaranya mencakup emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, dan kepuasan kebutuhan.

## 2. Skala Resiliensi

**Tabel 3.5**  
**Blueprint Skala Resiliensi**

No	Aspek	Indikator	No Sebaran Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	Regulasi Emosi	Fokus dan tenang ketika menghadapi situasi yang menekan	1,2	15,16	4
2	Pengendalian Impuls	Mampu mengontrol keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan	3,4	17,18	4
3	Optimisme	Mempunyai cara pandang yang baik terhadap masa depan	5,6	19,20	4
4	Analisis Penyebab Masalah	Mampu mengenali dan mencari solusi suatu masalah	7,8	21,22	4
5	Empati	Mampu mengenali kondisi psikologis dan emosional orang lain	9,10	23,24	4
6	Efikasi Diri	Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan mampu menyelesaikan suatu masalah	11,12	25,26	4
7	Peningkatan Aspek Positif	Mampu menjangkau dan menemukan nilai-nilai positif	13,14	27,28	4
Total					28

Pembuatan skala ini adalah adaptasi skala Resiliensi dari Ana (2021) yang merujuk pada aspek Resiliensi yang dikemukakan oleh

Reivich & Shatte (2002). Terdapat 7 aspek yang mencakup diantaranya Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Analisis Penyebab Masalah, Empati, Efikasi Diri, dan Peningkatan Aspek Positif.

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Uji Validitas berfungsi sebagai alat untuk mengukur valid atau tidaknya item dalam aspek variabel tertentu dalam penelitian (Azwar, 2017). Selain itu, uji validitas difungsikan untuk mengungkap data dengan tepat serta berusaha untuk mendeskripsikan gambaran guna mendapatkan pengumpulan data yang akurat.

#### a. Uji Validitas Isi

Tujuan Uji Validitas Isi ialah untuk mengetahui ketepatan alat tes sehingga mampu mengukur apa yang hendak diukur. Uji Validitas Isi dapat dilakukan menggunakan rasio validitas isi (*Content Validity Ratio*) oleh ahli. Lawsche (1975) memaparkan rumus yang difungsikan untuk menghitung nilai CVR sebagai berikut:

$$CVR = \frac{ne - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

$ne$  : Jumlah ahli atau pakar yang setuju

$N$  : Jumlah semua ahli atau pakar yang menjadi validator

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Lawsche (1975) nanti akan didapatkan nilai CVR pada setiap butir item atau soal. Selain itu, terdapat beberapa makna dari hasil CVR menggunakan rumus tersebut antara lain:

- 1) Nilai CVR bernilai negatif apabila validator menyatakan kurang setuju dari setengah jumlah validator
- 2) Nilai CVR bernilai nol apabila validator yang setuju berjumlah setengah dari keseluruhan jumlah validator.
- 3) Nilai CVR bernilai 0 hingga 1 apabila validator yang

setuju lebih dari setengah jumlah validator

Setelah nilai CVR diperoleh maka akan dibandingkan dengan nilai kritis CVR yang disesuaikan dengan jumlah validator yang menguji setiap butir item pada masing-masing konstruk. Apabila butir item atau soal mempunyai nilai yang sama atau lebih besar dari nilai kritis CVR, maka butir item tersebut dapat diterima, begitu pula sebaliknya, apabila nilai CVR kurang dari nilai kritis CVR, maka butir item tidak dapat diterima.

**Tabel 3.6**

**Kriteria Penilaian Tanggapan Ahli**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor</b>
Relevan	1
Tidak Relevan	0

Ketika ingin melihat apakah item yang ada pada di alat tes dapat mencapai tujuan pengukuran yang baik, maka diminta kepada para ahli *Subject Matter Experts* (SME) untuk menilai (Azwar, 2017)

**Tabel 3.7**

**Daftar Nama Ahli Panel *Content Validity Ratio* (CVR)**

<b>Nama</b>	<b>Pelaksanaan</b>
Novia Solichah	28 November 2023
Abdul Hamid Cholili	11 Desember 2023
Iqbal Ali Wafa	14 Desember 2023

### 1) CVR Aktivitas Positif

Berikut blueprint skala Aktivitas Positif pada proses CVR:

**Tabel 3.8**

**Blueprint Skala Aktivitas Positif Pada Proses CVR**

No	Aspek	Indikator	No Sebaran Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	Emosi Positif	Perasaan bangga terhadap diri sendiri	1*,2	3,4*	4
		Rasa antusias ketika melakukan sesuatu	5,6*	7*,8	4
2	Pikiran Positif	Menghargai hal-hal kecil dan besar dalam hidup	9,10*	11,12	4
		Mempunyai rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dia miliki	13,14*	15,16	4
3	Perilaku Positif	Rasa empati kepada orang lain	17,18	19,20	4
		Keinginan untuk mengembangkan keterampilan	21,22	23,24	4
4	Kepuasan Kebutuhan	Memiliki harga diri yang tinggi	25*,26	27*,28	4
		Mampu mengatasi rasa takut dan kekhawatiran terhadap dirinya sendiri	29,30	31,32	4
Total					32

Keterangan: (\*) Redaksi Kata, (\*\*) Item Gugur

Setelah proses CVR yang telah dilakukan kepada peneliti, beberapa item mendapatkan saran diantaranya pada bagian redaksi kata terdapat penggunaan diksi kata yang kurang tepat dan kurang cocok kepada subjek penelitian. Redaksi kata tersebut berfungsi untuk memperbaiki kalimat

agar aitem tersebut masih bisa digunakan dalam proses penelitian. Dalam skala aktivitas positif tidak terdapat aitem yang gugur, tetapi terdapat 8 diantaranya item yang mendapatkan redaksi atau perubahan kata.

## 2) CVR Resiliensi

Berikut blueprint skala Resiliensi pada proses CVR:

**Tabel 3.9**

**Blueprint Skala Resiliensi Pada Proses CVR**

No	Aspek	Indikator	No Sebaran Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	Regulasi Emosi	Fokus dan tenang ketika menghadapi situasi yang menekan	1*,2*	15*,16	4
2	Pengendalian Impuls	Mampu mengontrol keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan	3*,4	17,18*	4
3	Optimisme	Mempunyai cara pandang yang baik terhadap masa depan	5,6*	19*,20	4
4	Analisis Penyebab Masalah	Mampu mengenali dan mencari solusi suatu masalah	7*,8	21*,22*	4
5	Empati	Mampu mengenali kondisi psikologis dan emosional orang lain	9,10*	23,24	4
6	Efikasi Diri	Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan mampu menyelesaikan suatu masalah	11,12	25,26	4
7	Peningkatan Aspek Positif	Mampu menjangkau dan menemukan nilai-nilai positif	13,14*	27*,28	4
Total					28

Keterangan: (\*) Redaksi Kata, (\*\*) Item Gugur

Setelah melakukan proses CVR kepada para ahli,

peneliti mendapat beberapa masukan dan saran untuk redaksi kata atau kalimat item yang digunakan kurang sesuai dengan subjek penelitian. Oleh karena itu, redaksi kata tersebut berfungsi untuk memperbaiki kata agar masih bisa digunakan pada proses penelitian. Pada skala Resiliensi ini tidak terdapat item gugur, tetapi terdapat 13 item yang mengalami redaksi atau perubahan kata

**b. Uji Validitas Konstruk**

Validitas juga memiliki fungsi sebagai alat untuk mengukur valid atau tidaknya dari setiap item yang terdapat dalam skala dari setiap variabelnya. Selain itu, juga sebagai alat untuk memberikan gambaran terkait pengolahan data dalam pengumpulan data yang dilakukan proses uji validitas menggunakan aplikasi statistik yakni dengan mengkorelasikan skor item X terhadap skor Y menggunakan rumus korelasi product moment sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{\sum xy - \{\sum x\}\{\sum y\}}{N} \div \sqrt{\left\{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N}\right\}\left\{\frac{\sum y^2 - (\sum y)^2}{N}\right\}}$$

- Rxy** : Koefisien korelasi antara x dan y
- N** : Jumlah subjek
- X** : Skor item
- Y** : Skor total
- $\sum x$  : Jumlah skor item
- $\sum x^2$  : Jumlah kuadrat skor item
- $\sum y^2$  : Jumlah kuadrat skor total

Dengan ketentuan apabila  $r_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan  $r_{tabel}$ , maka item tersebut dinyatakan valid. Hal ini berarti instrument penelitian tersebut memiliki derajat ketetapan dalam mengukur variabel penelitian, dan layak digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian. Tetapi apabila  $r_{hitung}$  lebih kecil dari

$r_{\text{tabel}}$ , maka item tersebut dinyatakan tidak valid, dan tidak akan diikutsertakan dalam pengujian hipotesis berikutnya atau instrument tersebut dihilangkan dari pengukuran variabel.

**Tabel 3.10**  
**Hasil Uji Validitas**

Variabel	Item	$r_{\text{tabel}}$	$r_{\text{hitung}}$	Sig.	Keterangan
Aktivitas Positif	1	0,235	0,280	0,019	Valid
	2	0,235	0,281	0,019	Valid
	3	0,235	0,281	0,018	Valid
	4	0,235	0,275	0,021	Valid
	5	0,235	0,287	0,016	Valid
	6	0,235	0,280	0,019	Valid
	7	0,235	0,279	0,019	Valid
	8	0,235	0,282	0,018	Valid
	9	0,235	0,277	0,020	Valid
	10	0,235	0,300	0,012	Valid
	11	0,235	0,279	0,019	Valid
	12	0,235	0,285	0,017	Valid
	13	0,235	0,298	0,012	Valid
	14	0,235	0,279	0,019	Valid
	15	0,235	0,291	0,015	Valid
	16	0,235	0,289	0,015	Valid
	17	0,235	0,292	0,014	Valid
	18	0,235	0,282	0,018	Valid
	19	0,235	0,273	0,022	Valid
	20	0,235	0,278	0,020	Valid
	21	0,235	0,295	0,013	Valid
	22	0,235	0,274	0,022	Valid
	23	0,235	0,293	0,014	Valid
	24	0,235	0,273	0,022	Valid
	25	0,235	0,301	0,011	Valid
	26	0,235	0,273	0,022	Valid
	27	0,235	0,297	0,013	Valid
	28	0,235	0,292	0,014	Valid
	29	0,235	0,280	0,019	Valid
	30	0,235	0,283	0,017	Valid
	31	0,235	0,301	0,011	Valid
	32	0,235	0,295	0,013	Valid

Resiliensi	1	0,235	0,365	0,002	Valid
	2	0,235	0,382	0,001	Valid
	3	0,235	0,409	0,001	Valid
	4	0,235	0,362	0,002	Valid
	5	0,235	0,403	0,001	Valid
	6	0,235	0,387	0,001	Valid
	7	0,235	0,397	0,001	Valid
	8	0,235	0,407	0,001	Valid
	9	0,235	0,389	0,001	Valid
	10	0,235	0,371	0,002	Valid
	11	0,235	0,387	0,001	Valid
	12	0,235	0,401	0,001	Valid
	13	0,235	0,397	0,001	Valid
	14	0,235	0,374	0,001	Valid
	15	0,235	0,399	0,001	Valid
	16	0,235	0,403	0,001	Valid
	17	0,235	0,358	0,002	Valid
	18	0,235	0,392	0,001	Valid
	19	0,235	0,363	0,002	Valid
	20	0,235	0,381	0,001	Valid
	21	0,235	0,369	0,002	Valid
	22	0,235	0,382	0,001	Valid
	23	0,235	0,393	0,001	Valid
	24	0,235	0,374	0,001	Valid
	25	0,235	0,366	0,002	Valid
	26	0,235	0,367	0,002	Valid
	27	0,235	0,407	0,001	Valid
	28	0,235	0,370	0,002	Valid

Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Berdasarkan dari tabel 3.10 diatas, dapat diketahui seluruh item dari variabel Aktivitas Positif dan Resiliensi memiliki nilai koefisien lebih besar dari 0,235 sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item adalah valid dan dapat dilakukan analisis selanjutnya atau dapat dijadikan acuan untuk menganalisis tentang aktivitas positif dan resiliensi.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas biasa digunakan untuk mencari alat ukur yang dapat dipercaya dan konsisten yang nantinya dapat digunakan sebagai pengumpulan data dalam sebuah penelitian (Azwar, 2017). Artinya reliabilitas dalam penelitian memiliki peranan untuk melihat sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam penelitian tetap konsisten

meskipun telah diuji secara berulang. Rumus yang digunakan untuk melihat reliabilitas adalah *Alpha Cronbach*, dengan ketentuan apabila nilai yang diperoleh mencapai 0.600, maka skala tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Rumus dalam menentukan reliabilitas adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{K}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t} \right)$$

$r_{11}$  : Nilai reliabilitas

$\sum S_i$ : Jumlah skor variansi skor tiap item

$S_t$  : Varian total

$K$  : Jumlah item angket pengukuran

**Tabel 3.11**

**Klasifikasi Nilai Reliabilitas**

Interval Koefisien	Interpretasi
0,00 - 0,20	Sangat Lemah
0,21 - 0,40	Lemah
0,41 - 0,60	Cukup
0,61 - 0,80	Tinggi
0,81 - 1,00	Sangat Tinggi

Adapun hasil uji reliabilitas dari variabel aktivitas positif dan resiliensi adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.12**

**Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
Aktivitas Positif (X)	0,631	Reliabel
Resiliensi (Y)	0,779	Reliabel

Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Berdasarkan dari tabel 3.12 diatas, diketahui bahwa nilai *alpha cronbach* dari variabel dependen dan independen menunjukkan nilai >0,6. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dependen dan variabel independen dinyatakan reliabel karena nilai *cronbach alpha* lebih

besar dari 0,6.

## **H. Analisis Data**

Menurut Sugiyono (2016) analisis data merupakan suatu kegiatan setelah data dari keseluruhan responden atau sumber data lainnya telah terkumpul. Kegiatan dalam analisis data diantaranya mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan setiap data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan yang bertujuan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Analisis dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik, diantaranya:

### **1. Uji Asumsi Klasik**

Uji Asumsi memiliki tujuan untuk mengetahui atau membuktikan apakah data dalam penelitian terhindar dari sampling error atau tidak. Uji asumsi memiliki beberapa jenis, yakni:

#### **a. Uji Normalitas**

Uji Normalitas bertujuan untuk membuktikan apakah data yang diperoleh dari setiap variabel mempunyai distribusi normal atau tidak. Menurut Ghozali (2016) memberikan pernyataan bahwa tujuan dari uji normalitas yakni untuk menguji apakah di dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual itu mempunyai distribusi data yang normal atau tidak. Untuk mengetahui apakah residual distribusi normal atau tidak bisa menggunakan analisis grafik dan uji statistik. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi statistik. Dapat disebut normal apabila nilai signifikansinya dari hasil *Kolmogrov-Smirnov*  $> 0,05$  dan apabila sebaliknya atau kurang, maka secara tidak langsung terdistribusi tidak normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi statistik.

### b. Uji Linieritas

Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui atau membuktikan bahwa masing-masing variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier atau tidak. Dasar dari pengambilan keputusan dalam uji linieritas ini ialah jika nilai Sig. Deviation from linearity  $> 0,05$ , maka terdapat hubungan linier antara variabel terikat dengan variabel bebas. Tetapi jika nilai Sig. Deviation from linearity  $< 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel terikat dengan variabel bebas.

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan metode analisis yang dipakai peneliti untuk menggambarkan data dari hasil penelitian. Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan analisis deskriptif, antara lain:

### a. Mean Hipotetik

Rumus mencari nilai *mean* hipotetik dapat dipaparkan sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2}(iMax + iMin) \times \sum aitem$$

$\mu$  : Mean hipotetik

$iMax$  : Skor tertinggi item

$iMin$  : Skor terendah item

$\Sigma$  : Jumlah seluruh item dalam skala

### b. Standar Deviasi

Rumus mencari nilai standar deviasi (SD) adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6}(iMax - iMin)$$

SD : Standar Deviasi

$iMax$  : Skor tertinggi item

$iMin$  : Skor terendah item

### c. Kategorisasi Data

Kategorisasi data dapat dilakukan apabila nilai *mean* hipotetik dan standar deviasi sudah diketahui. Kategorisasi data tersendiri merupakan klasifikasi data terkait masing-masing subjek dengan disesuaikan dengan rumus yang berlaku. Rumus kategori data adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.13**  
**Kategorisasi Data**

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (M + 1.SD)$
2	Sedang	$(M - 1.SD) \leq x \leq (M + 1.SD)$
3	Rendah	$X < (M - 1.SD)$

### 3. Analisis Regresi Sederhana

Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana yakni suatu teknik analisis yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap dependen, dan juga terkait hubungan antar variabel apakah bersifat positif atau negatif. Rumus analisis regresi sendiri adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b.X$$

Y : Variabel dependen (terikat)

X : Variabel independen (bebas)

a : Konstanta (nilai dari Y jika X = 0)

b : Koefisien regresi (pengaruh positif atau negatif)

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Setting Penelitian**

Ma'had al-Madany ialah salah satu lembaga pendidikan Islam yang berada di dalam lingkup Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Malang. Ma'had al-Madany didirikan pada tahun 2007 dan bertempat di Jl. Bandung No. 7, Kota Malang. Ma'had al-Madany mempunyai empat lantai diantaranya lantai pertama lobby, ruang tamu, ruang laboratorium komputer, *guest house*, ruang makan, ruang dapur, dan ruang CCTV. Lantai kedua sampai keempat terdapat kamar para Murobbi/Murobbiah dan para santri dimana setiap lantai terdiri dari dua kompleks yakni kompleks sebelah kiri untuk santri putra dan kompleks sebelah kanan untuk santri putri. Setiap kompleks ini terdiri dari tujuh kamar santri dan satu kamar murobbi/murobbiah. Adapaun setiap kamar santri, dihuni oleh enam orang. Selain itu, fasilitas sarana dan prasarana yang dimiliki Ma'had al-Madany diantaranya aula yang digunakan sebagai tempat kegiatan dari para santri seperti penampilan bakat dan minat. Fasilitas yang tidak kalah penting lainnya yakni Masjid Ma'had al-Madany itu sendiri. Adanya Masjid tersebut bukan hanya sebagai tempat beribadah, tetapi juga merupakan tempat berlangsungnya kegiatan pembelajaran taklim Qurany. Ma'had al-Madany juga mempunyai lapangan olahraga guna melatih *skill* dari para santri.

Ma'had al-Madany dibuat dan didesain untuk mendukung serta memperkuat pendidikan yang berada dilingkup MTsN 1 Kota Malang sesuai dengan visi, misi dan tujuan yang dimiliki ma'had itu sendiri. Adapun visi, misi dan tujuan Ma'had al-Madany sebagai berikut:

##### **a. Visi**

Terwujudnya santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang berkepribadian muslim/muslimah yang profesional.

**b. Misi**

- 1) Membentuk santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang berkepribadian muslim/muslimah yang profesional.
- 2) Menyiapkan lulusan santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang untuk menguasai ilmu keagamaan dan umum secara integratif dan mempunyai landasan keimanan serta ketaqwaan yang kuat.
- 3) Membimbing dan mendampingi santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang untuk baca/tulis dan tahfidz al-Qur'an.
- 4) Membimbing dan mendampingi santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang untuk membaca dan memahami kitab-kitab Islam klasik (Kitab Kuning).
- 5) Membimbing santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang mampu berkomunikasi dalam bahasa Internasional.
- 6) Membimbing santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang untuk menjadi juru dakwah

**c. Tujuan**

- 1) Meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT dan berakhlak al-karimah.
- 2) Meningkatkan kompetensi keilmuan agama dan umum secara integratif.
- 3) Meningkatkan kemampuan baca tulis dan tahfidz al-Qur'an.
- 4) Meningkatkan kompetensi membaca kitab-kitab Islam Klasik (Kitab Kuning).
- 5) Meningkatkan kompetensi berbahasa Internasional.
- 6) Meningkatkan keterampilan sebagai juru dakwah.

Dalam mewujudkan visi, misi serta tujuan tersebut, Ma'had al-Madany membentuk dan menjalankan beberapa program diantaranya:

- 1) Pembinaan Ubudiyah berupa shalat fardhu berjama'ah di Masjid Al-Fajr, Qiyamul Lail yang dilaksanakan dua kali dalam

seminggu secara berjama'ah di Masjid Al-Fajr yaitu Kamis malam Jum'at dan Sabtu malam Minggu, Puasa sunnah Senin-Kamis, Puasa sunnah Arafah, Puasa sunnah 'Asyuro dan lain sebagainya.

- 2) Bimbingan Tartil dan Tahfidz.
- 3) Bimbingan 2 Bahasa Asing (Bahasa Inggris dan Bahasa Arab).
- 4) Taklim Madrasy berupa Bimbingan mata pelajaran ujian nasional meliputi Matematika, IPA, Bahasa Inggris dan Bahasa Arab, bimbingan mata pelajaran Ujian Akhir Madrasah Berstandar Nasional (UAMBN).
- 5) Taklim Ma'hady berupa kajian kitab seperti Aqidatul Awam, Safinatun Najah, Fikih Shalat, Hidayatush Shibyan, Ta'lim Muta'alim, Al-Arba'in An-Nawawiyah, Sulamut Taufiq, Nashoihul 'Ibad, Taisirul Khallaq.
- 6) Penanaman kedisiplinan dan kemandirian, melalui kegiatan keorganisasian OSAMA (Organisasi Santri Ma'had).
- 7) Kesenian, melalui kelompok sholawat Banjari al-Madany, Tartil, Khitobah/MC.
- 8) Program tahunan yang berupa penerimaan santri baru (PSB).

Tidak sedikit dari santri Ma'had al-Madany turut menyumbangkan sejumlah prestasi untuk memajukan MTsN 1 Kota Malang, baik prestasi akademik maupun non-akademik. Prestasi tersebut diperoleh dari berbagai macam cabang lomba seperti olimpiade, cerdas cermat, dan lain sebagainya baik ditingkat kota, nasional maupun internasional.

## **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Pengambilan data dilakukan di Masjid al-Fajr Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang pada para santri ma'had. Pengambilan dilakukan secara offline dimulai pada tanggal 11 Desember 2023 – 22 Januari 2024 dan peneliti membagikan lembaran kuesioner kepada para santri ma'had. Penyebaran kuesioner ini dimulai pada tanggal 17-19 Januari 2024.

### 3. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah para remaja santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang. Adapun jumlah subjek penelitian ini sebanyak 70 orang dari jumlah populasi 225 orang yang terdiri dari kelas 7 sebanyak 22 orang, kelas 8 sebanyak 29 orang, dan kelas 9 sebanyak 19 orang.

### 4. Prosedur Pengambilan Data

Data-data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara menyebarkan kuesioner kepada para remaja santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang secara offline keseluruhan kelas. Peneliti memberi waktu 3 hari kepada para santri untuk mengerjakan lembar kuesioner tersebut.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi Klasik

#### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan suatu uji analisis yang memiliki tujuan untuk mengetahui adanya residual dalam model regresi tersebut apakah normal atau tidak, apabila dari residual tersebut mengikuti distribusi normal, maka model dari regresi nya baik. Telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa distribusi dikatakan normal apabila nilai signifikansinya dari hasil analisis uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov*  $>0,05$ . Tetapi jika nilai signifikansinya dari hasil analisis uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov*  $<0,05$ , maka pendistribusian dinyatakan tidak normal.

**Tabel 4.1**

**Hasil Pengujian Normalitas**

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	
	df	Sig.
Aktivitas Positif (X)	70	0,200
Resiliensi (Y)	70	0,552

Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diasumsikan hasil analisa uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* bahwa nilai signifikansi variabel

Aktivitas Positif yaitu 0,200 dan signifikansi variabel Resiliensi adalah 0,552. Hal tersebut menunjukkan bahwa semua skor dari hasil tes variabel berdistribusi normal karena mempunyai nilai  $> 0,05$  dan memenuhi kriteria normalitas.

#### **b. Uji Linieritas**

Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya akan dilakukan uji linieritas yang berfungsi untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Pada hasil uji analisis linieritas ini, peneliti menggunakan standar signifikansi linieritas nilai dari  $f_{hitung}$  dimana ketika nilai signifikansi linieritasnya lebih besar dari 0,05, dapat dikatakan variabel tersebut memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 4.2**

**Hasil Uji Linieritas**

<b>Hubungan</b>	<b><math>F_{hitung}</math></b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
X $\rightarrow$ Y	0,640	0,888	Linier

Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Berdasarkan hasil dari uji analisa yang telah dilakukan oleh peneliti pada uji linieritas tersebut, didapat bahwa nilai  $f_{hitung}$  dari variabel aktivitas positif dan resiliensi sebesar 0,640 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,888. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $>0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang linier antara variabel dependen dan variabel independen dan bisa diasumsikan dari regresi variabel tersebut linieritasnya terpenuhi.

## **2. Analisis Deskriptif**

Uji analisis deskriptif ini merupakan uji guna mengetahui karakteristik data dalam suatu penelitian. Hasil uji deskriptif mampu mengukur rata-rata (mean), nilai minimum dan maksimum serta standar deviasi pada masing-masing variabel. Selanjutnya hasil tersebut digunakan untuk mengelompokkan data menjadi tiga kategori, yakni rendah, sedang dan tinggi.

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Analisis Deskriptif**

<b>Skala</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.Deviation</b>
Aktivitas Positif	68	106	85,22	7,440
Resiliensi	57	112	78,88	8,881

Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Berdasarkan dari tabel 4.3 diatas, diperoleh nilai rata-rata dari tingkat aktivitas positif para remaja santri ma'had yakni 85,22 dengan standar deviasi 7,440. Sedangkan nilai rata-rata dari tingkat resiliensi para remaja santri ma'had adalah 78,88 dengan standar deviasi 8,881. Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi dengan kriteria yang telah ditentukan. Berikut merupakan kategorisasi empirik dalam penelitian ini.

**Tabel 4.4**  
**Kategorisasi Data Aktivitas Positif**

<b>Tingkat</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$X > 92$	15	21,4
Sedang	$50 \leq X \leq 92$	48	68,6
Rendah	$X < 50$	7	10,0

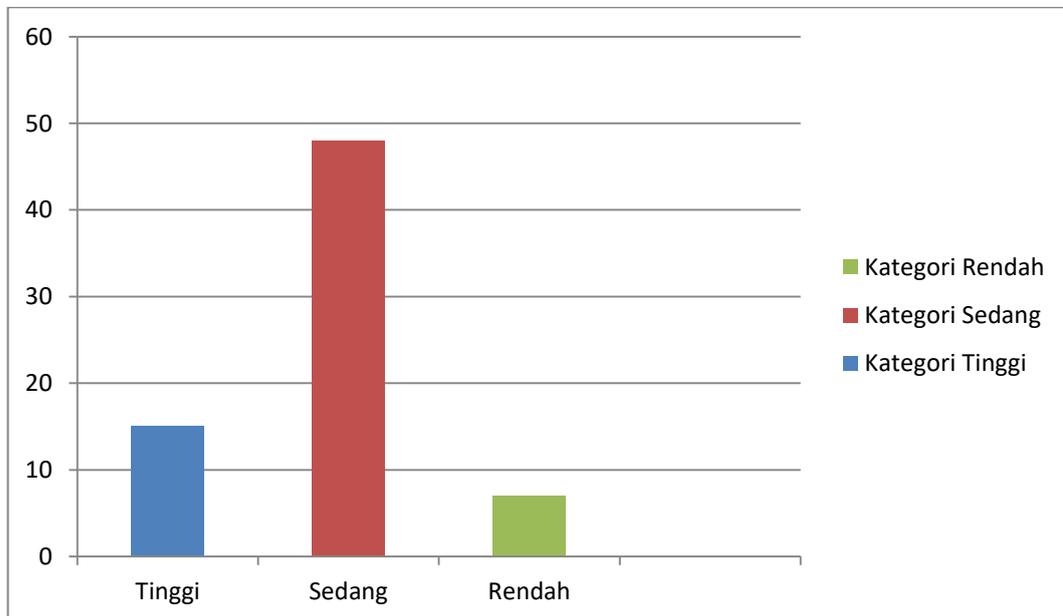
Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Berdasarkan dari tabel 4.4 diatas, diketahui bahwa remaja santri ma'had yang memiliki tingkat Aktivitas Positif yang tinggi sebesar 21,4% atau sebanyak 15 orang. Selanjutnya 68,6% atau sebanyak 48 orang memiliki tingkat Aktivitas Positif yang sedang dan 10% atau sebanyak 7 orang memiliki tingkat Aktivitas Positif yang rendah. Dari data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa para remaja santri ma'had mayoritas memiliki tingkat Aktivitas Positif yang sedang. Hal tersebut diindikasikan dengan adanya pikiran positif dari mereka sendiri untuk selalu berusaha mewujudkan tujuan mereka serta diiringi dengan perilaku positif seperti berbagi kepada sesama teman sebaya.

Selain itu, dari segi kepuasan kebutuhan para subjek penelitian berada pada strata sosial menengah keatas yang membuat kebutuhan mereka terpenuhi. Tetapi disisi lain, dalam segi emosi mereka kurang mampu untuk meminimalisir emosi negatif yang mereka alami ketika menghadapi masalah. Mereka juga kurang optimal dalam manajemen waktu yang menyebabkan emosi mereka cukup terganggu. Kategorisasi ini juga dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 4.1**

**Diagram Kategorisasi Aktivitas Positif**



Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

**Tabel 4.5**

**Kategorisasi Data Resiliensi**

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 88$	8	11,4
Sedang	$70 \leq X \leq 88$	53	75,7
Rendah	$X < 70$	9	12,9

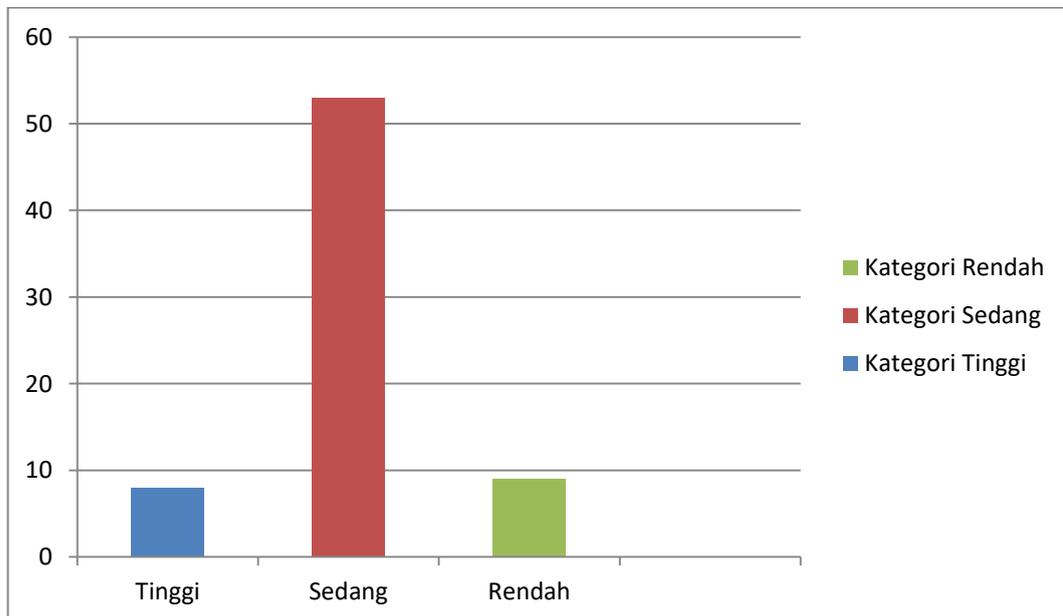
Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Dari tabel 4.5 diatas memperlihatkan bahwa terdapat 11,4% atau 8 orang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Selanjutnya 75,7% atau

sebanyak 53 orang memiliki tingkat resiliensi yang sedang. Sedangkan lainnya yaitu 12,9% atau setidaknya 9 orang memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Dari data tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa para remaja santri ma'had mayoritas memiliki tingkat resiliensi yang sedang. Hal ini diindikasikan dengan sifat optimis mereka yang tinggi, memiliki empati yang besar terhadap lingkungan sekitar, mempunyai kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu, serta *aware* terhadap makna atau tujuan hidup mereka sendiri. Tetapi disamping itu, mereka kurang mampu meregulasi emosi mereka sendiri ketika mereka merasa cemas dan tertekan, mereka kurang bisa mengendalikan keinginan dan kebutuhan mereka, dan mereka belum mampu untuk mengidentifikasi solusi dari permasalahan yang menimpa mereka. Kategorisasi ini juga dapat dilihat dari gambar berikut:

**Gambar 4.2**

**Diagram Kategorisasi Resiliensi**



Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

### **3. Analisis Regresi Sederhana**

Analisis regresi sederhana digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari antar variabel bebas terhadap variabel terikat

yang bersifat linier. Model dari regresi linier sederhana ini mampu mengukur pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y. Tujuan dari pengukuran tersebut untuk memprediksi nilai dari variabel terikat jika nilai dari variabel tersebut sudah diketahui. Selain itu analisis regresi sederhana juga digunakan untuk mengetahui positif atau negative dari hubungan antar variabel.

Rumus dari persamaan regresi linier sederhana seperti yang dijelaskan di bab sebelumnya yakni  $Y = a + b.X$ . Untuk mengetahui nilai koefisien regresi tersebut dapat berpedoman dari output yang terletak pada tabel *Coefficient*.

**Tabel 4.6**

**Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Model Summary**

<b>R</b>	<b>R Square</b>
0,499	0,249

Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yakni 0,451. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,249 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Aktivitas Positif) terhadap variabel terikat (Resiliensi) adalah sebesar 24,9%.

**Tabel 4.7**

**Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Model ANOVA<sup>a</sup> & Coefficients<sup>a</sup>**

<b>Model</b>	<b>Unstandardized Coefficients</b>		<b>Standardized Coefficients Beta</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>			
Constant	28.092	10.729		22.581	
Aktivitas Positif	0,596	0,125	0,499		,0001

Sumber: diolah oleh peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui dari nilai output tersebut bahwa nilai  $F_{hitung} = 22.581$  dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,001 <$

0,05, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel Aktivitas Positif (X) terhadap variabel Resiliensi (Y). Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Tingkat Aktivitas Positif Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang**

Lyubomirsky & Layous (2013) menyampaikan bahwa aktivitas positif merupakan suatu kegiatan positif yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan suatu individu. Aktivitas positif mampu memberikan stimulus pada peningkatan emosi positif, pikiran positif, perilaku positif dan kepuasan kebutuhan pada individu yang pada akhirnya individu tersebut mendapatkan kebahagiaan yang ia inginkan.

Berdasarkan dari hasil uji analisis data yang dilakukan peneliti terkait Aktivitas Positif, diketahui bahwa tingkat Aktivitas positif remaja santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang dikategorikan sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil grafik diagram yang menunjukkan bahwa remaja santri ma'had mempunyai tingkat Aktivitas positif yang sedang.

Disamping itu, hal tersebut juga dibuktikan dengan hasil kategorisasi data dimana rata-rata remaja santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang memiliki tingkat Aktivitas Positif dengan persentase 68,6% atau sebanyak 48 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas remaja santri ma'had memiliki Aktivitas Positif yang sedang. Hal tersebut diindikasikan dengan adanya pikiran positif dari mereka sendiri untuk selalu berusaha mewujudkan tujuan mereka serta diiringi dengan perilaku positif seperti berbagi kepada teman sebaya. Selain itu, dari segi kepuasan kebutuhan para subjek penelitian berada pada strata sosial menengah keatas yang membuat kebutuhan mereka terpenuhi.

## **2. Tingkat Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang**

Menurut Reivich & Shatte resiliensi merupakan suatu kemampuan yang mendasari dari individu agar mampu meningkatkan aspek positif dalam dirinya yang berbentuk kemampuan untuk membedakan resiko yang berbentuk nyata atau tidak nyata, kemampuan untuk melihat gambaran dari konsep dirinya, dan kemampuan untuk mempunyai mengkonsep makna serta tujuan hidup.

Dari hasil uji analisis data yang telah dilakukan mengenai Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang dikategorikan cukup baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil grafik diagram yang menunjukkan bahwa remaja santri ma'had mempunyai tingkat Resiliensi yang sedang dan menuju kategori tinggi.

Hal itu dibuktikan dengan hasil kategorisasi data dimana remaja santri Ma'had al-Madany mempunyai tingkat Resiliensi dengan persentase 75,7% atau sebanyak 53 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja santri ma'had memiliki Resiliensi yang sedang. Hal tersebut diindikasikan dengan sifat optimis mereka yang tinggi, memiliki empati yang besar terhadap lingkungan sekitar, mempunyai kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu, serta aware terhadap makna atau tujuan hidup mereka sendiri. Tetapi disamping itu, mereka kurang mampu meregulasi emosi mereka sendiri ketika mereka merasa cemas dan tertekan, mereka kurang bisa mengendalikan keinginan dan kebutuhan mereka, dan mereka belum mampu untuk mengidentifikasi solusi dari permasalahan yang menimpa mereka.

## **3. Kontribusi Aktivitas Positif terhadap Resiliensi Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang**

Berdasarkan dari hasil uji regresi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat adanya kontribusi positif dari Aktivitas Positif terhadap Resiliensi remaja santri Ma'had al-Madany MTsN 1

Kota Malang dapat diterima. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nelson & Lyubomirsky (2012) yang berpendapat bahwa aktivitas positif mempunyai kekuatan yang besar sebagai suatu kegiatan kepada diri individu yang memberi kekuatan dan sumber daya psikis pada individu tersebut. Aktivitas positif berfungsi untuk memperbaiki dampak buruk setelah trauma ataupun pelecehan. Banyak individu yang mampu bertahan dalam menghadapi trauma dan aktivitas positif menjadi salah satu cara untuk meningkatkan ketangguhan atau resiliensi.

Kontribusi Aktivitas Positif terhadap Resiliensi remaja santri Ma'had al-Madany mempunyai nilai 24,9% sedangkan 75,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Faktor lain yang mempengaruhi Resiliensi menurut Werner (2005) yakni faktor resiko dan faktor pelindung. Sebagaimana dalam penelitian Werner tersebut bahwa terdapat banyak hal yang menjadi faktor pengaruh resiliensi seperti *protective factor* (faktor pelindung) bagi individu yang resilien ketika ia menghadapi kondisi yang tertekan. Dalam penelitiannya, Werner menemukan kualitas dari individu yang bisa dikategorikan menjadi faktor pelindung sehingga individu dapat mengatasi tekanan dalam hidup individu tersebut diantaranya kesehatan, sikap tenang, kontrol emosi, kompetensi intelektual, *internal locus of control*, konsep diri yang positif, kemampuan perencanaan dan kualitas keimanan

Individu dengan Aktivitas Positif yang tinggi akan berpengaruh terhadap Resiliensi. Individu akan mempunyai keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dan potensinya sendiri dan percaya bahwa mampu mengatasi rintangan dan melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Mampu mengkonsep tujuan dengan jelas serta pemahaman yang mendalam tentang apa yang ingin diraih maupun dicapai. Pengendalian emosi yang baik dan tidak membiarkan emosi negatif menjadi penghambat perkembangan individu. Adaptif terhadap perubahan yang terjadi pada lingkungan maupun kehidupan.

Berani mengambil resiko serta mempunyai dukungan sosial yang kuat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Aktivitas Positif pada Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang mayoritas berada di kategori sedang dengan persentase 68,6% yang diindikasikan dengan adanya pikiran positif dari mereka sendiri untuk selalu berusaha mewujudkan tujuan mereka serta diiringi dengan perilaku positif seperti berbagi kepada teman sebaya. Selain itu, dari segi kepuasan kebutuhan para subjek penelitian berada pada strata sosial menengah keatas yang membuat kebutuhan mereka terpenuhi.
2. Tingkat Resiliensi pada Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang mayoritas berada di kategori sedang dengan persentase 75,7% yang diindikasikan dengan sifat optimis mereka yang tinggi, memiliki empati yang besar terhadap lingkungan sekitar, mempunyai kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu, serta *aware* terhadap makna atau tujuan hidup mereka sendiri.
3. Terdapat adanya kontribusi positif dan signifikan antara Aktivitas Positif dengan Resiliensi pada Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang sebesar 24,9% sedangkan 75,1% dipengaruhi faktor yang lain. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Aktivitas Positif, maka semakin tinggi juga Resiliensi suatu individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Aktivitas Positif, maka semakin rendah pula Resiliensi suatu individu.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran-saran yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pihak-pihak yang bersangkutan, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian pada Remaja Santri Ma'had al-Madany MTsN 1 Kota Malang, diharapkan para generasi santri sekarang maupun berikutnya untuk terus meningkatkan dan konsisten mengimplementasikan Aktivitas Positif dan Resiliensi dikehidupan sehari-hari serta mempertahankan hal tersebut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama untuk menggunakan metode penelitian lainnya agar lebih efektif serta mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi Resiliensi yang tidak dibahas pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, F. (2014). Pendidikan Madrasah di Indonesia. *Jurnal Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 5(1), 51–58.
- Ali Muliawiharto, A. M. M. (2020). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN EMOSIONAL PENGASUH DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KECAMATAN TEMBALANG. *Jurnal Empati, Volume 8 (Nomor 4), Halaman 40-51*. 8(Nomor 4), 40–51.
- Amalia, R. F., & Keliat, B. A. (2018). Terapi Kelompok Asertif Efektif Meningkatkan Kemampuan Asertif Dan Resiliensi Pada Remaja Di Smpn Padangpanjang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 60–68.  
<https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.509>
- Ana, Bidari Lilla Surya. 2021. “STRES PADA AYAH SEBAGAI PEKERJA TUNGGAL SAAT PANDEMI COVID-19 DITINJAU DARI RESILIENSI DIRI.” *Universitas Katholik Soegijapranata Semarang*.: 79–113.
- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Open access Open access. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56–61.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Anggota IKAPI PUSTAKA PELAJAR.
- Azzahra, F. (2017). PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 1–8.  
<https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Calista, D., & Garvin, G. (2018). Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Kekerasan Dari Orangtua Pada Masa Kanak-Kanak. *Psibernetika*, 11(1), 67–78. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1161>
- Cholifah, L. N. (2020). *IMPLEMENTASI PROGRAM MA'HAD AL-MADANY SEBAGAI PENUNJANG PRESTASI AKADEMIK SANTRI DI MTsN 1 MALANG*.
- Cholily, Abd. Hamid (2014) *Hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2010-2013 Universitas Islam Negeri Malang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Euis Sunarti, Intan Islamia, Nur Rochimah, M. U. (2018). *RESILIENSI REMAJA: PERBEDAAN BERDASARKAN WILAYAH, KEMISKINAN, JENIS KELAMIN, DAN JENIS SEKOLAH*. 11(2), 157–168.
- Fadhillah, A. R., Uyun, Q., Sulistyarini, I., & Indonesia, U. I. (2017). Pengaruh terapi kognitif perilaku berbasis kekuatan terhadap peningkatan resiliensi pada remaja panti asuhan cognitive behavioral therapy effectively and significantly improving resilience on adolescence orphanage. *Intervensi Psikologi*, 9(1), 96–107.
- Fauziah Dyan Ayu K.W, Nur Oktavia Hidayati, A. M. (2017). *Gambaran Resiliensi Pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*. Volume 4 | Nomor 1 / Juni 2017. 4(6).
- Fauziya, L. I., & Daulima, N. H. C. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Resiliensi Penyintas Banjir. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 148–157. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i3.624>
- Florensa, Lintang Sari, Nurul Hidayah, Fajar Yousriatin, W. L. (2023). EDUKASI KESEHATAN JIWA DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA KOTA PONTIANAK. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hertinjung, W. S., Yuwono, S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. *Proyeksi*, 17(2), 60. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>
- Honor, G. (2017). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*, 31(3), 384–390. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>
- Howell, A. J. (2016). Self-Affirmation Theory and the Science of Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9713-5>
- Labina, F. O., Kusumawaty, I., Yunike, & Endriyani, S. (2018). Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3–12. <https://doi.org/10.1037/a0034709>

- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture Matters When Designing a Successful Happiness-Increasing Activity: A Comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1294–1303. <https://doi.org/10.1177/0022022113487591>
- Lilian J. Shin and Sonja Lyubomirsky. (2016). 04 (Positive Activity Interventions for Mental Health Conditions). *The Handbook of Positive Clinical Psychology*, 349–363.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262–282. <https://doi.org/10.32674/jis.v6i1.569>
- Muhammad Alpin Hascan. (2021). KONSEP SERTA SOLUSI PENGEMBANGAN DIRI DALAM ISLAM. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1).
- Muslimin, Z. I. (2021). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170>
- Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2012). Finding Happiness: Tailoring Positive Activities for Optimal Well-Being Benefits. *Handbook of Positive Emotions*.
- Ratih Ambarawati, P. (2017). Psikologika volume 22 nomor 1 tahun 2017 14. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 14–39.
- Robertson, I., & Cooper, C. L. (2013). Resilience. *Stress and Health*, 29(3), 175–176. <https://doi.org/10.1002/smi.2512>
- Rofiqah, Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023). Personal and social factors of resilience: Factorial validity and internal consistency of Indonesian Read. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(1), 113–120. <https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i1b.119>
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Journal of Psychology*, 1(2), 96–105.
- Sari, R. F., Sari, S. P., & Hernawaty, T. (2017). Resiliensi Remaja Stunting : Sebagian Merasa Sulit Bangkit dan Bertahan Menghadapi Permasalahan. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2), 74–82. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk> 81

- Setiantanti, T. H. (2017). Pengaruh Resiliensi dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa SMP. *Ekuivalen - Pendidikan Matematika*, 30(3), 183–186.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Sugiyono, P. D. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sulaiman Saat, S. M. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. PUSAKA ALMAIDA.
- Supriyadi, M. K. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Volume 8, Nomor 1, Januari 2023, Halaman 19-29*, 8(5), 19–29.
- Umami, U. R. (2020). Positive activity untuk meningkatkan kepercayaan diri pada pasien skizofrenia. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i2.13026>
- Wahidah, E. Y. (2018). *RESILIENSI PERSPEKTIF AL QURAN*. 02(01), 105–120.
- Walker, B. H. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2), 1–3. <https://doi.org/10.5751/ES-11647-250211>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(JANUARY 2013), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## 1. Skala Aktivitas Positif Dan Resiliensi

### KUESIONER PENELITIAN

#### Identitas Responden

Nama :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :  
Tanggal Lahir :  
Umur :

#### Petunjuk Pengisian:

**STS** : Sangat Tidak Setuju

**TS** : Tidak Setuju

**S** : Setuju

**SS** : Sangat Setuju

#### A. Kuisisioner Tingkat Aktivitas Positif

NO	ITEM	STS	TS	S	SS
1	Saya bangga ketika menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain				
2	Saya merasa bangga dengan kemampuan saya untuk bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan saya				
3	Saya bergantung pada orang lain ketika ingin menyelesaikan tugas atau tantangan				
4	Saya sering merasa tidak yakin dengan tindakan yang saya lakukan				
5	Saya merasa antusias ketika saya melakukan kegiatan atau hobi yang saya nikmati				
6	Saya merasa bersemangat dalam melakukan hal-hal baru				
7	Saya sering merasa kesulitan untuk menemukan rasa semangat dalam kegiatan atau hobi yang saya lakukan				
8	Saya cenderung merasa lelah dan tidak ada keinginan untuk melakukan hal-hal baru				
9	Saya bersyukur atas pencapaian-pencapaian kecil yang saya raih dalam kehidupan sehari-hari				
10	Saya menghargai momen kecil dalam hidup saya				
11	Saya cuek terhadap pencapaian-pencapaian				

	kecil yang sudah saya lakukan				
12	Saya merasa tidak perlu menghargai momen kecil dalam hidup saya				
13	Saya merasa percaya diri dalam kemampuan dan pengetahuan saya				
14	Saya yakin mampu mengatasi rintangan dan hambatan dalam hidup				
15	Saya sering meragukan kemampuan saya dan pengetahuan yang saya miliki				
16	Saya sering merasa tidak percaya diri dalam mengatasi rintangan dan hambatan dalam hidup				
17	Saya memberikan dukungan ketika saya tahu seseorang sedang mengalami kesulitan				
18	Saya memberikan bantuan kepada orang lain ketika mereka merasa kesulitan				
19	Saya enggan memberikan dukungan kepada orang lain meskipun mereka sedang merasa kesulitan				
20	Saya enggan membantu orang lain walaupun mereka sedang merasa kesulitan				
21	Saya memiliki keinginan yang kuat dalam mengembangkan keterampilan saya				
22	Saya memiliki tekad yang besar untuk meningkatkan keterampilan saya				
23	Saya tidak tertarik untuk mengembangkan keterampilan saya				
24	Saya merasa malas untuk meningkatkan keterampilan saya				
25	Saya merasa memiliki harga diri yang tinggi terkait prinsip hidup				
26	Saya merasa perlu membandingkan diri saya dengan orang lain				
27	Saya sering merasa kurang memiliki harga diri terkait prinsip hidup				
28	Saya selalu membandingkan dengan orang lain				
29	Saya mampu mengatasi rasa takut yang muncul dalam kehidupan sehari-hari				
30	Saya bisa menghadapi kekhawatiran saya dengan tenang dan bijak				
31	Saya kesulitan mengatasi rasa takut yang muncul dalam kehidupan sehari-hari				
32	Saya merasa gelisah ketika sedang khawatir				

### B. Kuisiener Tingkat Resiliensi

NO	ITEM	STS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengontrol perasaan saya ketika menghadapi suatu masalah dalam hidup				
2	Ketika berdiskusi tentang hal-hal menarik dengan teman, saya bisa menjaga kendali emosi dengan baik.				
3	Saya tetap konsentrasi ketika ada sesuatu yang mengalihkan perhatian saya				
4	Bagi saya lebih baik mencegah dari pada mengobati				
5	Masalah yang saya hadapi pasti akan selesai dengan baik				
6	Saya bekerja keras untuk mencari solusi				
7	Saya memikirkan banyak solusi sebelum mengambil keputusan				
8	Saat menghadapi masalah, saya akan mencari akar penyebabnya untuk menyelesaikannya				
9	Jika teman saya sedang marah, saya dapat menebak apa penyebabnya				
10	Saya dapat mengetahui emosi seseorang berdasarkan ekspresi wajahnya				
11	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan permasalahan				
12	Saya yakin untuk menyelesaikan permasalahan yang saya alami				
13	Saya melihat tantangan sebagai suatu pelajaran				
14	Saya suka mencoba hal baru				
15	Emosi mempengaruhi kemampuan saya untuk fokus dalam menyelesaikan masalah				
16	Saya mudah terbawa perasaan				
17	Saya lebih suka melakukan banyak hal dengan spontan daripada memikirkannya terlebih dahulu				
18	Jika saya ingin sesuatu, saya akan langsung membelinya				
19	Saya takut mengalami kegagalan di masa depan				
20	Sulit untuk membayangkan diri saya sukses di masa depan				
21	Ketika terjadi masalah, saya membuat keputusan dengan tergesa-gesa				
22	Ketika membuat keputusan, saya				

	mengandalkan insting/perasaan saya				
23	Saya sulit mengetahui perasaan orang lain				
24	Saya kesulitan untuk memahami perasaan orang lain				
25	Saya lebih suka bergantung pada orang lain, daripada mengandalkan diri sendiri				
26	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki ketika menyelesaikan masalah				
27	Masalah yang saya hadapi membuat saya lebih baik dalam melakukan sesuatu				
28	Saya tidak suka tantangan baru				

## 2. Data Penelitian

Subjek	Item Afirmasi Diri																																Total				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32					
S1	4	4	2	3	4	4	1	1	4	4	1	1	2	2	3	2	4	4	1	1	4	3	1	1	3	4	1	1	1	2	3	3	2	3	1	3	81
S2	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	1	1	4	4	3	3	4	2	1	3	3	4	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	3	87		
S3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	4	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	79		
S4	4	4	2	3	4	3	2	1	3	3	1	1	3	3	3	2	4	3	1	1	4	4	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	80		
S5	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	1	1	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	1	1	4	2	2	1	3	3	2	3	2	3	85		
S6	4	4	2	2	3	4	2	1	4	4	2	1	4	4	1	1	3	3	2	2	3	4	1	1	3	1	1	1	3	3	2	2	3	2	3	78	
S7	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	3	4	106		
S8	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	1	2	3	3	1	1	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	1	1	1	1	84		
S9	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	84		
S10	4	4	2	2	4	4	3	1	4	4	1	1	4	4	2	3	4	4	1	1	3	3	1	1	4	3	2	2	3	2	2	3	4	4	88		
S11	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	98	
S12	3	4	1	2	3	4	3	1	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	1	1	4	4	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	4	4	83		
S13	4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	1	1	3	3	4	2	3	4	1	2	3	3	2	4	4	1	2	4	3	4	4	4	4	4	95		
S14	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	84		
S15	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	83		
S16	4	1	2	2	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	2	4	4	1	1	4	4	1	80	
S17	3	4	2	3	4	4	3	1	3	4	1	1	3	3	2	3	4	4	1	1	4	4	1	1	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	82		
S18	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	1	3	91		
S19	4	4	1	2	4	3	2	1	4	4	2	1	3	4	2	1	4	3	1	1	4	4	1	1	4	3	1	1	4	3	1	2	4	1	2	82	
S20	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	2	1	4	3	2	3	3	4	1	1	3	3	1	1	4	2	1	1	2	3	3	2	3	2	3	85	
S21	4	4	2	2	3	3	2	1	4	4	1	1	3	4	2	1	3	3	2	2	4	4	1	1	4	1	1	1	4	4	1	3	4	1	3	80	
S22	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	1	3	3	2	2	4	3	1	1	4	3	2	1	4	1	2	1	2	3	3	3	3	3	86		
S23	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	1	1	3	3	2	2	4	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	76	
S24	4	3	3	2	4	3	2	2	4	4	1	1	3	4	3	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	3	1	1	3	3	1	1	1	1	81		
S25	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	1	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	90		
S26	4	4	1	2	4	4	1	1	4	4	1	1	4	3	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	3	3	2	2	3	77		
S27	4	3	2	3	4	3	2	3	4	4	1	1	2	3	3	2	4	4	1	1	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	85		
S28	4	4	2	3	3	4	2	2	4	4	2	1	3	3	4	4	3	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	2	3	4	1	2	3	4	91		
S29	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	98		
S30	3	2	2	3	3	4	1	2	2	3	2	1	1	1	3	3	1	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	90		
S31	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	81	
S32	3	4	3	2	4	2	1	3	4	4	2	1	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	81		
S33	3	4	2	2	4	4	2	2	3	4	1	1	3	3	3	3	4	4	1	1	4	4	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	84		
S34	4	4	2	1	4	4	1	2	3	4	1	1	4	4	2	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	2	1	4	3	3	2	4	3	2	3	84	
S35	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	1	4	4	3	2	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	2	4	4	1	2	4	4	91		
S36	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	1	3	3	2	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1	3	1	1	2	3	2	3	78		
S37	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	81	
S38	4	4	2	1	4	4	3	3	4	4	1	1	3	4	2	1	4	4	1	1	3	3	1	1	4	2	1	1	4	4	1	1	4	1	1	81	
S39	4	4	2	2	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	1	1	4	2	1	3	4	4	3	4	4	3	4	91	
S40	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	1	1	4	3	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	79	
S41	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	1	1	4	4	1	2	4	4	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	88	
S42	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	1	1	4	4	1	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	93	
S43	1	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	80	
S44	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	1	3	3	3	2	4	4	1	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95	
S45	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	2	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	1	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	96	
S46	4	4	2	3	2	2	3	4	4	4	1	1	4	4	3	1	4	4	1	1	4	4	1	2	4	1	1	1	3	4	1	1	3	4	2	4	87
S47	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	1	3	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	2	4	2	1	3	4	4	1	3	86	
S48	4	4	3	2	4	4	2	1	4	4	2	1	4	4	3	3	3	3	2	1	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	92	
S49	3	3	2	4	4	3	1	2	4	4	2	2	2	3	4	4	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	4	2	3	4	89	
S50	4	3	3	2	4	3	2	4	3	4	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	87		
S51	4	4	3	3	2	3	1	1	4	4	1	1	3	3	4	2	2	3	2	2	4	4	1	1	4	1	1	2	4	4	1	1	2	4	1	83	
S52	4	4	2	2	4	4	1	1	4	4	1	1	4	3	2	2	4	4	2	2	1	3	4	1	3	1	1	1	3	3	2	3	2	3	81		
S53	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	80	
S54	4	3	1	3	3	3	2																														

Subjek	Item Resiliensi																												Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
S1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	1	1	1	3	1	1	3	2	2	2	2	4	1	77	
S2	3	2	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	98
S3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	4	4	4	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	69	
S4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	3	2	77	
S5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	80	
S6	4	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	73	
S7	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	97	
S8	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	84	
S9	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	69	
S10	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	78	
S11	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	83	
S12	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	1	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	1	78	
S13	2	3	1	3	4	4	4	2	1	1	2	3	2	3	4	4	2	2	4	1	2	3	4	2	1	4	1	4	73	
S14	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	76	
S15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	75	
S16	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	3	1	1	4	1	1	1	1	4	1	79	
S17	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	74	
S18	4	4	4	4	4	3	3	3	1	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	81	
S19	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	1	2	3	1	1	1	2	4	1	82	
S20	3	3	3	4	2	4	4	3	2	2	3	4	3	2	4	4	1	1	4	2	2	3	2	2	1	2	3	2	75	
S21	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	1	4	2	1	3	2	2	3	2	4	1	84	
S22	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	1	2	3	2	75	
S23	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	1	1	2	3	2	71	
S24	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	69	
S25	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	74	
S26	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	2	2	1	1	2	4	2	1	1	4	1	73	
S27	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	1	3	2	2	2	2	3	2	87	
S28	2	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	2	2	4	2	1	4	3	3	2	4	4	1	86		
S29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
S30	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	99
S31	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	74	
S32	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	80
S33	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	76	
S34	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	1	3	1	3	1	2	1	1	1	4	4	82	
S35	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	4	3	1	1	3	4	2	94	
S36	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	1	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	2	1	73	
S37	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	73	
S38	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	1	3	1	1	4	1	1	1	1	4	1	80	
S39	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	2	4	2	1	2	1	2	3	1	4	1	80	
S40	3	2	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	1	1	3	3	79	
S41	3	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	4	4	2	4	4	4	1	1	4	1	79	
S42	2	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	80	
S43	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	64	
S44	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	86	
S45	1	3	3	4	2	2	2	2	2	3	1	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	81	
S46	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	1	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	82	
S47	4	1	3	3	2	4	4	4	3	4	1	4	3	4	3	2	1	2	4	4	4	4	4	2	2	1	2	4	81	
S48	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	88	
S49	2	2	2	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	4	4	2	1	4	3	4	1	1	2	4	4	3	80	
S50	3	3	1	3	3	3	2	4	4	4	2	2	1	2	4	3	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	2	64	
S51	3	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	1	3	1	68	
S52	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	4	4	81	
S53	3	3	2	3	4	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	71	
S54	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	82	
S55	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	1	2	4	2	1	3	1	1	1	2	1	4	78	
S56	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	76	
S57	3	2	2	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	77	
S58	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	2	2	1	1	2	4	3	2	2	2	3	1	76	
S59	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	1	4	81	
S60	2	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	1	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	83	
S61	2	2	2	1	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	2	4	4	83	
S62	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	2	86	
S63	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	4	4	90	
S64	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	1	3	4	2	1	3	4	2	85	
S65	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2										



## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.631	32



## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.779	28

#### 4. Uji Normalitas

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		70	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	7.69542774	
Most Extreme Differences	Absolute	.069	
	Positive	.069	
	Negative	-.068	
Test Statistic		.069	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.552	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.539
		Upper Bound	.565

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

## 5. Uji Linieritas

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Resiliensi * Aktivitas Positif	Between Groups	(Combined)	2568.005	28	91.714	1.308	.213
		Linearity	1356.933	1	1356.933	19.350	<.001
		Deviation from Linearity	1211.072	27	44.855	.640	.888
	Within Groups		2875.081	41	70.124		
	Total		5443.086	69			

## 6. Uji Analisis Deskriptif

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Positif	70	68.00	106.00	85.2286	7.44092
Resiliensi	70	57.00	112.00	78.8857	8.88174
Valid N (listwise)	70				

#### a) Aktivitas Positif

##### Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	10.0	10.0	10.0
	Sedang	48	68.6	68.6	78.6
	Tinggi	15	21.4	21.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

#### b) Resiliensi

##### Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	12.9	12.9	12.9
	Sedang	53	75.7	75.7	88.6
	Tinggi	8	11.4	11.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

## 7. Uji Hipotesis (Regresi Linier Sederhana)

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.499 <sup>a</sup>	.249	.238	7.752

a. Predictors: (Constant) **Aktivitas Positif**

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1356.933	1	1356.933	22.581	<.001 <sup>b</sup>
	Residual	4086.153	68	60.090		
	Total	5443.086	69			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), **Aktivitas Positif**

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	28.092	10.729		2.618	.011
	<b>Aktivitas Positif</b>	.596	.125	.499	4.752	<.001

a. Dependent Variable: Resiliensi