HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI PADA SISWA KELAS AKHIR DI MA RIYADLUS SHOLIHIN KOTA PROBOLINGGO

SKRIPSI

Oleh:

Indah Kurnia

NIM. 210401110242

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI PADA SISWA KELAS AKHIR DI MA RIYADLUS SHOLIHIN KOTA PROBOLINGGO

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Indah Kurnia

NIM. 210401110242

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI PADA SISWA KELAS AKHIR DI MA RIYADLUS SHOLIHIN KOTA PROBOLINGGO

SKRIPSI

oleh

Indah Kurnia

NIM. 210401110242

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Halimatus Sa'diyah, M.Pd. NIP. 198311202023212021		21/04/25
Dosen Pembimbing 2 Yusuf Ratu Agung, M.A. NIP. 1980102020150310		23/04/25

Malang, 23 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Yusuf Ratu Agung, M.A.

NIP. 1980102020150310

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI PADA SISWA KELAS AKHIR DI MA RIYADLUS SHOLIHIN KOTA PROBOLINGGO

SKRIPSI

oleh

Indah Kurnia

NIM. 210401110242

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh

Dewan Penguji Skripsi dalam Majlis Sidang Skripsi

Pada tanggal ..... 5 Juni 2025 .....

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Halimatus Sa'diyah, M.Pd. NIP. 198311202023212021		16/06/2025
Ketua Penguji Fuji Astutik, M.Psi. NIP. 199004072019032013		13/06/2025
Penguji Utama Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Psi. NIP. 197201181999031002		13/06/2025

Disahkan oleh,

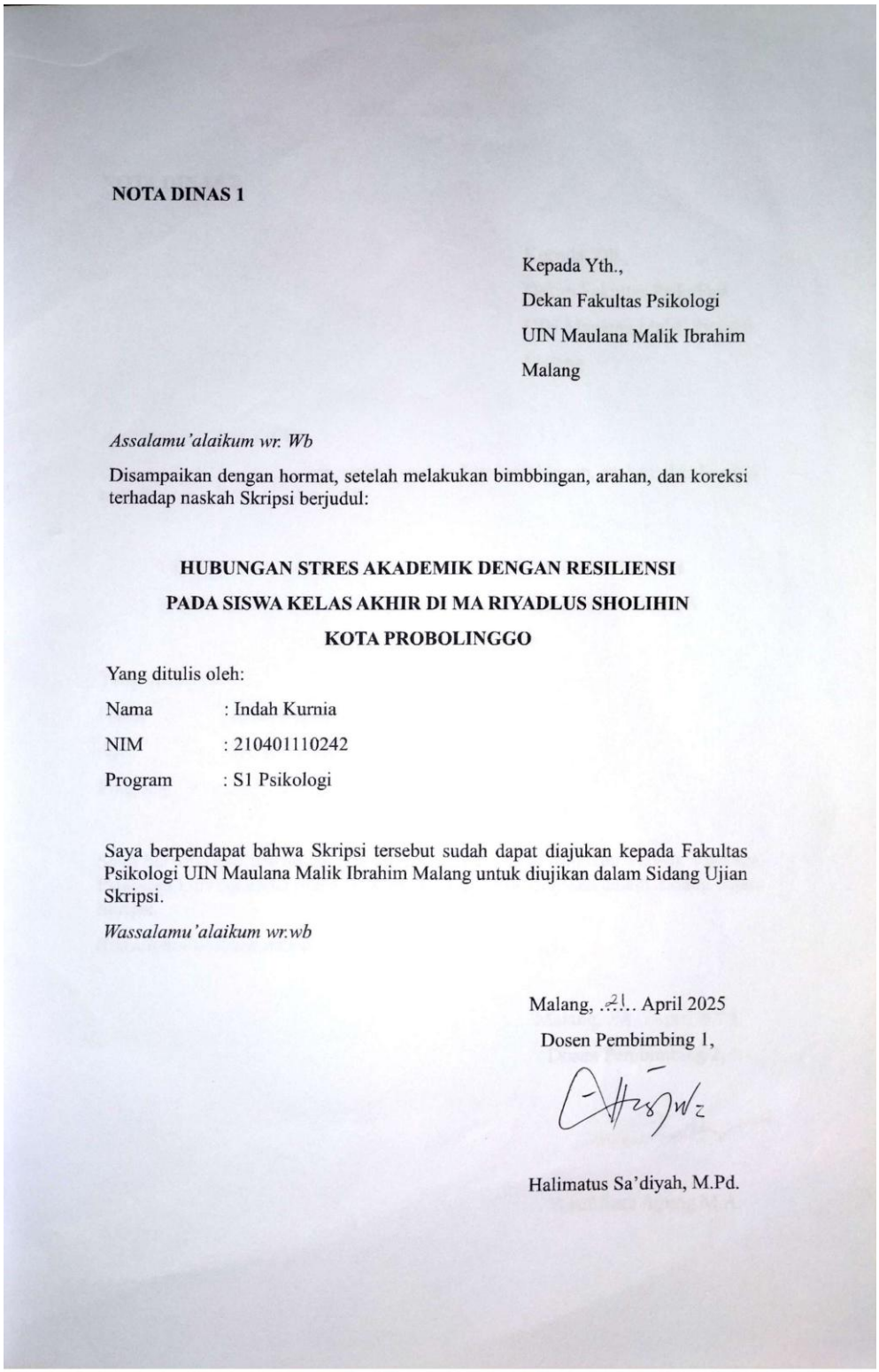
Dekan,

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP. 197611282002122001

Dipindai dengan CamScanner

NOTA DINAS 1



NOTA DINAS 1

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI PADA SISWA KELAS AKHIR DI MA RIYADLUS SHOLIHIN KOTA PROBOLINGGO

Yang ditulis oleh:

Nama : Indah Kurnia
NIM : 210401110242
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

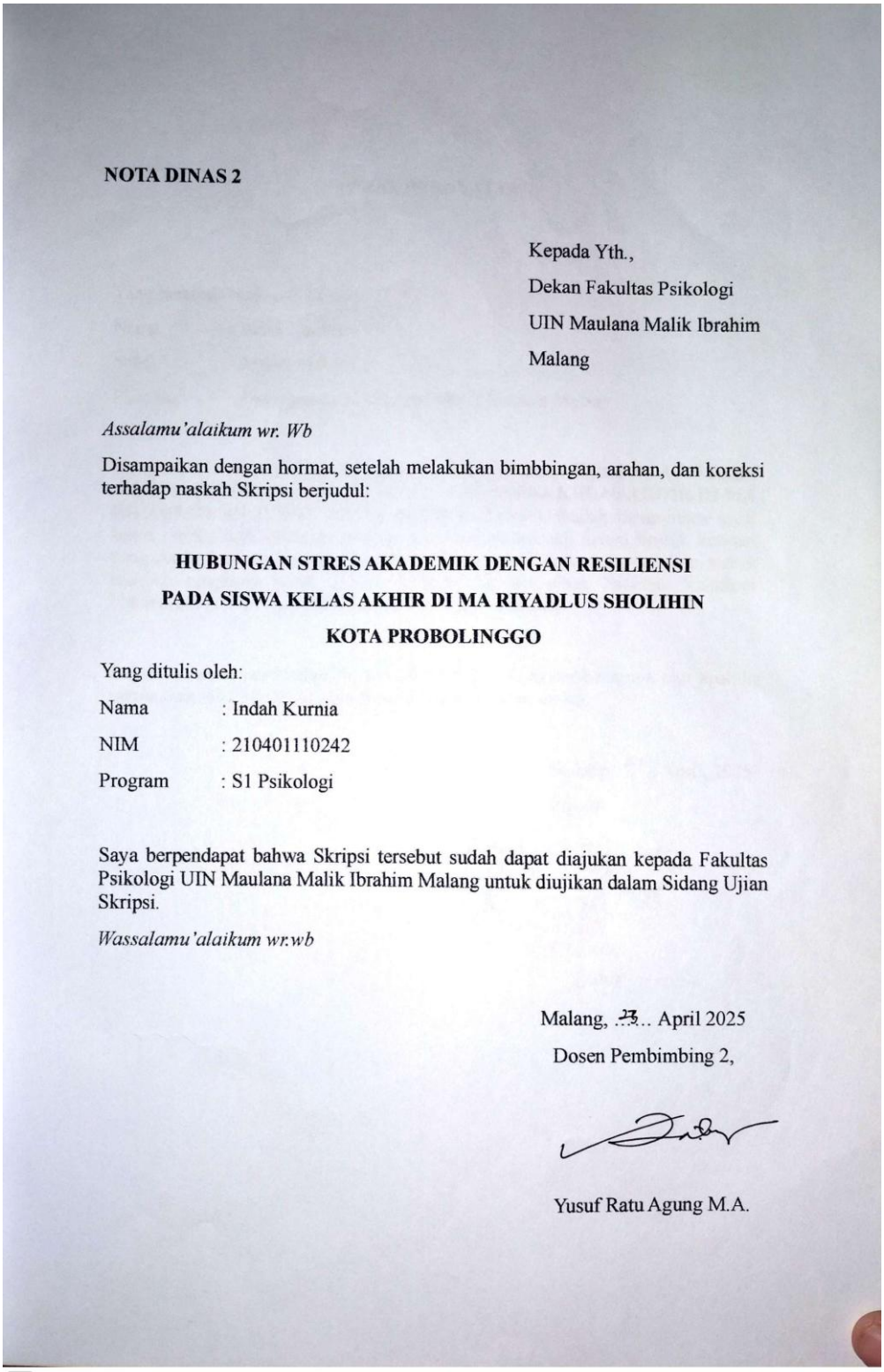
Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 21 April 2025
Dosen Pembimbing 1,

Halimatus Sa'diyah, M.Pd.

Dipindai dengan CamScanner

NOTA DINAS 2



NOTA DINAS 2

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI PADA SISWA KELAS AKHIR DI MA RIYADLUS SHOLIHIN KOTA PROBOLINGGO

Yang ditulis oleh:

Nama : Indah Kurnia
NIM : 210401110242
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 23 April 2025
Dosen Pembimbing 2,

Yusuf Ratu Agung M.A.

Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Kurnia

NIM : 210401110242

Fakultas : Psikologu UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI PADA SISWA KELAS AKHIR DI MA RIYADLUS SHOLIHIN KOTA PROBOLINGGO**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi 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, 21 April, 2025

Penulis

Indah Kurnia

NIM. 210401110242

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS. Al-'Insyirah : 5 & 6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Cinta pertama dan pintu surga penulis, Ayah dan Mama. Terima kasih atas setiap doa yang tidak terdengar namun selalu terasa, atas pelukan hangat dan peluh yang tidak pernah diminta balasan. Terima kasih telah menjadi tempat penulis berpulang, sekaligus alasan terbesar penulis untuk terus berjuang. Penulis tahu, tidak mudah membesarkan hingga sampai di titik ini, namun mereka tidak pernah mengeluh, tidak pernah mundur. Gelar ini juga milik mereka. Hasil dari cinta, pengorbanan, dan kesabaran tanpa batas. Semoga Allah SWT membalas segalanya dengan limpahan rahmat, kesehatan, dan surga-Nya yang paling indah.
2. Dua kakak penulis tercinta, Mas Uzi dan Mas Rizky. Terima kasih telah menjadi sosok pelindung, penyemangat, sekaligus panutan dalam hidup penulis. Mereka hadir dalam diam, berkorban tanpa pamrih, dan menunjukkan cinta melalui perhatian yang tak terucapkan, tetapi selalu sampai di hati penulis. Terimakasih telah mengajarkan penulis arti tanggung jawab, kesabaran, dan semangat untuk terus maju. Doa dan dukungan mereka menjadi salah satu kekuatan besar yang membuat penulis mampu sampai sejauh ini. Semoga Allah SWT selalu menjaga, membalas kebaikan mereka, dan memberikan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan mereka.
3. Keluarga besar penulis tercinta. Terima kasih atas setiap doa, dukungan, dan kehangatan yang selalu mereka berikan. Setiap pertemuan, canda, dan

perhatian yang tulus, penulis menemukan semangat untuk terus melangkah. Kehadiran mereka adalah salah satu bagian terindah dalam perjalanan ini, yang menguatkan saat lelah, dan mengingatkan penulis untuk tetap rendah hati. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan mereka dengan keberkahan yang melimpah dan kebahagiaan yang tidak putus.

4. Dosen pembimbing penulis yang luar biasa, Ibu Halimatus Sa'diyah, M.Pd., dan Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A. Terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan kesabaran yang begitu besar selama proses penyusunan skripsi ini. Di tengah kesibukan beliau, penulis merasa sangat beruntung mendapatkan arahan yang penuh ketulusan dan ketegasan, yang tidak hanya membentuk karya ini, tetapi juga membentuk kedewasaan diri penulis dalam berpikir dan bertindak. Setiap saran, koreksi, dan dukungan yang diberikan akan selalu menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik dan kehidupan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan beliau dengan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan yang tiada henti.
5. Teman-teman seperjuangan penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, untuk tawa yang menguatkan, cerita yang menemani, dan kebersamaan yang tidak ternilai. Dalam ruang-ruang kelas, tugas yang menumpuk, hingga malam-malam penuh tekanan menjelang sidang, mereka adalah bagian dari cerita indah yang tidak akan terlupa. Terima kasih sudah saling menopang di saat lelah, berbagi semangat saat ingin menyerah, dan merayakan setiap pencapaian kecil seolah itu milik bersama. Semoga mereka senantiasa diberikan jalan yang baik oleh Allah SWT dalam karir, kehidupan,

dan setiap langkah setelah ini. Perjalanan penulis dan mereka mungkin berlanjut ke arah yang berbeda, tapi kenangan ini akan selalu tinggal.

6. Untuk penulis sendiri. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam penuh lelah, air mata yang diam-diam jatuh, dan langkah-langkah kecil yang tidak selalu terlihat hasilnya, penulis tahu, ia telah berjuang dengan segenap hati. Terimakasih karena tidak menyerah, meski banyak ragu dan ingin berhenti. Skripsi ini bukan sekadar hasil akhir, tapi bukti bahwa penulis mampu melampaui batas yang pernah ia ragukan sendiri. Semoga penulis tidak pernah lupa, bahwa ia layak untuk bangga, bahagia, dan selalu pantas untuk terus tumbuh.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi rabbil'alamin, puji syukur kepada Alah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Progam Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Halimatus Sa'diyah, M.Pd., dan Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan dukungan selama proses perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama penulis mengikuti perkuliahan.

6. Segenap civitas akademik Fakutas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Kedua orang tua penulis tercinta, Ayah dan Mama, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan motivasi terbesar. Terima kasih atas doa, cinta, dan pengorbanan yang tiada henti dalam setiap langkah hidup saya.
8. Kakak-kakak penulis tersayang, Mas Uzi, Mas Rizky, dan Mbak Laila, yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat dalam bentuk yang paling tulus.
9. Seluruh pihak di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo, khususnya kepala sekolah, dewan guru, dan staf tata usaha yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama proses penelitian berlangsung.
10. Para siswa kelas XII di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Terimakasih atas partisipasi, keterbukaan, dan kerjasama yang telah diberikan. Kontribusi mereka sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Psikologi Angkatan 2021, khususnya sahabat-sahabat terdekat yang telah menjadi bagian penting dalam proses akademik maupun kehidupan personal. Terimakasih atas tawa, cerita, dan semangat yang menguatkan selama ini.

Alhamdulillahi rabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga terbuka untuk saran dan kritik yang

bersifat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca, serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu psikologi. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung. Semoga segala kebaikan mendapat balasan berlipat ganda dari Allah SWT.

Malang, 21 April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**

NOTA DINAS 1 ..... **iv**

NOTA DINAS 2 ..... **v**

SURAT PERNYATAAN ..... **vi**

MOTTO ..... **vii**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **viii**

KATA PENGANTAR ..... **xi**

DAFTAR ISI ..... **xiv**

DAFTAR TABEL ..... **xviii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xx**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xxi**

ABSTRAK ..... **xxii**

ABSTRACT ..... **xxiii**

الملخص ..... **xxiv**

BAB I **1**

PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
1. Manfaat teoritis: 5
2. Manfaat praktis: 6

BAB II 9

KAJIAN PUSTAKA 9

A. Stres Akademik 9
1. Definisi Stres 9
2. Definisi Stres Akademik 10
3. Aspek-Aspek Stres Akademik 12
4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik 15
5. Dampak Stres Akademik 17
6. Stres Akademik dalam Perspektif Islam 19
B. Resiliensi 32
1. Definisi Resiliensi 32
2. Aspek-aspek Resiliensi 34
3. Dimensi Resiliensi 36
4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi 38
5. Resiliensi dalam Perspektif Islam 41
C. Stres Akademik dan Resiliensi 56
1. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Resiliensi 56
2. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Resiliensi dalam Perspektif Islam 57
D. Kerangka Berpikir 59
E. Hipotesis Penelitian 60
F. Penelitian Terdahulu 61

BAB III 68

METODE PENELITIAN 68

A. Jenis dan Desain Penelitian 68
B. Identifikasi Variabel Penelitian 69
C. Definisi Operasional 70
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 71
1. Populasi 71
2. Sampel 72
3. Teknik Sampling 73
E. Teknik Pengumpulan Data 73
F. Instrumen Penelitian 74
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 80
1. Validitas Alat Ukur 80
2. Reliabilitas Alat Ukur 80
H. Teknik Analisis Data 81
1. Uji Normalitas 81
2. Uji Linearitas 82
3. Analisis Deskriptif 82

BAB IV 84

HASIL DAN PEMBAHASAN 84

A. Gambaran Umum Objek Penelitian 84
B. Visi dan Misi MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo 84
1. Visi MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo 84
2. Misi MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo 85
C. Pelaksanaan Penelitian 85
1. Waktu dan Tempat 85
2. Jumlah Subjek Penelitian 86
D. Hasil Penelitian 86
1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen 86
2. Hasil Analisis Deskriptif 90
3. Uji Asumsi Regresi 96
E. Uji Hipotesis 98
F. Pembahasan 99

1. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo 99

2. Analisis Tingkat Resiliensi Pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo 102

3. Analisis Hubungan Stres Akademik dengan Resiliensi pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo 105

BAB V 108

PENUTUP 108

A. Kesimpulan 108

B. Saran 109

1. Bagi Instansi 109

2. Bagi Subjek Penelitian 109

3. Bagi Peneliti Selanjutnya 110

DAFTAR PUSTAKA 111

LAMPIRAN 118

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Makna QS. Al-Baqarah Ayat 286 20

Tabel 2.2 Makna QS. Al-'Ankabut Ayat 69 22

Tabel 2.3 Analisis Komponen Teks Islam tentang Batas Kemampuan ketika Menghadapi Ujian dalam QS. Al-Baqarah Ayat 286 26

Tabel 2.4 Analisis Komponen Teks Islam tentang Petunjuk bagi Orang yang Bersungguh-Sungguh dalam QS. Al-'Ankabut Ayat 69 28

Tabel 2.5 Makna QS. Al-Baqarah Ayat 153 40

Tabel 2.6 Makna QS. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6 43

Tabel 2.7 Analisis Komponen Teks Islam tentang Resiliensi dalam QS. Al-Baqarah Ayat 153 46

Tabel 2.8 Analisis Komponen Teks Islam tentang Resiliensi dalam QS. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6 49

Tabel 3.1 Aspek dan Indikator Stres Akademik 75

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Stres Akademik 77

Tabel 3.3 *Blue Print* Skala Resiliensi 77

Tabel 3.4 Kategorisasi Data 82

Tabel 4.1 Uji Validitas Skala Stres Akademik 85

Tabel 4.2 Uji Validitas Skala Resiliensi 87

Tabel 4.3 Uji Reliabilitas 89

Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif 90

Tabel 4.5 Pembagian Kategorisasi 91

Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Stres Akademik 91

Tabel 4.7 Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik..... 92

Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Resiliensi 94

Tabel 4.9 Frekuensi Kategorisasi Resiliensi 94

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas..... 96

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas 97

Hasil 4.12 Hasil Uji Korelasi 98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pola Batas Kemampuan ketika Menghadapi Ujian dalam QS. Al-Baqarah Ayat 286 23

Gambar 2.2 Pola Petunjuk bagi Orang yang Bersungguh-Sungguh dalam QS. Al-'Ankabut Ayat 69 24

Gambar 2.3 *Mind Mapping* Batas Kemampuan ketika Menghadapi Ujian dalam QS. Al-Baqarah Ayat 286 29

Gambar 2.4 *Mind Mapping* Petunjuk bagi Orang yang Bersungguh-Sungguh dalam QS. Al-'Ankabut Ayat 69 30

Gambar 2.5 Resiliensi dalam QS. Al-Baqarah Ayat 153 44

Gambar 2.6 Resiliensi dalam QS. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6 45

Gambar 2.7 *Mind mapping* Resiliensi dalam QS. Al-Baqarah Ayat 153 52

Gambar 2.8 *Mind Mapping* Resiliensi dalam QS. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6 ... 54

Gambar 4.1 Diagram Tingkat Stres Akademik 94

Gambar 4.2 Diagram Tingkat Resiliensi 96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian..... 119

Lampiran 2 Kuisioner Penelitian 121

Lampiran 3 Data Responden..... 129

Lampiran 4 Uji Validitas 130

Lampiran 5 Uji Reliabilitas..... 131

Lampiran 6 Uji Normalitas 132

Lampiran 7 Uji Linearitas 132

Lampiran 8 Uji Korelasi..... 133

ABSTRAK

Kurnia, Indah. 2025. *Hubungan Stres Akademik dengan Resiliensi Pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo.* Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Halimatus Sa'diyah, M.Pd., Yusuf Ratu Agung, M.A.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik dan spiritual yang dihadapi siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo sebagai sekolah berbasis boarding dan keislaman. Tekanan dari tugas akademik, persiapan ujian akhir, serta kewajiban ibadah dan kegiatan keagamaan menimbulkan stres yang kompleks. Dalam kondisi ini, resiliensi menjadi kemampuan penting untuk bertahan dan beradaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres akademik dan resiliensi siswa, serta hubungan antara keduanya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian berjumlah 151 siswa kelas akhir, yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala stres akademik dan skala resiliensi. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji sebelum pengambilan data dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang (66,9%) dan memiliki resiliensi pada kategori sedang (73,5%). Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan resiliensi ($r = 0{,}711$; $p < 0{,}001$). Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat mendorong siswa untuk membentuk ketahanan mental yang lebih kuat, terutama ketika didukung oleh lingkungan yang religius, suportif, dan terstruktur. Penelitian ini mengindikasikan bahwa stres akademik yang dikelola secara tepat dalam konteks *boarding school* justru dapat berperan sebagai pemicu tumbuhnya resiliensi siswa.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Resiliensi, Siswa Kelas Akhir, Madrasah Aliyah*

ABSTRACT

Kurnia, Indah. 2025. The Relationship between Academic Stress and Resilience in Final Grade Students at MA Riyadlus Sholihin, Probolinggo City. Thesis of the Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Halimatus Sa'diyah, M.Pd., Yusuf Ratu Agung, M.A.

This research is motivated by the high academic and spiritual demands faced by final grade students at MA Riyadlus Sholihin Probolinggo City as a boarding and Islamic-based school. The pressure of academic tasks, final exam preparation, and the obligation of worship and religious activities creates complex stress. In this condition, resilience is an important ability to survive and adapt. This study aims to find out how the level of academic stress and student resilience, as well as the relationship between the two.

This study uses a quantitative method with a correlational approach. The research subjects amounted to 151 final grade students, who were selected through total sampling techniques. The instruments used were the academic stress scale and the resilience scale. The data was analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique The validity and reliability of the instruments are tested before data collection is carried out.

The results showed that the majority of students experienced academic stress at a moderate level (66.9%) and had resilience in the moderate category (73.5%). The results of the correlation analysis showed a significant positive relationship between academic stress and resilience ($r = 0.711$; $p < 0.001$). This suggests that high academic pressure can encourage students to form stronger mental resilience, especially when supported by a religious, supportive, and structured environment. This research indicates that academic stress that is managed appropriately in the context of boarding schools can actually play a role in triggering the growth of student resilience.

Keywords: Academic Stress, Resilience, Final Grade Students, Madrasah Aliyah

الملخص

كورنيا، إنداه. 2025. العلاقة بين الضغط الأكاديمي والمرونة لدى طلاب الصف النهائي في مدرسة رياض الصالحين الثانوية الإسلامية بمدينة بروبولينغو. رسالة بكالوريوس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفان: حليمة السعدية، الماجستير ، ويوسف راتو أغونج، الماجستير

هذا البحث مدفوع بالمتطلبات الأكاديمية والروحية العالية التي يواجهها طلاب الصف النهائي في مدرسة عليا ريادلس شوليهين بروبولينغو سيتي كمدرسة داخلية وإسلامية. يخلق ضغط المهام الأكاديمية والتحضير للامتحان النهائي والالتزام بالعبادة والأنشطة الدينية ضغوطا معقدة. في هذه الحالة ، تعد المرونة قدرة مهمة على البقاء والتكيف. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة كيفية مستوى الإجهاد الأكاديمي ومرونة الطلاب ، وكذلك العلاقة بين الاثنين

تستخدم هذه الدراسة طريقة كمية مع نهج ارتباطي. وبلغ عدد الموضوعات البحثية 151 طالبا في الصف النهائي تم اختيارهم من خلال تقنيات أخذ العينات الإجمالية. كانت الأدوات المستخدمة هي مقياس الإجهاد الأكاديمي ومقياس المرونة. تم تحليل البيانات باستخدام تقنية ارتباط لحظة المنتج بيرسون. يتم اختبار صلاحية وموثوقية الأدوات قبل إجراء جمع البيانات

أظهرت النتائج أن غالبية الطلاب عانوا من ضغوط أكاديمية بمستوى معتدل (66.9٪) ولديهم مرونة في الفئة المتوسطة (73.5٪). أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الأكاديمي والمرونة (ص = 0.711 ؛ ص < 0.001). يشير هذا إلى أن الضغط الأكاديمي المرتفع يمكن أن يشجع الطلاب على تكوين مرونة عقلية أقوى ، خاصة عندما تكون مدعومة ببيئة دينية وداعمة ومنظمة. يشير هذا البحث إلى أن الإجهاد الأكاديمي الذي تتم إدارته بشكل مناسب في سياق المدارس الداخلية يمكن أن يلعب دورا في تحفيز نمو مرونة الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الضغط الأكاديمي، المرونة، طلاب الصف النهائي، المدرسة الثانوية الإسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa kelas akhir di Madrasah Aliyah (MA) Riyadlus Sholihin menghadapi tantangan yang kompleks. Sebagai lembaga pendidikan Islam yang menerapkan sistem asrama (*boarding school*), siswa tidak hanya dibebani oleh tuntutan akademik, tetapi juga tanggung jawab spiritual dan sosial. Menjelang kelulusan, tekanan akademik meningkat seiring dengan tugas akhir, ujian, serta ekspektasi dari orang tua dan guru. Dalam konteks tersebut, penting untuk memahami bagaimana siswa mampu bertahan dan beradaptasi terhadap berbagai tekanan tersebut.

Resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari tekanan (Reivich & Shatte, 2002), menjadi aspek penting dalam konteks ini. Berdasarkan observasi awal peneliti, tidak semua siswa kelas akhir menunjukkan tingkat resiliensi yang sama. Sebagian siswa mampu mengelola emosinya, tetap fokus belajar, dan menyelesaikan tugas dengan baik. Namun, sebagian lainnya menunjukkan gejala kelelahan mental, mudah menyerah, serta kehilangan motivasi.

Penelitian ini memfokuskan permasalahan pada resiliensi siswa kelas akhir. Dalam konteks ini, resiliensi tidak hanya mencerminkan ketahanan terhadap tekanan, tetapi juga mencerminkan kemampuan siswa untuk bangkit dari kegagalan dan mempertahankan motivasi dalam proses pendidikan. Oleh

karena itu, resiliensi diposisikan sebagai variabel utama yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini.

Pemilihan siswa kelas akhir sebagai subjek dilakukan secara sengaja karena mereka berada pada fase paling krusial dalam jenjang pendidikan menengah. Dibandingkan dengan siswa kelas awal dan tengah, mereka menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Siswa kelas awal umumnya belum menghadapi tekanan ujian akhir, penentuan jurusan, maupun perencanaan pasca-kelulusan. enelitian terhadap dinamika resiliensi pada siswa kelas akhir menjadi relevan karena mereka menghadapi tantangan akademik yang kompleks.

Stres akademik dipilih sebagai variabel independen karena merupakan sumber tekanan yang paling dominan dan dapat diukur secara objektif. Meskipun tekanan dari lingkungan sosial atau penyesuaian di asrama juga berperan, tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan nilai adalah hal yang dirasakan langsung oleh siswa setiap hari. Selain itu, stres akademik memiliki instrumen pengukuran yang telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai studi psikologi pendidikan. Oleh karena itu, fokus pada stres akademik dinilai paling tepat untuk tujuan penelitian ini.

Meskipun banyak faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi, seperti kondisi keluarga, hubungan sosial, atau karakter individu, penelitian ini secara sengaja membatasi ruang lingkup pada stres akademik. Pembatasan ini dilakukan agar hubungan antar variabel dapat dikaji secara lebih mendalam dan terfokus. Fokus yang jelas juga memudahkan peneliti dalam melakukan

interpretasi hasil dan menarik kesimpulan yang bermakna. Pemilihan stres akademik sebagai variabel bebas didasarkan pada pertimbangan bahwa variabel ini memiliki keterkaitan erat dengan dinamika resiliensi siswa.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada subjek dan konteks yang digunakan. Penelitian ini tidak dilakukan pada siswa sekolah umum, tetapi pada siswa kelas akhir di MA yang berbasis *boarding school* dan religius. Konteks ini masih jarang dikaji dalam literatur psikologi pendidikan, terutama yang mengkaji hubungan antara stres akademik dan resiliensi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sudut pandang baru terkait pembentukan resiliensi dalam lingkungan berbasis nilai-nilai keislaman.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan stres sering kali berdampak negatif terhadap kondisi psikologis siswa. Namun, dalam lingkungan tertentu seperti *boarding school* yang mendukung secara spiritual dan sosial, stres justru bisa menjadi pemicu positif bagi berkembangnya resiliensi. Konsep ini dikenal sebagai *eustress*, yaitu jenis stres yang dapat mendorong individu untuk tumbuh secara psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana hubungan stres akademik dan resiliensi terjadi dalam konteks yang unik ini.

Penelitian ini menggunakan teori stres akademik dari Gadzella & Masten dan teori resiliensi dari Reivich & Shatte. Kedua teori tersebut dipilih karena menjelaskan aspek-aspek penting yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas akhir dan dapat diukur dengan instrument yang telah terstandar. Peneliti juga memastikan bahwa kutipan yang digunakan berasal dari sumber

primer, bukan sekunder, agar makna dan konteks teoritis tetap akurat. Teori-teori ini menjadi dasar dalam menyusun kerangka berpikir serta merumuskan hipotesis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo. Penelitian ini tidak hanya ingin melihat apakah stres hadir, tetapi bagaimana stres akademik dapat berperan dalam membentuk atau bahkan memperkuat resiliensi dalam lingkungan pendidikan berbasis nilai spiritual. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi, baik secara teoritis maupun praktis, khususnya dalam merancang strategi pendampingan psikologis di lingkungan sekolah Islam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo?
2. Bagaimana tingkat resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo?
3. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo.
2. Untuk mengetahui tingkat resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo.

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah penjelasan mengenai manfaat penelitian ini:

1. **Manfaat teoritis:**
   a. Kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan: Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan sumbangsih yang penting dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan dengan menambah pemahaman mengenai hubungan antara stres akademik dan resiliensi pada siswa. Temuan dari penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada dan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang dinamika psikologis yang dihadapi siswa, khususnya dalam konteks pendidikan Islam. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji topik serupa.

b. Pengembangan konsep resiliensi dalam pendidikan Islam: Diharapkan bahwa penelitian ini akan membantu memperluas konsep resiliensi dalam pendidikan Islam. Analisis terhadap peran resiliensi dalam mengatasi stres akademik diharapkan dapat menghasilkan pendekatan baru yang lebih efisien untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan, sekaligus menegaskan pentingnya nilai-nilai spiritual dalam proses pengembangan resiliensi.

2. Manfaat praktis:

a. Bagi siswa: Penelitian ini dapat membantu siswa memahami bahwa tekanan akademik yang mereka alami, jika dikelola dengan baik, dapat mendorong terbentuknya resiliensi. Siswa kelas akhir diharapkan mampu melihat stres akademik bukan hanya sebagai beban, tetapi juga sebagai tantangan yang dapat memperkuat mentalitas mereka dalam menghadapi masa transisi kelulusan

b. Bagi guru dan pendidik: Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dan pendidik untuk mengenali tanda-tanda tekanan akademik yang bisa berdampak pada resiliensi siswa. Pemahaman terhadap hubungan stres akademik dan resiliensi memungkinkan guru merancang pendekatan pengajaran yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan psikologis siswa. Guru juga dapat memberikan bimbingan yang mendorong siswa mengembangkan cara berpikir yang tangguh saat menghadapi tantangan akademik. Strategi ini diharapkan membantu siswa

membangun ketahanan mental tanpa harus menghindari tekanan yang wajar dalam proses belajar.

c. Bagi pihak madrasah: Bagi pihak madrasah, penelitian ini memberikan masukan untuk merancang program pembinaan siswa yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif, termasuk penguatan resiliensi. Lingkungan *boarding school* yang religius dapat dimanfaatkan untuk membentuk atmosfer suportif yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif dan positif.
d. Bagi orang tua: Penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman bagi orang tua mengenai pentingnya mendampingi anak dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya di masa akhir sekolah. Orang tua diharapkan tidak hanya menekankan hasil akademik, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan komunikasi yang membangun, agar siswa lebih kuat secara mental dan tidak mudah menyerah dalam proses pendidikan.
e. Manfaat bagi penelitian selanjutnya: Penelitian ini dapat memberikan dasar teori dan data empiris awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa. Hasil dan temuan dari penelitian ini bisa dijadikan pijakan untuk mengembangkan instrumen, menguji variabel lain, atau memperluas konteks penelitian. Bukti hubungan positif antara stres akademik dan resiliensi dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk menelusuri hubungan tersebut secara lebih mendalam dan ilmiah. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur

psikologi pendidikan dalam konteks madrasah aliyah dan *boarding school*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres

Istilah stres berasal dari Bahasa Latin, yakni "*strictus*" (yang bermakna "ketat" atau "sempit") dan "*stringere*" (yang berarti "mengencangkan"). Kata-kata ini mengandung makna keterbatasan dan hambatan, yang menggambarkan kondisi psikosomatis individu saat berada di bawah tekanan fisik atau tuntutan mental.

Hans Selye, seorang pelopor studi stres, mendefinisikan stres sebagai respons tubuh yang tidak spesifik terhadap beban atau tuntutan. Selye (1956) menyatakan bahwa "Stres adalah reaksi tubuh dalam upaya adaptasi terhadap segala tuntutan yang mengganggu keseimbangan normal".

Seperti yang dinyatakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah proses psikologis di mana seseorang menilai bahwa kebutuhan situasi yang dihadapinya melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi. Mereka menjelaskan, "Stres terjadi ketika seseorang mengevaluasi bahwa ada ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya atau kemampuan untuk menanganinya".

Sarafino dan Smith (2011) juga mendefinisikan stres sebagai kondisi yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan

lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Mereka menyebutkan bahwa, “Stres timbul ketika seseorang merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitas adaptifnya yang menghasilkan respons fisiologis, emosional, dan kognitif”.

Menurut Gadzella dan Masten (2005), stres merupakan kondisi tidak menyenangkan yang muncul ketika individu menghadapi berbagai faktor pemicu, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta tuntutan terhadap diri sendiri. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai respons, baik secara fisiologis, emosional, maupun perilaku, termasuk penilaian kognitif terhadap situasi yang menimbulkan stres tersebut.

Dari berbagai pengertian yang telah dijelaskan, stres dapat dimaknai sebagai suatu keadaan yang dialami individu ketika tekanan atau tuntutan dari lingkungan melebihi kapasitas adaptasi yang dimilikinya. Stres dapat muncul akibat adanya faktor penyebab, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan tuntutan yang ditetapkan oleh individu itu sendiri. Keadaan ini dapat memicu beragam reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengganggu keseimbangan individu.

2. Definisi Stres Akademik

Stres akademik, menurut Gadzella dan Masten (2005), didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap berbagai stressor, dan cara mereka meresponsnya, baik secara fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif.

Lin dan Chen (2023) mengemukakan bahwa stres akademik dapat muncul dari berbagai faktor, seperti interaksi antara guru dan siswa, kekhawatiran terhadap pencapaian akademik, ujian yang dihadapi, pembelajaran kelompok, manajemen waktu, serta persepsi siswa terhadap kemampuan belajarnya sendiri. Seluruh aspek tersebut memengaruhi bagaimana siswa menjalani proses belajar dan menunjukkan performa akademiknya.

Menurut Busari (2014), stres akademik adalah reaksi psikologis yang terjadi ketika seseorang menghadapi tuntutan yang dianggap berlebihan dan sulit untuk diselesaikan. Pada dasarnya, stres akademik adalah reaksi yang dihasilkan ketika seseorang merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang mereka butuhkan untuk memenuhi dan apa yang mereka miliki untuk memenuhi.

Stres akademik, menurut Gupta dan Khan (2024) adalah tekanan psikologis yang terdiri dari frustrasi karena tidak berhasil dalam ujian, ketakutan akan mengalami kegagalan, dan kesadaran akan kemungkinan mengalami kegagalan.

Secara keseluruhan, stres akademik dapat diartikan sebagai reaksi psikologis individu terhadap berbagai tekanan yang timbul dari interaksi dengan lingkungan pendidikan. Ini mencakup kekhawatiran mengenai hasil belajar, tuntutan yang dirasa berlebihan, serta pengaruh dari teman sebaya dan pengajar. Stres ini sering kali melibatkan reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif yang muncul ketika individu merasa tidak mampu

memenuhi tuntutan akademis, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kinerja akademik mereka.

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) menyatakan bahwa stres akademik memiliki dua unsur utama, yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik.

a. Stressor akademik

Stressor akademik merujuk pada situasi atau kejadian yang menuntut individu melakukan penyesuaian di luar rutinitas normalnya. Jenis stressor ini dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori utama sebagai berikut:

1) Frustrasi (*frustrations*)

Frustrasi muncul ketika seseorang menghadapi hambatan dalam memenuhi kebutuhannya atau gagal meraih tujuan yang ingin dicapai. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti keterlambatan, kegagalan, tantangan harian, keterbatasan sumber daya, rasa keterasingan sosial, kekecewaan dalam relasi, maupun hilangnya peluang.

2) Konflik (*conflicts*)

Konflik dapat timbul ketika siswa dihadapkan pada dua atau lebih pilihan yang bertentangan, baik yang sama-sama mengandung unsur menyenangkan maupun tidak menyenangkan, serta melibatkan pertimbangan positif dan negatif secara bersamaan.

3) Tekanan (*pressure*)

Stres akademik dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal. Stimulus yang mendorong siswa untuk meningkatkan kinerja mereka dikenal sebagai tekanan. Kompetisi, terlalu banyak aktivitas, tenggat waktu tugas, dan hubungan interpersonal adalah contoh dari hal ini.

4) Perubahan (*chances*)

Sebagai tanggapan terhadap berbagai situasi, seperti peristiwa yang tidak menyenangkan, perubahan yang terjadi secara bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu, istilah "perubahan" digunakan.

5) Keinginan diri (*self-imposed*)

Faktor-faktor seperti prokrastinasi, kecemasan menghadapi ujian, kekhawatiran yang berlebihan, dorongan untuk berkompetisi, dan keinginan untuk dicintai oleh semua orang adalah contoh tekanan diri siswa.

b. Reaksi terhadap stressor akademik

Aspek kedua dalam pengukuran stres akademik adalah reaksi terhadap stressor akademik. Menurut Gadzella dan Masten (2005), reaksi ini terdiri dari empat kategori, yaitu:

1) Reaksi fisiologis (*physiological*)

Gejala seperti keringat berlebihan, gemetar, kesulitan berbicara, aktivitas fisik yang meningkat, kelelahan, gangguan pencernaan,

kesulitan bernapas, nyeri punggung, reaksi kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, dan perubahan berat badan merupakan reaksi fisiologis yang menunjukkan adanya hubungan antara pikiran dan kondisi fisik siswa.

2) Reaksi emosional (*emotional*)

   Reaksi emosional siswa terhadap stres termasuk emosi seperti ketakutan, rasa bersalah, duka, dan marah.

3) Reaksi perilaku (*behavioral*)

   Tanggapan emosional siswa membentuk reaksi perilaku, yang dapat mencakup menangis, menyakiti diri sendiri, merokok berlebihan, cepat marah, menyakiti orang lain, menggunakan mekanisme pertahanan, dan menghindari interaksi sosial.

4) Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*)

   Penilaian kognitif menggambarkan bagaimana siswa mengatasi stres dan bagaimana mereka menilai peristiwa tersebut. Hasil penilaian ini memungkinkan siswa untuk menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi stres, termasuk mengevaluasi masalah yang dihadapi serta berpikir dan menganalisis pendekatan yang berhasil.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik terbagi menjadi faktor-faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keinginan diri sendiri; serta reaksi terhadap faktor-faktor

ini, yang mencakup reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif. (Gadzella & Masten, n.d., 2005).

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut Gadzella dan Baloglu (2012), stres yang dialami siswa dapat berasal dari dua sumber utama, yaitu:

a. Stres yang bersumber dari faktor internal, yang mencakup:

1) Frustrasi

Frustasi muncul ketika individu mengalami hambatan dalam mencapai tujuan hidupnya. Sumber frustrasi ini dapat berasal dari dalam diri individu maupun faktor eksternal.

2) Konflik

Saat siswa dipaksa untuk memilih antara dua atau lebih pilihan yang saling bertentangan, terjadi konflik.

3) Tekanan

Siswa dapat mengalami tekanan dari sumber internal atau eksternal, atau gabungan keduanya. Ambisi internal siswa dapat diperkuat oleh pengaruh luar.

4) *Self-Imposed*

Jenis tanggung jawab yang diberikan siswa kepada diri mereka sendiri disebut sebagai *self-imposed*. Misalnya, siswa percaya bahwa mereka harus mendapatkan nilai yang bagus di ujian dan mampu mengungguli teman-temannya.

b. Stres yang bersumber dari faktor eksternal, yang terdiri dari:

1) Keluarga

Siswa dapat mengalami stres karena hal-hal di dalam keluarga mereka. Ini termasuk konflik yang mungkin terjadi, seperti perselisihan antara orang tua atau kesibukan orang tua yang sering tidak ada di rumah.

2) Sekolah

Tekanan dari teman sebaya (termasuk konflik, persaingan, dan diterima atau ditolak oleh teman sebaya atau lawan jenis) dan tekanan akademik (terpengaruh oleh lingkungan sekolah, seperti instruksi guru, tugas, materi pelajaran, dan manajemen waktu dan ujian).

3) Lingkungan fisik

Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor dalam lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan stres bagi siswa. Cuaca yang panas dapat mengganggu konsentrasi siswa saat belajar, sementara lingkungan yang ramai dan sempit dapat mengganggu konsentrasi siswa.

Secara keseluruhan, ada dua sumber stres akademik yang memengaruhi siswa, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal termasuk frustrasi, konflik, tekanan, dan beban yang ditimbulkan sendiri. Faktor eksternal termasuk keadaan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Untuk menemukan

sumber stres akademik yang dialami siswa, sangat penting untuk memahami kedua komponen ini. Ini akan memungkinkan tindakan yang tepat diambil untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik siswa.

5. Dampak Stres Akademik

Dampak stres akademik pada siswa dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori, yaitu dampak terhadap kesehatan mental, kesehatan fisik, dan kinerja akademik (Pascoe et al., 2020). Berikut penjelasan mengenai masing-masing dampak:

a. Dampak terhadap kesehatan mental

Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik sering dikaitkan dengan peningkatan kecemasan dan depresi. Penelitian juga menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, yang mencakup aspek sosial, kognitif, dan fisik. Kecemasan yang tinggi juga dapat mengganggu fokus dan motivasi siswa, memperburuk kondisi mental mereka.

b. Dampak terhadap kesehatan fisik

Stres yang bersumber dari tekanan akademik juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, yang dapat berpengaruh negatif terhadap kemampuan belajar dan kinerja akademik. Siswa dengan tingkat stres tinggi cenderung kurang aktif secara fisik dan cenderung mengembangkan kebiasaan hidup yang kurang sehat, misalnya pola makan yang buruk atau penggunaan zat

tertentu (seperti alkohol atau obat tidur) untuk meredakan stres. Ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti obesitas dan gangguan metabolik.

c. Dampak terhadap prestasi akademik

Stres akademik seringkali menurunkan kapasitas siswa dalam belajar dan kinerja akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan terkait pekerjaan sekolah, tugas, dan ujian berdampak negatif pada hasil belajar, terutama dalam mata pelajaran seperti sains, matematika, dan bahasa. Siswa yang mengalami tekanan cenderung memiliki nilai lebih rendah dan penurunan motivasi dalam belajar.

d. Dampak terhadap kualitas tidur

Stres yang dialami dalam konteks akademik sering mengganggu kualitas dan durasi tidur siswa. Kurangnya tidur dapat berdampak negatif pada kemampuan belajar dan kinerja akademik, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik. Kualitas tidur yang rendah juga memperburuk gejala stres, menciptakan lingkaran masalah yang sulit dihentikan.

e. Dampak jangka panjang

Siswa disarankan mempelajari keterampilan manajemen stres untuk membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan karena stres akademik dapat berdampak jangka panjang, termasuk menurunkan peluang untuk

mendapatkan pekerjaan yang stabil serta menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik di masa depan.

Secara keseluruhan, stres akademik merupakan isu yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan siswa, sehingga identifikasi dan pengelolaan faktor penyebab stres sangatlah penting.

6. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

a. Sampel Teks Islam tentang Stres Akademik

Dalam Al-Qur'an, meskipun tidak terdapat ayat yang secara eksplisit membahas stres akademik dalam konteks pendidikan formal, terdapat banyak ayat yang berkaitan tentang ujian, tantangan, dan cara-cara untuk menghadapinya. Ayat-ayat tersebut memberikan prinsip umum yang relevan untuk diterapkan dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi stres akademik. Berikut adalah beberapa ayat yang dapat dikaitkan dengan konsep kesulitan atau tekanan yang mungkin dihadapi dalam konteks akademis:

1) Batas kemampuan ketika menghadapi ujian dalam QS. Al-Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ۗ

Artinya: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."*

Berikut ini makna perkata dari QS. Al-Baqarah ayat 286:

Tabel 2.1 Makna QS. Al-Baqarah Ayat 286

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
1	لَا يُكَلِّفُ	Tidak membani	Mengindikasikan bahwa Allah menyadari batas kemampuan setiap individu, yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis.
2	اللّٰهُ	Allah	Dikenal sebagai sumber kekuatan yang memberikan rasa aman dan dukungan saat menghadapi tantangan hidup.
3	نَفْسًا	Seseorang	Menyiratkan individu sebagai subjek yang

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
			memiliki potensi dan kemampuan unik untuk mengatasi kesulitan.
4	اِلَّا	Melainkan	Menekankan bahwa setiap beban yang diberikan sudah dipertimbangkan berdasarkan kemampuan yang dimiliki.
5	وُسْعَهَا	Kesanggupannya	Mengacu pada kemampuan psikologis seseorang dalam menghadapi tantangan, yang berperan penting

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
			dalam membangun rasa percaya diri.

2) Petunjuk bagi orang yang bersungguh-sungguh dalam QS. Al-Ankabut ayat 69

وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۗ

Artinya: *"Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridaan) Kami, Kami akan tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami."*

Berikut ini makna perkata dari QS. Al-'Ankabut ayat 69:

Tabel 2.2 Makna QS. Al-'Ankabut Ayat 69

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
1	وَالَّذِيْنَ	Dan orang-orang yang	Menggambarkan kelompok yang memiliki motivasi untuk berjuang.
2	جَاهَدُوْا	Berjuang (mereka)	Menunjukkan usaha dan ketekunan dalam

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
			menghadapi berbagai tantangan.
3	فِيْنَا	Dalam Kami	Menyiratkan perasaan keterikatan dan kehadiran Allah di dalam setiap usaha yang dilakukan.
4	لَنَهْدِيَنَّهُمْ	Sungguh Kami akan menunjukkan mereka	Menekankan adanya janji dukungan yang memotivasi untuk terus berjuang.
5	سُبُلَنَا	Jalan-jalan Kami	Mengisyaratkan adanya panduan dan arah yang memberikan makna serta tujuan dalam hidup.

b. Pola Teks Islam tentang Stres Akademik

1) QS. Al-Baqarah ayat 286

Gambar 2.1 Pola Batas Kemampuan ketika Menghadapi Ujian dalam QS. Al-Baqarah Ayat 286

Pola ini memperlihatkan bagaimana QS. Al-Baqarah: 286 dapat menjadi pedoman untuk menghadapi stres akademik. Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak akan memberikan beban yang melampaui kemampuan seseorang, yang berarti bahwa setiap beban akademik atau ujian yang dihadapi siswa masih berada dalam batas kapasitas mereka. Dalam kaitannya dengan stres akademik, pemahaman ini dapat membantu siswa untuk mengenali batas kemampuan diri, sehingga dapat mencegah munculnya perasaan tertekan saat menghadapi beban tugas atau ujian. Di samping itu, menyadari bahwa tantangan akademik dapat menjadi sarana untuk

melatih kesabaran dan memperkuat kepercayaan kepada Allah memberikan perspektif yang lebih positif, membantu siswa menjadi lebih tenang dan tangguh dalam mengatasi tekanan akademik.

2) **QS. Al-'Ankabut ayat 69**

Gambar 2.2 Pola Petunjuk bagi Orang yang Bersungguh-Sungguh dalam QS. Al-'Ankabut Ayat 69

Ayat ini mengajarkan bahwa siapa pun yang berusaha keras di jalan Allah akan diberi kemudahan oleh-Nya. Dalam konteks stres akademik, ayat ini memberikan pelajaran bahwa melalui usaha dan ketekunan dalam menyelesaikan berbagai tugas dan menghadapi ujian, Allah akan memberikan jalan keluar dan kemudahan. Keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh usaha, tetapi juga oleh keyakinan bahwa Allah akan mempermudah setiap langkah yang dihadapi dengan ketulusan dan kerja keras.

c. Komponen Teks Islam tentang Stres Akademik

1) QS. Al-Baqarah ayat 286

Tabel 2.3 Analisis Komponen Teks Islam tentang Batas Kemampuan ketika Menghadapi Ujian dalam QS. Al-Baqarah Ayat 286

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	نَفْسًا – Setiap individu yang menghadapi ujian dan kesulitan dalam hidup.
2	Aktivitas	Verbal	لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا – Mengingat bahwa Allah tidak membebani melainkan sesuai kemampuan.
3	Aspek	Kognitif	يُكَلِّفُ – Kesadaran akan beban ujian yang dihadapi sesuai dengan batas kemampuan individu.
4	Faktor	Internal	وُسْعَهَا – Kapasitas dan kekuatan yang dimiliki

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
			individu untuk menghadapi ujian.
5	*Audience*	Individu	نَفْسًا – Setiap individu yang beriman dan berjuang menghadapi ujian dalam hidup.
6	Tujuan	*Direct*	لَا يُكَلِّفُ اللهُ – Mengarahkan individu untuk menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam ujian.
7	Efek	Psikis	يُسْرًا – Memberikan ketenangan dan kepastian bahwa setiap kesulitan akan diiringi kemudahan sesuai kemampuan.

2) QS. Al-'Ankabut ayat 69

Tabel 2.4 Analisis Komponen Teks Islam tentang Petunjuk bagi Orang yang Bersungguh-Sungguh dalam QS. Al-'Ankabut Ayat 69

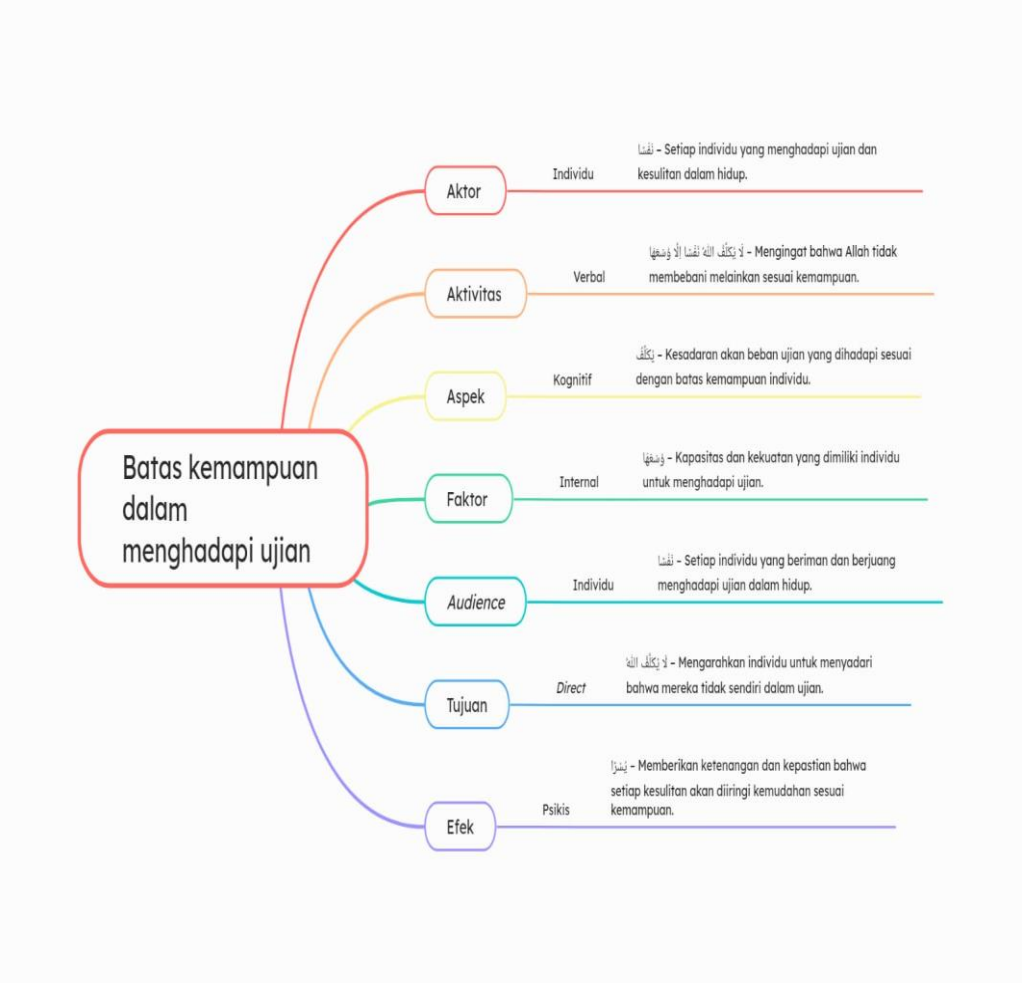
No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	الَّذِينَ جَاهَدُوا – Orang-orang yang berusaha dan berjuang dalam menjalani hidup untuk mencari keridaan Allah.
2	Aktivitas	Verbal	جَاهَدُوا فِينَا – Mengucapkan niat dan usaha untuk berjuang dalam jalan Allah.
3	Aspek	Kognitif	لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا – Kesadaran akan pentingnya berjuang untuk mendapatkan petunjuk dan jalan Allah.
4	Faktor	Internal	جَاهَدُوا – Motivasi dan keinginan yang ada dalam diri individu untuk mencapai keridaan Allah.

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
5	*Audience*	Individu	الَّذِينَ جَاهَدُوا – Setiap individu yang berusaha dan berjuang dalam hidup.
6	Tujuan	*Direct*	لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا – Memberikan petunjuk langsung kepada individu yang bersungguh-sungguh.
7	Efek	Psikis	لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا – Membangkitkan rasa optimisme dan kepercayaan bahwa usaha tidak sia-sia.

d. *Mind Mapping* Teks Islam tentang Stres Akademik

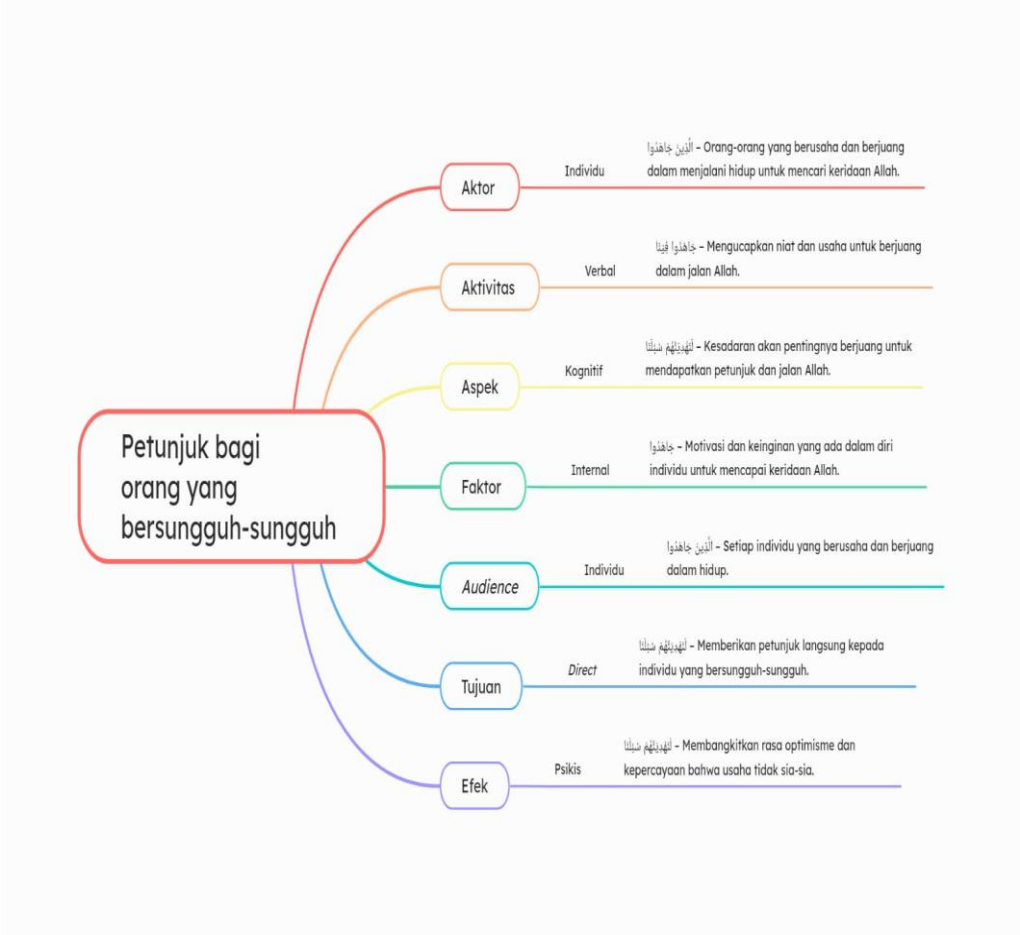
1) QS. Al-Baqarah ayat 286

Gambar 2.3 *Mind Mapping* Batas Kemampuan ketika Menghadapi Ujian dalam QS. Al-Baqarah Ayat 286



2) QS. Al-'Ankabut ayat 69

Gambar 2.4 *Mind Mapping* Petunjuk bagi Orang yang Bersungguh-Sungguh dalam QS. Al-'Ankabut Ayat 69



e. Rumusan Konseptual Teks Islam tentang Stres Akademik

1) Rumusan secara general

Stres akademik adalah tantangan psikologis yang kerap dihadapi pelajar dan mahasiswa dalam proses pendidikan mereka. Dalam Islam, beberapa ayat Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap kesulitan, termasuk dalam bidang akademik, merupakan ujian yang tetap berada dalam batas kemampuan individu. Sebagai contoh, QS.

Al-Baqarah ayat 286 mengatakan bahwa Allah tidak akan membebankan tanggung jawab yang melampaui kemampuan seseorang. Ayat ini memberikan pengertian bahwa tekanan akademik bukanlah beban yang tidak terkendali. Kesadaran bahwa setiap ujian dapat dihadapi melalui kesabaran, usaha, dan tawakkal kepada Allah memungkinkan seseorang untuk lebih baik dalam mengelola stres akademik yang dialaminya.

2) Rumusan secara partikular

Dalam pandangan Islam, terdapat pemahaman yang lebih mendalam terkait stres akademik. QS. Al-Baqarah ayat 286 dan QS. Al-Ankabut ayat 69 menegaskan bahwa ketekunan, usaha yang tulus, serta keyakinan dalam bantuan Allah menjadi pondasi utama dalam menghadapi tekanan akademik. Individu yang berusaha keras demi mencari keridhaan Allah dijanjikan akan mendapatkan petunjuk dan jalan keluar dari-Nya. Ayat-ayat ini menunjukkan pentingnya ketahanan mental atau resiliensi yang didukung oleh ketekunan dan keyakinan. Stres akademik dapat dipandang sebagai peluang untuk memperkuat iman, karena usaha yang tulus dalam belajar akan membuahkan hasil sesuai dengan kehendak Allah.

B. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi berasal dari kata Latin abad pertengahan "*resilire*", yang berarti "kembali", dan dalam bahasa Inggris, "*resiliency*" atau "*resilient*"

umumnya digunakan untuk menggambarkan situasi di mana seseorang mampu bangkit dari keterpurukan. Berdasarkan asal dan maknanya, resiliensi secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk pulih dan kembali ke kondisi awalnya setelah menghadapi berbagai tantangan atau situasi yang (Abidin, n.d., 2011).

Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi merujuk pada kapasitas individu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi dan lingkungan yang dihadapinya. Selain itu, resiliensi juga dipahami sebagai proses menghadapi risiko secara adaptif, mengelola pengalaman traumatis, serta mencegah munculnya dampak negatif yang mungkin timbul akibat peristiwa tersebut.

Masselink dan Lazarus (2029) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi serta menyesuaikan diri dengan kesulitan atau trauma yang dialami, dan mengelola stres dengan cara yang sehat dan efektif. Kemampuan ini mencakup pengelolaan perilaku dan pikiran saat menghadapi tantangan, sehingga individu dapat bertahan dan pulih dari situasi sulit. Resiliensi juga berkaitan dengan strategi koping yang digunakan untuk meminimalkan dampak negatif dari stres. Sementara menurut Richardson (2002), resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dalam mengatasi stresor, kesulitan, perubahan, dan tantangan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Hal ini mencakup proses koping yang mendukung individu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah

setelah mengalami pengalaman yang sulit. Resiliensi sangat penting untuk membantu orang bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang sulit.

Resiliensi secara umum adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dan pulih setelah mengalami stres, kesulitan, atau peristiwa traumatis. Resiliensi mencakup proses penyesuaian terhadap lingkungan, pengelolaan stres yang efektif, serta penerapan strategi koping guna menghadapi kesulitan. Kemampuan ini memungkinkan individu bertahan di tengah tekanan, menyelesaikan masalah, serta menghindari dampak buruk dari situasi yang sulit. Oleh karena itu, resiliensi memiliki peran penting dalam membantu individu untuk tetap kuat dan menyesuaikan diri dengan situasi yang penuh tantangan.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi mencakup tujuh aspek, yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Regulasi Emosi

Kemampuan untuk mengendalikan aspek pribadi seseorang sehingga mereka dapat beroperasi dengan baik di bawah tekanan individu yang tahan terhadap stres belajar mengendalikan perilaku, emosi, dan perhatian mereka.

b. Pengendalian dorongan

Kemampuan untuk mengelola perilaku yang muncul dari dorongan emosional, termasuk kemampuan untuk menunda kepuasan yang

diinginkan. Pengendalian dorongan ini juga berkaitan erat dengan regulasi emosi.

c. Analisis kausal

Kemampuan untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab dari suatu masalah. Individu yang resilien cenderung memiliki pola pikir yang terbiasa mencari penyebab yang mungkin dan menemukan solusi potensial.

d. Efikasi diri

Keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan masalah dan mencapai keberhasilan. Individu yang resilien memiliki keyakinan dan kepercayaan diri, yang membantu mereka membangun hubungan yang baik dengan orang lain serta meningkatkan peluang untuk mencapai tujuan yang lebih baik.

e. Realistis dan optimis

Kemampuan untuk tetap berpikir positif tentang masa depan yang belum terwujud dalam rencana. Hal ini berkaitan dengan harga diri, memiliki hubungan sebab akibat dengan efikasi diri, serta melibatkan akurasi dan realisme.

f. Empati

Kemampuan untuk memahami keadaan psikologis dan emosional orang lain melalui isyarat perilaku mereka. Individu yang resilien dapat membaca isyarat non-verbal, sehingga dapat membangun hubungan

yang lebih mendalam dan menyesuaikan emosi mereka dengan situasi yang ada.

g. Keterjangkauan

Kemampuan untuk memanfaatkan aspek positif hidup dan menghadapi tantangan ketika muncul peluang Ini termasuk mengatasi kesulitan yang disebabkan oleh rasa malu, perfeksionisme, dan sikap meremehkan diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi terdiri dari tujuh aspek utama, yaitu kemampuan mengatur emosi agar dapat berfungsi dengan baik di bawah tekanan, pengendalian dorongan untuk menunda kepuasan, analisis penyebab masalah untuk menemukan solusi, serta efikasi diri yang menunjukkan keyakinan pada kemampuan individu. Selain itu, sikap yang realistis dan optimis membantu individu tetap berpikir positif, empati mendukung pemahaman terhadap emosi orang lain, dan keterjangkauan mencakup kemampuan untuk memanfaatkan peluang baru. Semua aspek ini berkontribusi pada kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi saat menghadapi berbagai tantangan.

3. Dimensi Resiliensi

Menurut Wagnild & Young (1993), terdapat lima karakteristik resiliensi:

a. Ketekunan (*perseverance*)

Sikap individu yang bertahan dalam menghadapi kesulitan. Ketekunan mencakup keinginan untuk berjuang mengembalikan keadaan seperti

semula, serta membutuhkan disiplin saat menghadapi situasi yang menantang dan tidak menguntungkan.

b. Ketenangan (*equanimity*)

Merupakan cara pandang individu terhadap kehidupan dan pengalaman merugikan yang telah dilalui. Meskipun menghadapi situasi sulit, individu harus mampu melihat dari perspektif lain, menemukan hal positif, dan memiliki sifat humor yang memungkinkan mereka menertawakan situasi tersebut tanpa terjebak pada sisi negatifnya.

c. Kebermaknaan hidup (*meaningfulness*)

Merujuk pada kesadaran individu akan tujuan hidup yang harus dicapai dengan usaha. Menurut Wagnild (1993), karakteristik ini adalah yang paling mendasar dalam resiliensi, karena hidup tanpa tujuan dianggap sia-sia. Tujuan yang jelas mendorong individu untuk berjuang, terutama saat menghadapi kesulitan.

d. Kemandirian (*self-reliance*)

Keyakinan seseorang berdasarkan pemahaman mereka tentang apa yang mereka bisa dan tidak bisa. Individu yang resilien terhadap stres menyadari kekuatan mereka dan memanfaatkannya dengan baik, yang memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan yang tepat. Karakteristik ini diperoleh dari pengalaman sehari-hari dan keyakinan diri yang meningkat.

e. Kesadaran diri (*existential aloneness*)

Pemahaman bahwa setiap individu memiliki keunikan dan meskipun beberapa pengalaman bisa dihadapi bersama, ada juga yang harus dilalui sendiri. Individu yang resilien belajar untuk mengandalkan diri dan tidak tergantung pada orang lain dalam situasi sulit, sehingga lebih menghargai kemampuan yang dimiliki. Kesadaran ini tidak mengurangi nilai pengalaman bersama, melainkan mengajak individu untuk menerima diri apa adanya.

Resiliensi terdiri dari lima karakteristik utama, seperti yang telah dijelaskan di atas. Lima karakteristik tersebut adalah ketekunan, yang menunjukkan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan; ketenangan, yang memungkinkan seseorang untuk melihat sisi baik dari situasi yang tidak menyenangkan; kebermaknaan hidup, yang memberi jalan dan tujuan; kemandirian, yang menegaskan keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri; dan kesadaran diri, yang menumbuhkan rasa percaya diri. Dimensi-dimensi ini sangat penting untuk membantu orang mengatasi masalah dan tekanan dalam hidup mereka.

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), mengidentifikasi tujuh faktor yang berperan dalam resiliensi, yaitu:

a. Regulasi emosi (*emotional regulation*)

   Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dan kemampuan untuk tetap tenang dan terkontrol saat menghadapi situasi yang penuh tekanan membantu mereka menangani tantangan dengan lebih baik.

b. Pengendalian impuls (*impulse* control)

   Kemampuan untuk mengontrol keinginan dan dorongan alami seseorang. Pengendalian impuls mencakup kemampuan untuk menghindari tindakan yang berpotensi merugikan dan mengelola dorongan yang tidak rasional.

c. Optimisme (*optimism*)

   Orang yang resilien umumnya memiliki sikap positif, meyakini bahwa keadaan dapat menjadi lebih baik. Keyakinan ini memberi mereka harapan terhadap masa depan dan mendorong untuk mengambil langkah-langkah konstruktif dalam menghadapi tantangan.

d. Empati (*empathy*)

   Kemampuan untuk memahami dan mengidentifikasi keadaan psikologis dan emosional orang lain Mereka yang mengalami kesulitan dapat merasa didukung jika mereka berempati. Ini meningkatkan ketahanan mereka saat menghadapi kesulitan.

e. Analisis kausal (*causal analysis*)

   Kemampuan untuk secara akurat menentukan faktor-faktor yang berkontribusi pada masalah yang dihadapi, serta pemahaman dasar dari

masalah tersebut, dapat membantu orang lebih mudah menerima dan mengatasi kondisi saat ini.

f. Efikasi diri (*self-efficacy*)

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Keyakinan ini mendorong seseorang untuk tetap berusaha dan bertahan menghadapi berbagai tantangan.

g. Penggapaian (*reaching out*)

Kemampuan untuk mencapai keberhasilan dan memandang masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi. Ini mencerminkan keberanian dan proaktivitas, di mana individu tidak hanya pasif menghadapi kesulitan tetapi aktif mencari solusi dan peluang untuk tumbuh.

Tujuh faktor utama—regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis kausal, efikasi diri, dan penggapaian—dipengaruhi oleh resiliensi, menurut penjelasan di atas. Semua ketujuh faktor ini bekerja sama untuk membentuk kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi berbagai hambatan yang muncul dalam kehidupan. Peningkatan pada setiap faktor tersebut memungkinkan seseorang untuk memperkuat ketahanan dirinya dan menangani berbagai permasalahan dengan lebih baik.

5. Resiliensi dalam Perspektif Islam

a. Sampel Teks Islam tentang Resiliensi

1) Resiliensi dalam QS. Al-Baqarah ayat 153

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ١٥٣

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."*

Berikut ini makna perkata dari QS. Al-Baqarah ayat 153:

Tabel 2.5 Makna QS. Al-Baqarah Ayat 153

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
1	يٰٓاَيُّهَا	Wahai	Penyapa, menarik perhatian
2	الَّذِيْنَ	Orang-orang yang	Subjek yang diajak, aktor utama
3	اٰمَنُوا	Beriman	Kepercayaan atau keyakinan positif
4	اسْتَعِيْنُوْا	Mohonlah pertolongan	Permohonan, tindakan proaktif
5	بِالصَّبْرِ	Dengan sabar	Ketahanan emosional, pengendalian diri

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
6	وَالصَّلٰوةِ	Dan sholat	Koneksi spiritual, refleksi batin
7	اِنَّ	Sesungguhnya	Penekanan, kepercayaan yang kuat
8	اللّٰه	Allah	Sumber kekuatan, otoritas utama
9	مَعَ	Bersama	Kehadiran yang mendukung, ikatan emosional
10	الصّٰبِرِيْنَ	Orang-orang yang sabar	Karakteristik ketangguhan, ketekunan

2) Resiliensi dalam QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ ٥ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ؕ ٦

Artinya: *"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*

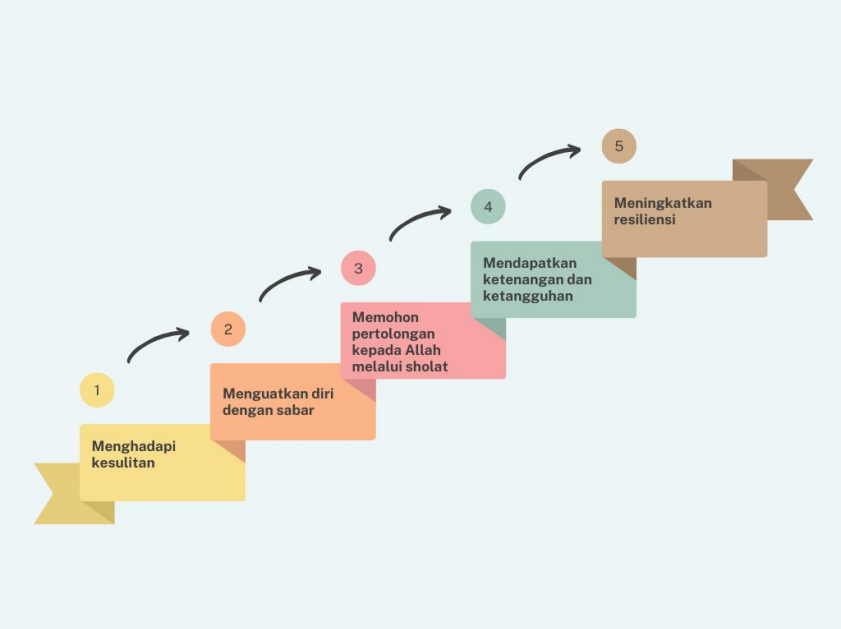
Tabel 2.6 Makna QS. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
1	فَ	Maka	Konjungsi penyambung, penegasan sebab-akibat
2	إِنَّ	Sesungguhnya	Penekanan keyakinan, sugesti positif
3	مَعَ	Bersama	Koeksistensi, harapan dalam kondisi sulit
4	الْعُسْرِ	Kesulitan	Situasi tekanan atau beban psikologis
5	يُسْرًا	Kemudahan	Harapan, peluang, kelonggaran mental
6	إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا	Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (pengulangan)	Repetisi untuk penguatan sugesti positif dan optimisme dalam menghadapi tekanan hidup

b. Pola Teks Islam tentang Resiliensi

1) QS. Al-Baqarah ayat 153

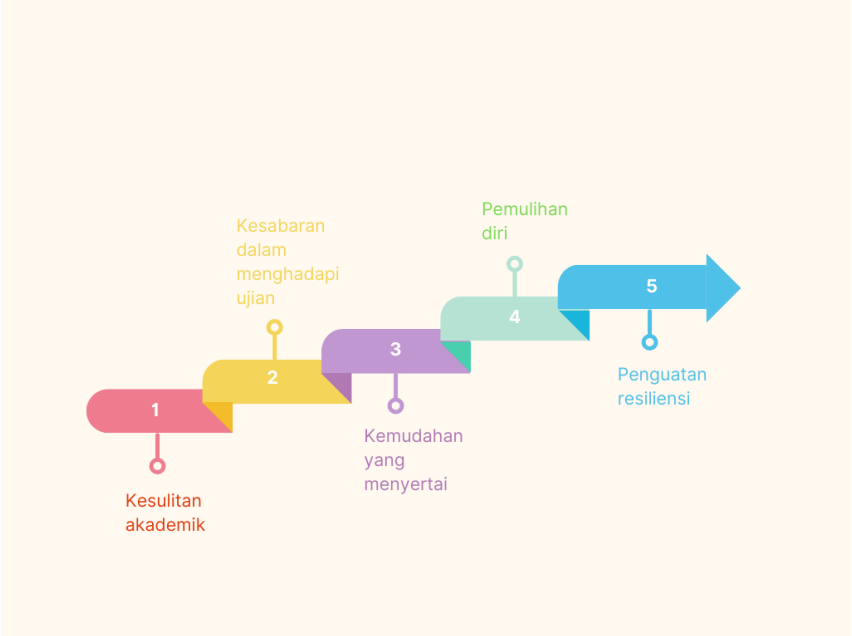
Gambar 2.5 Resiliensi dalam QS. Al-Baqarah Ayat 153



Pola dari QS. Al-Baqarah ayat 153 ini menunjukkan tahapan dalam membentuk resiliensi melalui pendekatan spiritual. Ketika menghadapi situasi sulit, seseorang dianjurkan untuk memulai dengan bersabar, yang berfungsi memperkuat daya tahan mental dan emosional. Kemudian, dengan berdoa dan meminta pertolongan Allah lewat salat, muncul ketenangan batin yang memperkokoh jiwa. Ketenangan ini berperan penting dalam membangun ketangguhan, sehingga individu mampu meningkatkan resiliensi atau kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi tidak hanya berasal dari kekuatan psikologis, tetapi juga dukungan spiritual yang signifikan.

2) QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6

Gambar 2.6 Resiliensi dalam QS. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6



Pola tersebut menggambarkan bahwa resiliensi, atau kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tekanan akademik, dapat diperkuat dengan meyakini bahwa setiap kesulitan diiringi oleh peluang kemudahan. QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6 mengandung pesan bahwa di balik setiap tantangan selalu terdapat kemudahan, sehingga siswa yang mampu bersabar dan tetap tenang ketika menghadapi stres akademik cenderung lebih mudah menemukan solusi. Ketangguhan ini tidak hanya membantu siswa untuk bangkit dari kesulitan, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan serupa di masa depan, yang pada akhirnya memperkuat resiliensi dalam menghadapi berbagai bentuk tekanan akademik.

c. Komponen Teks Islam tentang Resiliensi

1) QS. Al-Baqarah ayat 153

Tabel 2.7 Analisis Komponen Teks Islam tentang Resiliensi dalam QS. Al-Baqarah Ayat 153

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	الَّذِينَ آمَنُوا – Orang-orang beriman yang menghadapi ujian atau kesulitan.
		Komunitas	الصَّابِرِينَ – Umat muslim secara umum yang saling menguatkan dalam kesabaran dan salat.
2	Aktivitas	Verbal	اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ – Berdoa dan memohon pertolongan kepada Allah melalui kesabaran dan salat.
		Non-verbal	الصَّبْرِ – Menunjukkan kesabaran melalui sikap dan tindakan dalam menghadapi ujian.

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
3	Proses	Reguler	الصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ – Menerapkan kesabaran dan salat secara konsisten dalam setiap keadaan sulit.
4	Aspek	Kognitif	اسْتَعِينُوا – Kesadaran untuk meminta pertolongan Allah dalam menghadapi kesulitan.
		Afektif	الصَّبْرِ – Menguatkan kesabaran dan keimanan pada saat menghadapi ujian.
		Psikomotorik	وَالصَّلَاةِ – Melakukan salat sebagai tindakan fisik dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah.
5	Faktor	Internal	الصَّبْرِ – Keyakinan dan kesabaran yang ada di dalam diri seseorang.

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
		Eksternal	الصَّابِرِينَ – Dukungan dari komunitas beriman yang saling mendoakan dan mendukung.
6	*Audience*	Individu	الَّذِينَ آمَنُوا – Setiap individu yang beriman dan membaca ayat ini.
		Komunitas	الصَّابِرِينَ – Komunitas muslim yang menerima pesan untuk bersabar dan berdoa.
7	Tujuan	*Direct*	اسْتَعِينُوا – Mengarahkan individu untuk bersabar dan salat sebagai cara memohon pertolongan langsung kepada Allah.
		Indirect	إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ – Menguatkan ketahanan diri melalui kedekatan dengan

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
			Allah dan penguatan spiritual secara tidak langsung.
8	Norma	Etika	الصَّبْرِ – Menunjukkan kesabaran dan kebaikan dalam menghadapi ujian.
		Sosial	الصَّابِرِينَ – Menyebarkan sikap ketenangan dan kekuatan dalam komunitas muslim melalui teladan kesabaran.
		Agama	اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ – Menjalankan perintah agama untuk bersabar dan berdoa kepada Allah dalam menghadapi cobaan.
9	Efek	Fisik	وَالصَّلَاةِ – Aktivitas salat sebagai bentuk ibadah fisik yang mendatangkan ketenangan.

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
		Psikis	– إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ Ketenangan jiwa dan peningkatan ketahanan mental dari kesabaran dan kedekatan spiritual dengan Allah.

2) QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6

Tabel 2.8 Analisis Komponen Teks Islam tentang Resiliensi dalam QS. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	الَّذِينَ يُعَانُونَ – Orang-orang yang mengalami kesulitan dan tantangan dalam hidup.
2	Aktivitas	Verbal	— فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Mengucapkan dan mengingat bahwa setiap kesulitan diiringi kemudahan.

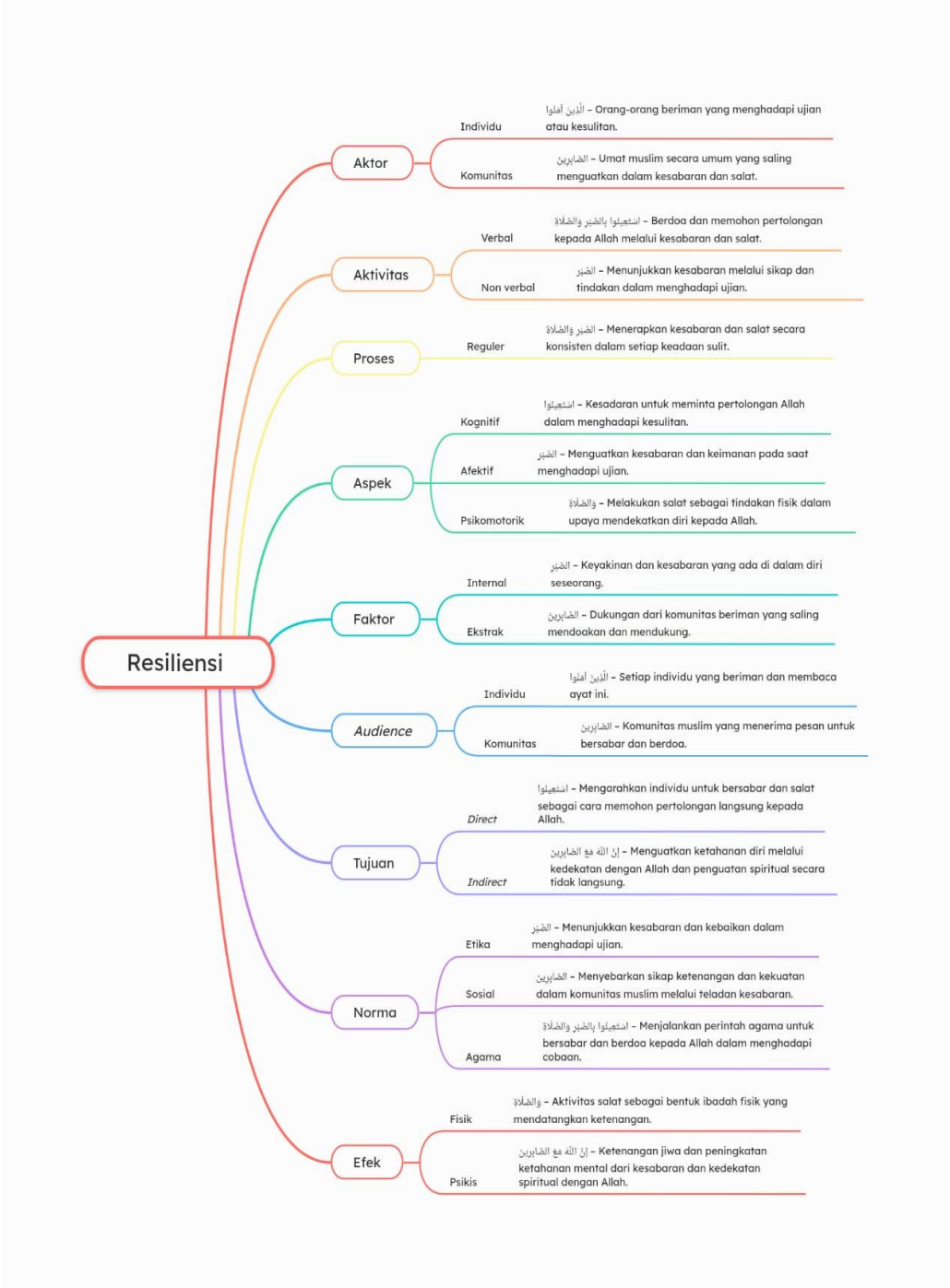
No	Komponen	Kategori	Deskripsi
3	Proses	Reguler	الْعُسْرِ يُسْرً – Menghadapi kesulitan dengan keyakinan bahwa kemudahan akan datang secara konsisten.
4	Aspek	Kognitif	مَعَ الْعُسْرِ – Kesadaran akan adanya dualitas kesulitan dan kemudahan dalam hidup.
		Afektif	إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا – Membangkitkan harapan dan ketenangan dalam menghadapi kesulitan.
5	Faktor	Internal	إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ – Keyakinan di dalam diri bahwa kemudahan akan selalu mengikuti kesulitan.
6	*Audience*	Individu	الَّذِينَ يُعَانُونَ – Setiap individu yang mengalami kesulitan

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
			dan mencari penguatan spiritual.
7	Tujuan	*Direct*	– إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Memberikan harapan langsung kepada individu bahwa setelah kesulitan ada kemudahan.
8	Efek	Psikis	– إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا Menumbuhkan ketenangan jiwa dan rasa optimisme dalam menghadapi tantangan.

d. *Mind Mapping* Teks Islam tentang Resiliensi

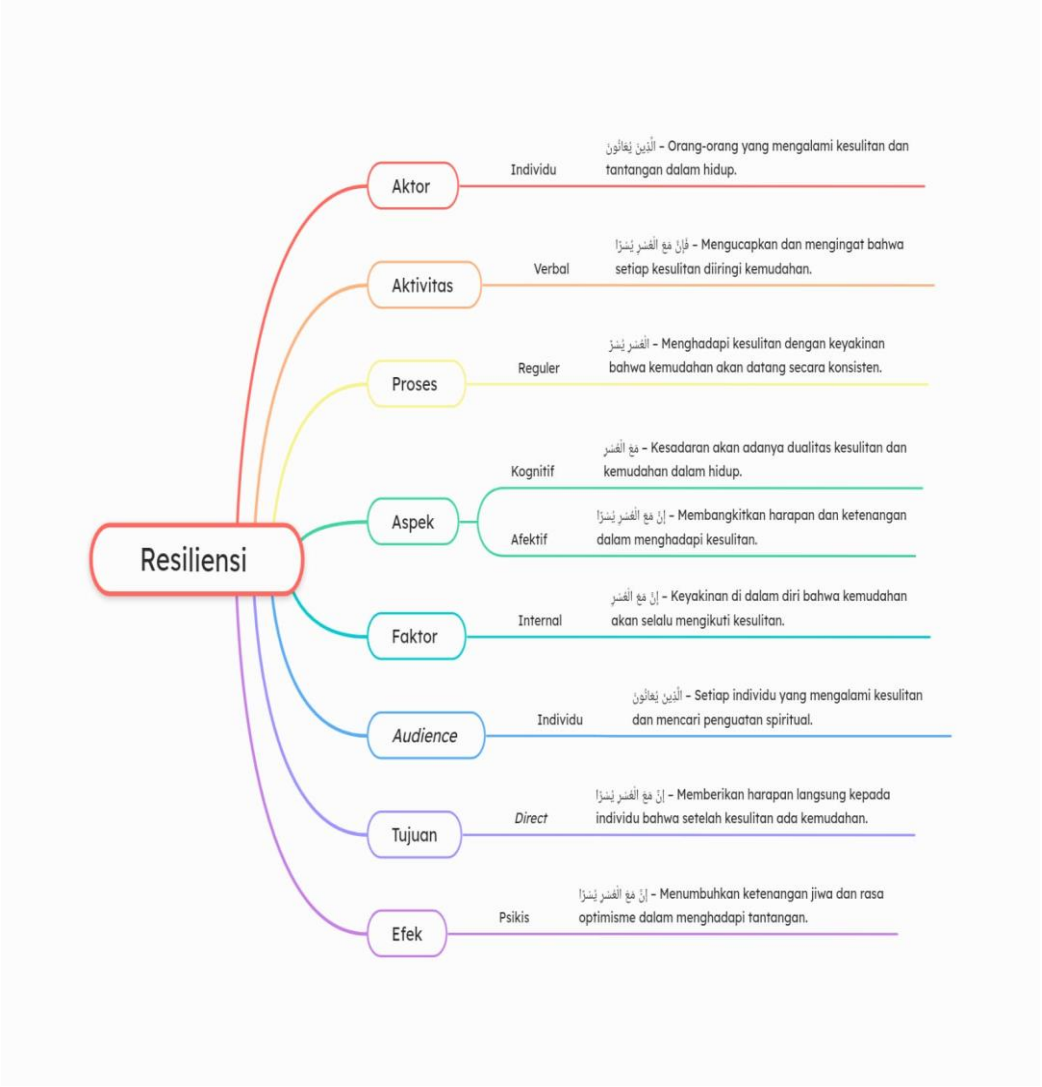
1) QS. Al-Baqarah ayat 153

Gambar 2.7 *Mind mapping* Resiliensi dalam QS. Al-Baqarah Ayat 153



2) QS. Al-Insyirah ayat 5 dan 6

Gambar 2.8 *Mind Mapping* Resiliensi dalam QS. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6



e. Rumusan Konseptual Teks Islam tentang Resiliensi

1) Rumusan secara general

Resiliensi dalam pandangan Islam diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi serta mengatasi berbagai rintangan dalam hidup dengan mengandalkan iman dan ketahanan. Dalam hal ini, resiliensi mencakup tidak hanya aspek mental dan

emosional, tetapi juga dimensi spiritual. Al-Qur'an mengajarkan bahwa melalui kesabaran dan doa, individu dapat memperoleh pertolongan dari Allah, yang menjadi sumber kekuatan dalam mengatasi kesulitan. Resiliensi dalam konteks Islam merupakan kombinasi antara usaha manusia dan keyakinan terhadap pertolongan Ilahi, yang memungkinkan individu untuk bangkit dari keterpurukan dan terus berjuang demi mencapai tujuan hidupnya.

2) Rumusan secara partikular

Dalam konteks pendidikan, resiliensi diartikan sebagai kemampuan siswa untuk menghadapi stres yang berkaitan dengan akademik dengan memanfaatkan nilai-nilai spiritual yang diajarkan dalam Islam. QS. Al-Baqarah ayat 153 menegaskan pentingnya sabar dan salat sebagai sarana untuk memohon pertolongan dari Allah. Siswa yang berhasil menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari, cenderung lebih baik dalam mengelola tekanan akademik, meningkatkan ketahanan mental, serta mencapai prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu, resiliensi dalam pendidikan Islam tidak hanya menekankan pencapaian akademik tetapi juga pengembangan karakter dan spiritual siswa dalam menghadapi berbagai tantangan.

C. Stres Akademik dan Resiliensi

1. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Resiliensi

Dalam dunia pendidikan, khususnya pada siswa kelas akhir, stres akademik dan resiliensi merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat. Stres akademik muncul sebagai reaksi terhadap beban akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu, seperti tekanan menghadapi ujian, menyelesaikan tugas akhir, atau bersaing dalam pencapaian nilai. Meskipun demikian, tidak semua siswa merespons tekanan tersebut dengan cara yang serupa. Sebagian justru mampu bertahan dan menunjukkan daya tahan psikologis yang kuat saat menghadapi tekanan tersebut.

Menurut teori stres transaksional dari Lazarus dan Folkman (1984), individu merespons stres berdasarkan penilaian subjektif terhadap situasi dan kemampuan coping yang dimiliki. Jika seseorang mampu menilai stres sebagai tantangan dan memiliki strategi *coping* yang adaptif, maka stres tersebut dapat mendorong perkembangan psikologis positif. Hal ini dikenal dengan istilah *eustress*, yaitu stres yang bersifat menantang dan mendorong pertumbuhan. Dalam konteks pendidikan, *eustress* dapat menjadi faktor pemicu bagi siswa untuk mengembangkan resiliensi.

Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa resiliensi dapat dibentuk melalui pengalaman menghadapi tantangan yang berat secara berulang, selama individu memiliki dukungan sosial dan mekanisme coping yang memadai. Dalam hal ini, tekanan akademik yang

berkelanjutan dapat menjadi pengalaman penting bagi siswa dalam membentuk daya tahan mental mereka. Resiliensi terbentuk bukan dari ketiadaan masalah, melainkan dari kemampuan individu dalam merespons dan bangkit dari masalah tersebut.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak selalu berdampak negatif terhadap resiliensi. Dalam lingkungan pendidikan yang mendukung secara spiritual dan sosial seperti *boarding school*, tekanan akademik dapat disikapi sebagai motivasi untuk berusaha lebih baik. Dukungan dari guru, teman sebaya, dan lingkungan religius dapat berperan sebagai *buffer* (peredam) yang memperkuat daya tahan siswa terhadap stres, sekaligus memperkuat ketahanan psikologis mereka.

Hubungan antara stres akademik dan resiliensi bukanlah hubungan yang bersifat linear negatif. Dalam konteks tertentu, seperti siswa kelas akhir di *boarding school*, stres akademik dapat berfungsi sebagai pemicu berkembangnya resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik, jika dikelola secara sehat, dapat menjadi bagian dari proses tumbuh kembang psikologis yang positif bagi siswa.

2. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Resiliensi dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, ujian dan tekanan merupakan bagian dari proses kehidupan yang bertujuan untuk menguji kualitas iman dan ketahanan seseorang. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 286, “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan

kesanggupannya.” Ayat ini menjadi dasar bahwa setiap tekanan, termasuk tekanan akademik, dapat dihadapi selama individu menyadari kapasitas dirinya dan bersandar kepada kekuatan spiritual.

Islam mendorong umatnya untuk memiliki ketangguhan dan kesabaran dalam menghadapi berbagai ujian. Resiliensi dalam pandangan Islam tercermin dari sifat *sabr* (sabar), tawakal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha), dan syukur. Ketiga sikap ini membantu individu tetap bertahan dan bangkit dari kesulitan, termasuk tekanan akademik yang mungkin dihadapi siswa kelas akhir. Dalam konteks ini, resiliensi bukan hanya kemampuan bertahan secara mental, tetapi juga bentuk keimanan yang menguatkan hati.

Sementara itu, stres dalam Islam bukan dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari sepenuhnya, melainkan sebagai sarana untuk menguatkan diri. Proses menghadapi stres dengan tetap menjaga nilai-nilai keislaman seperti shalat, dzikir, dan menjaga hubungan sosial, menjadi bentuk *coping* spiritual yang dapat mendorong terbentuknya ketahanan psikologis. Maka, dalam pendidikan berbasis *boarding school* yang mengintegrasikan nilai keagamaan, siswa memiliki peluang lebih besar untuk merespons stres secara positif dan mengembangkan resiliensi.

Hubungan antara stres akademik dan resiliensi dalam perspektif Islam terletak pada bagaimana individu memaknai tekanan sebagai bentuk ujian yang mendewasakan dan mendekatkan diri kepada Allah. Resiliensi dalam Islam bukan sekadar kekuatan psikologis, tetapi juga kekuatan iman.

Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam yang tidak hanya mengembangkan aspek intelektual, tetapi juga aspek spiritual dan emosional.

D. Kerangka Berpikir

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan belajar yang melebihi kapasitas adaptif mereka. Tekanan ini dapat berupa beban tugas, ujian, pencapaian nilai, dan ekspektasi lingkungan sekolah. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menimbulkan dampak negatif seperti kelelahan mental, kecemasan, dan penurunan motivasi. Namun, dalam konteks tertentu, stres dapat menjadi pemicu munculnya daya tahan psikologis atau resiliensi, terutama jika individu memiliki strategi *coping* yang tepat.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres bersifat subjektif dan muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman atau tantangan. Jika individu mampu menilai tekanan sebagai tantangan dan memiliki mekanisme coping yang adaptif, maka stres tersebut dapat menjadi *eustress* yang memperkuat ketahanan mental. Reivich dan Shatté (2002) juga menyebutkan bahwa resiliensi dapat terbentuk melalui paparan terhadap tantangan yang berulang, disertai dukungan lingkungan dan keterampilan berpikir yang fleksibel.

Dalam konteks *boarding school* seperti MA Riyadlus Sholihin, siswa dihadapkan pada tekanan akademik yang dikombinasikan dengan tanggung jawab spiritual dan sosial. Namun, lingkungan yang religius dan disiplin ini

juga menyediakan sistem dukungan yang kuat, seperti pendampingan guru, bimbingan spiritual, dan solidaritas antar teman sebaya. Kondisi ini memungkinkan stres akademik dikelola dalam konteks yang positif dan konstruktif, sehingga justru memperkuat resiliensi siswa.

Secara teoritis dan kontekstual, terdapat hubungan antara stres akademik dan resiliensi. Stres yang muncul menjelang kelulusan dapat menjadi stimulus bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan bertahan, mengelola emosi, dan tetap fokus pada tujuan. Hubungan ini diasumsikan bersifat positif, di mana tekanan akademik yang terkelola justru mendorong pertumbuhan psikologis yang ditandai dengan peningkatan resiliensi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dirumuskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya, selama tekanan tersebut dikelola dengan mekanisme coping yang tepat dan didukung oleh lingkungan yang kondusif.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan sementara mengenai keterkaitan antara dua atau lebih variabel yang memerlukan verifikasi melalui penelitian. Hipotesis ini berperan sebagai jawaban awal atas permasalahan penelitian dan memberikan arah bagi proses penelitian yang dilakukan (Muchsinin & Rahmawati, 2020. Adapun hipotesis yang akan diujikan dalam penelitian ini adalah:

H_0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo. Artinya, tingkat resiliensi siswa tidak dipengaruhi oleh tingginya stres akademik yang dialami.

H_a: Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo. Artinya, semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa, semakin tinggi pula resiliensi yang diperlukan untuk menghadapi tekanan akademik tersebut.

F. Penelitian Terdahulu

1. Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Stres Akademik di Sekolah

a. Tahun: 2023

b. Nama peneliti: Dinda Salma Rosana, Ipah Saripah, dan Nadia Auliaa Nadhirah

c. Metode penelitian yang digunakan: Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*

d. Hasil penelitian: Temuan penelitian mengindikasikan adanya hubungan negatif antara resiliensi siswa dan stres akademik. Hal ini berarti bahwa siswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah, sedangkan siswa dengan resiliensi rendah cenderung menghadapi tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

e. Relevansi dengan penelitian: Penelitian ini sangat relevan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul "Hubungan Antara Stres

Akademik dengan Resiliensi pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo", karena kedua penelitian ini menyelidiki hubungan antara stres akademik dan kemampuan siswa untuk bertahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan bertahan hidup yang lebih baik memiliki korelasi yang positif antara keduanya. Penelitian ini juga dapat digunakan oleh peneliti untuk membuat hipotesis dan saran untuk meningkatkan ketabahan siswa MA Riyadlus Sholihin dan membantu mereka menghadapi tantangan akademik.

2. **Hubungan Resiliensi dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021/2022**
   a. Tahun: 2022
   b. Nama peneliti: Ahmad Chandara Jaya dan Mirza Irawan
   c. Metode penelitian yang digunakan: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasiona
   d. Hasil penelitian: Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 12 Medan selama pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan resiliensi. Dengan nilai korelasi sebesar -0,605, hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

e. Relevansi dengan penelitian: Penelitian tentang "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Resiliensi pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo" sangat relevan dengan penelitian ini. Kedua penelitian tersebut berkonsentrasi pada hubungan antara resiliensi dan stres akademik, yang merupakan dua faktor penting dalam pendidikan, terutama bagi siswa yang menghadapi berbagai kesulitan akademik. Penemuan penelitian ini, yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara resiliensi dan stres akademik, dapat memberikan pemahaman yang berharga bagi peneliti tentang cara-cara untuk meningkatkan resiliensi siswa sehingga mereka dapat mengurangi tingkat stres akademik. Selain itu, temuan ini memberikan fondasi teoritis yang kuat untuk penelitian yang dilakukan peneliti dalam berbagai konteks pendidikan.

3. Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat

a. Tahun: 2022

b. Nama peneliti: Aulia Kirana, Agustini, dan Enka Rista

c. Metode penelitian yang digunakan: Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasional

d. Hasil penelitian: Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat yang sedang menyelesaikan skripsi menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara resiliensi dan stres akademik. Dari 87 responden yang terlibat, diketahui bahwa

semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini diperkuat oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,324 dengan tingkat signifikansi 0,002 ($p < 0,01$), yang menandakan hubungan yang cukup kuat antar kedua variabel.

e. Relevansi dengan penelitian: Penelitian ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan studi sebelumnya berjudul "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Resiliensi pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo", karena keduanya sama-sama membahas hubungan antara stres akademik dan tingkat resiliensi pada siswa. Temuan dalam penelitian terdahulu menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan, di mana siswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Hasil tersebut memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai peran resiliensi dalam menurunkan tingkat stres akademik, baik dari sisi teoritis maupun aplikatif. Selain itu, temuan ini juga dapat dijadikan dasar bagi pihak sekolah untuk merancang strategi dalam meningkatkan resiliensi siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

4. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19

a. Tahun: 2021

b. Nama peneliti: Reza Adisty Rahayu, Sulisworo Kusdiyanti, dan Ihsana Sabriani Borualogo

c. Metode penelitian yang digunakan: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas
d. Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kemampuan resiliensi remaja selama pandemi COVID-19. Analisis menunjukkan bahwa ketika tingkat stres akademik yang dialami remaja meningkat, kemampuan resiliensi mereka cenderung menurun, dan sebaliknya.
e. Relevansi dengan penelitian: Penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan dengan studi yang dilakukan oleh peneliti mengenai "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Resiliensi pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo." Keduanya menyoroti dampak stres akademik terhadap kemampuan resiliensi siswa, terutama dalam situasi pendidikan yang penuh tantangan, seperti yang terjadi selama pandemi COVID-19. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif terhadap resiliensi remaja; semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin rendah pula kemampuan resiliensi yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian peneliti yang juga ingin menyelidiki bagaimana siswa kelas akhir, yang sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi menjelang ujian, dapat mengembangkan atau mengalami penurunan dalam kemampuan resiliensi mereka. Penelitian ini memberikan dasar teoritis dan empiris yang kuat bagi peneliti untuk memahami interaksi antara stres akademik dan resiliensi, serta

memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai perlunya intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi stres akademik mereka.

5. **Hubungan Stres Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi COVID-19**
   a. Tahun: 2021
   b. Nama peneliti: Nila Zaimatus Septiana
   c. Metode penelitian yang digunakan: Penelitian ini menggunakan ,etode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional
   d. Hasil penelitian: Penelitian selama masa pandemi COVID-19 mengungkapkan adanya hubungan positif antara stres akademik dan resiliensi akademik pada siswa sekolah dasar. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat korelasi antara kedua variabel tersebut tergolong rendah, dengan nilai r sebesar 0,241.
   e. Relevansi dengan penelitian: Penelitian berjudul "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Resiliensi pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo" memiliki relevansi yang kuat dengan penelitian yang sedang dilakukan. Kedua studi membahas keterkaitan antara stres akademik dan resiliensi, dua faktor penting yang memengaruhi keberhasilan siswa di lingkungan pendidikan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berkaitan dengan ketahanan diri siswa; siswa dengan resiliensi tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara efektif.

Fokus penelitian ini diarahkan pada siswa kelas akhir, dengan mempertimbangkan dinamika psikologis yang muncul menjelang ujian akhir dan masa transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pendidik dan orang tua dalam membantu siswa mengelola stres serta membangun ketahanan diri guna mencapai prestasi optimal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yang merupakan pendekatan ilmiah yang berfokus pada pengukuran objektif dan analisis data numerik untuk memahami fenomena. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengidentifikasi pola umum yang dapat digeneralisasikan, menggunakan teknik-teknik pengukuran statistik dan pengujian hipotesis. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menguji teori atau hipotesis secara sistematis sehingga dapat menjelaskan bagaimana variabel-variabel berhubungan satu sama lain yang diukur secara statistik.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional sebagai pendekatan yang dipilih. Menurut Creswell (2017), desain korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat dan arah hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Desain ini tidak dimaksudkan untuk mengungkap hubungan sebab-akibat, melainkan untuk melihat seberapa erat keterkaitan yang ada. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bersifat positif atau negatif, seperti dalam kasus ini yang meneliti keterkaitan antara stres akademik dan resiliensi pada siswa.

Dalam penelitian ini, desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi tingkat hubungan antara stres akademik dan resiliensi pada

siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo. Pengukuran kekuatan dan arah hubungan antar variabel dapat dilakukan dengan desain ini tanpa mengubah kondisi alami variabel tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan antara resiliensi siswa dan stres akademik. Hasilnya dapat digunakan sebagai dasar untuk pembuatan solusi yang membantu siswa menjadi lebih kuat saat menghadapi tekanan akademik.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel dalam penelitian ini melibatkan penentuan variabel utama menjadi fokus kajian serta pengklasifikasian peran dari masing-masing variabel tersebut. Menurut Azwar (2018), variabel adalah elemen-elemen yang diamati atau diukur dalam penelitian, dan memiliki peran penting dalam menjelaskan atau memengaruhi fenomena yang dikaji. Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel berdasarkan relasinya, yaitu:

1. Variabel independen (X): Variabel independen, atau variabel bebas, adalah variabel yang berfungsi sebagai faktor yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lainnya, yaitu variabel dependen (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel independen yang dipilih adalah ‘stres akademik’, karena dianggap berpengaruh terhadap kondisi psikologis siswa.
2. Variabel dependen (Y): Variabel dependen, atau dikenal juga sebagai variabel terikat, adalah variabel yang terpengaruh oleh variabel bebas (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel dependen yang akan

diukur adalah ‘resiliensi’, yaitu kemampuan siswa untuk bertahan dan mengatasi tekanan yang muncul akibat stres akademik yang mereka alami.

C. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2018), dalam menentukan dan memilih definisi operasional, peneliti harus memilih definisi yang paling sesuai dengan karakteristik variabel yang diteliti. Peneliti menjelaskan definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini:

1. Stres Akademik

   Stres akademik adalah tekanan yang dialami oleh siswa sebagai respon terhadap tuntutan akademik yang berlebihan. Stres ini mencakup perasaan khawatir, tertekan, atau merasa terbebani oleh banyaknya tugas, ujian, dan ekspektasi akademik lainnya. Aspek-aspek stres akademik meliputi tuntutan akademik, kekhawatiran terhadap hasil prestasi, dan ketegangan emosional yang dialami siswa dalam lingkungan pendidikan (Gadzella & Masten, 2005).

2. Resiliensi

   Resiliensi adalah kemampuan siswa untuk bertahan dan menghadapi tantangan akademik, baik berupa tekanan maupun kesulitan, serta bangkit kembali dari kegagalan. Resiliensi menunjukkan kekuatan siswa dalam menanggapi stres akademik dengan cara yang positif dan adaptif. Aspek resiliensi meliputi ketekunan (*perseverance*), kemampuan beradaptasi (*adaptive coping*), dan pengaturan emosi (*emotional regulation*) yang

memungkinkan siswa untuk tetap fokus dan optimis dalam menghadapi berbagai kesulitan akademik (Reivich & Shatte, 2002).

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merujuk pada istilah yang digunakan untuk berbagai bidang ilmu, seperti ilmu sosial, ekologi, dan demografi, untuk menggambarkan keseluruhan individu atau entitas yang berada di wilayah atau kelompok tertentu pada waktu tertentu. Pemahaman akan populasi memiliki peran penting dalam berbagai konteks, karena membantu para peneliti, pemerintah, dan organisasi untuk mengevaluasi, memahami, serta mengelola sumber daya, kondisi lingkungan, dan isu-isu sosial terkait jumlah serta persebaran individu dalam suatu wilayah tertentu (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, populasi yang diambil sebagai subjek adalah siswa kelas akhir di Madrasah Aliyah Riyadlus Sholihin, Kota Probolinggo, dengan jumlah keseluruhan 170 siswa. Karakteristik populasi ini mencakup seluruh siswa kelas 12 yang sedang menjalani proses belajar mengajar dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan akademik yang beragam.

Pemilihan siswa kelas akhir sebagai subjek penelitian didasarkan pada alasan yang kuat. Siswa di tingkat akhir biasanya mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi, terutama dalam mempersiapkan ujian akhir dan mempertimbangkan kelanjutan pendidikan ke tingkat berikutnya. Situasi ini menciptakan konteks yang tepat untuk menganalisis bagaimana

stres akademik berperan dalam membentuk kemampuan mereka untuk membangun resiliensi.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristik tertentu. Apabila terdapat kendala seperti keterbatasan waktu, tenaga, atau sumber daya lainnya, maka pengambilan sampel dapat dilakukan sebagai alternatif untuk meneliti populasi yang berukuran besar (Sugiyono, 2013). Azwar (2018) menambahkan bahwa tujuan penggunaan sampel adalah untuk memperoleh informasi yang dapat merepresentasikan kondisi populasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, proses pemilihan sampel harus dilakukan secara hati-hati agar sampel tersebut benar-benar mencerminkan ciri-ciri dan keadaan populasi secara akurat.

Penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai sampel, yaitu sebanyak 151 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2013), sampling jenuh merupakan metode pemilihan sampel di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai responden. Teknik ini biasanya digunakan ketika jumlah populasi tergolong kecil, atau ketika peneliti menginginkan data yang akurat tanpa risiko kesalahan pengambilan sampel. Dengan teknik ini, seluruh siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo dijadikan sampel, sehingga data yang dikumpulkan mencerminkan kondisi populasi secara utuh tanpa memerlukan generalisasi.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu metode pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden (Sugiyono, 2013). Teknik ini dianggap tepat karena jumlah populasi cukup terbatas, yakni sebanyak 151 siswa kelas akhir yang memiliki karakteristik serupa sebagai bagian dari lingkungan boarding school. Dengan menggunakan seluruh populasi, data yang diperoleh diharapkan dapat mencerminkan kondisi populasi secara akurat tanpa menimbulkan kesalahan akibat proses penyampelan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Peneliti menyebarkan tautan kuesioner melalui grup *WhatsApp* siswa kelas 12 MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo, sehingga memungkinkan seluruh responden untuk mengisi instrumen secara mandiri dan fleksibel. Metode ini dipilih karena efisien, mudah diakses, serta memungkinkan penjangkauan responden secara luas dan serentak dalam waktu singkat.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologi, yaitu skala stres akademik dan skala resiliensi. Kuesioner disusun dalam bentuk skala likert empat poin, dengan pilihan jawaban: Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Sesuai (3), dan Sangat Sesuai (4) untuk pernyataan positif, serta sebaliknya untuk pernyataan negatif. Skala ini bertujuan untuk

mengukur tingkat persetujuan responden terhadap item-item yang mencerminkan kondisi psikologis mereka.

Setiap skala terdiri dari pernyataan yang disusun berdasarkan aspek teoritis masing-masing variabel dan telah dimodifikasi sesuai konteks siswa madrasah aliyah. Hasil dari pengisian kuesioner kemudian digunakan sebagai dasar untuk mengukur tingkat stres akademik dan resiliensi siswa, serta dianalisis lebih lanjut untuk menguji hubungan antar variabel dalam penelitian ini.

F. Instrumen Penelitian

1. Skala Stres Akademik

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala stres akademik yang merujuk pada teori Gadzella dan Masten (2005). Skala tersebut mencakup dua aspek utama, yaitu stressor akademik yang terdiri dari subaspek frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta keinginan diri; dan aspek reaksi terhadap stressor akademik yang mencakup respons fisiologis, emosional, perilaku, serta penilaian kognitif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala milik Juliati (2022), yang terdiri atas 30 butir pernyataan berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella dan Masten. Peneliti melakukan penyesuaian redaksi kalimat dalam pernyataan agar relevan dan sesuai dengan karakteristik subjek penelitian yang digunakan dalam studi ini.

Hasil uji reliabilitas terhadap alat ukur yang digunakan oleh Juliati (2022) menunjukkan nilai sebesar 0,969 dari 30 aitem yang dinyatakan valid. Nilai ini mengindikasikan bahwa reliabilitas alat ukur sangat tinggi karena mendekati angka 1,00 dalam rentang reliabilitas antara 0,00 hingga 1,00. Dalam penelitian ini, nilai minimum untuk daya beda item yang digunakan adalah 0,25. Rincian aspek dan indikator stres akademik disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.1 Aspek dan Indikator Stres Akademik

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator
1.	Stressor akademik	Frustasi	Terhambatnya kebutuhan pribadi dalam mencapai tujuan hidup
			Kegagalan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan
		Konflik	Pemilihan dua atau lebih alternatif yang tidak di inginkan
			Pemilihan dua atau lebih alternatif yang di inginkan
		Tekanan	*Deadline*
		Perubahan	Perilaku yang muncul berdasarkan pengalaman yang tidak menyenangkan

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator
			Perubahan hidup yang menggangu kehidupan individu
		Keinginan diri	Pandangan individu dalam membebani dianya sendiri
			Memiliki kekhawatiran yang berlebihan
2.	Reaksi terhadap stressor akademik	Reaksi fisiologis	Keringat yang berlebihan
			Berat badan berkurang
		Reaksi emosional	Takut
			Sedih
		Reaksi perilaku	Menangis
			Cepat marah terhadap orang lain
		Penilaian kognitif	Menganalisis situasi yang menekan

Blueprint skala stres akademik dapast disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Sub Aspek	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Stressor akademik	Frustasi	1,3	2,4	4
		Konflik	5,8	6,7	4
		Tekanan	9	10	2
		Perubahan	11,13	12,14	4
		Keinginan diri	15,17	16,18	4
2.	Reaksi terhadap stressor akademik	Reaksi fisiologis	19,21	20,22	4
		Reaksi emosional	23,35	24	3
		Reaksi perilaku	26,28	27,29	4
		Penilaian kognitif	-	30	1
Total			**16**	**14**	**30**

2. Skala Resiliensi

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatté (2002), yang mencakup tujuh aspek utama: regulasi emosi, kontrol terhadap dorongan, kemampuan analisis kausal, efikasi diri, pemikiran yang realistis dan optimis, empati, serta keterjangkauan sosial.

Instrumen yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari skala milik Saputra (2024), yang terdiri atas 30 item berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté. Penyesuaian dilakukan pada redaksi kalimat dalam setiap pernyataan agar relevan dengan karakteristik subjek penelitian ini.

Hasil uji reliabilitas pada alat ukur dalam penelitian Saputra (2024) menunjukkan nilai sebesar 0,925 dari 31 item valid, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas tinggi karena mendekati nilai maksimum 1,00 dalam rentang antara 0,00 hingga 1,00. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan nilai minimum 0,30 sebagai batas uji daya beda item. Rincian aspek dan indikator resiliensi disajikan pada tabel berikut..

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Resiliensi

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Regulasi emosi	Mampu untuk tetap tenang dengan kondisi yang penuh tekanan	2	-	2
		Mampu untuk mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku	1,3	4,5	4
2.	Pengendalian dorongan	Mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosi dengan tepat	9	10,11	3

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
3.	Analisis kausal	Mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan	17	18,19, 29	4
4.	Efikasi diri	Keyakinan bahwa dapat memecahkan masalah	22	24,25, 26	4
		Keyakinan untuk dapat mencapai kesuksesan	23	27	2
5.	Realistis dan optimis	Yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik	14	15	2
		Memiliki harapan akan masa depan	13	16	2
		Mampu untuk mengontrol kehidupannya	12	-	1
6.	Empati	Mampu membaca, menggambarkan, dan merasakan emosi orang lain	20	31	2
		Mampu untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain	21	30	2

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	UF	
7.	Keterjangkauan	Mampu meningkatkan aspek positif dalam diri	6,28	7,8	4

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur mengacu pada seberapa baik instrumen penelitian dapat mengukur variabel atau ide yang diinginkan. Menurut Azwar (2018), validitas mengacu pada seberapa baik suatu alat ukur mampu mencerminkan variabel yang sedang diteliti dengan benar. Alat ukur dianggap valid jika dapat dengan akurat menunjukkan fitur yang dimaksud tanpa dipengaruhi oleh elemen lain yang tidak penting. Dalam penelitian, validitas sangat penting karena memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mewakili variabel yang diteliti. Ini membuat hasil analisis dan kesimpulan yang dibuat lebih tepat dan dapat dipertanggungjawabkan.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur mengacu pada kemampuan suatu instrumen untuk memberikan hasil yang konsisten dan stabil dalam kondisi yang serupa setiap kali digunakan. Alat ukur dengan reliabilitas tinggi akan menghasilkan pengukuran yang konsisten setiap kali diterapkan, sehingga

data yang diperoleh dapat dipercaya, menurut Nunnally (dalam Hayat, 2024).

H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menganalisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, yang dipilih karena mampu mengukur kekuatan serta arah hubungan linear antara dua variabel yang berskala interval atau rasio. Teknik ini sering digunakan dalam analisis statistik untuk mengidentifikasi sejauh mana dua variabel berkaitan, baik secara positif maupun negatif.

Korelasi Pearson menghasilkan nilai koefisien (r) yang berada dalam rentang -1 hingga +1, yang menggambarkan seberapa kuat dan ke mana arah hubungan antar variabel tersebut. Nilai r yang mendekati +1 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan searah, di mana kenaikan pada satu variabel diikuti oleh kenaikan pada variabel lainnya. Sebaliknya, nilai yang mendekati -1 mengindikasikan hubungan yang kuat tetapi berlawanan arah, yaitu ketika satu variabel meningkat, variabel lainnya justru menurun. Sementara itu, nilai r yang mendekati 0 menandakan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah penting dalam analisis data kuantitatif yang digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, metode Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji normalitas data. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah distribusi data sampel memiliki perbedaan yang signifikan

dibandingkan dengan distribusi normal. Apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear secara signifikan. Suatu hubungan dikategorikan linear apabila nilai signifikansi dari deviasi linearitas melebihi 0,05.

3. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh informasi mengenai nilai maksimum, nilai minimum, standar deviasi, rata-rata, persentase, serta pengelompokan kategori. Proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS versi 27.0 yang dijalankan melalui sistem operasi Windows.

a. Mean

Rumus untuk mencari nilai mean adalah sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2}(iMax + iMin) \times \Sigma item$$

Keterangan:

μ : Mean

$iMax$: Skor tertinggi item

$iMax$: Skor terendah item

$\Sigma aitem$: Jumlah keseluruhan item dalam skala

b. Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{2}(iMax + iMin)$$

SD : Standar Deviasi

$iMax$: Skor tertinggi item

$iMax$: Skor terendah item

c. Kategorisasi Data

Setelah diperoleh nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi, langkah berikutnya adalah melakukan kategorisasi data. Proses ini bertujuan untuk mengelompokkan data setiap subjek ke dalam tingkat atau kategori tertentu berdasarkan hasil yang diperoleh..

Tabel 3.4 Kategorisasi Data

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	X > (μ + 1.SD)
2	Sedang	(μ - 1.SD) ≤ X ≤ (μ+1.SD)
3	Rendah	X < (μ - 1.SD)

Keterangan:

X : raw score skala

μ : Mean

SD : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Madrasah Aliyah Riyadlus Sholihin merupakan salah satu madrasah aliyah swasta yang terletak di Jalan Lawu No. 39, Kelurahan Ketapang, Kecamatan Kademangan, Kota Probolinggo, Jawa Timur. Lembaga pendidikan ini telah memperoleh akreditasi A (unggul). Didirikan pada tahun 2016, MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo berada di bawah naungan Kementrian Agama dengan nomor NPSN 20584162 dan NSM 131235740003. Kepala madrasah saat ini H. Suhlal Hadi. S.Pd. MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo memiliki 39 tenaga pendidik dan 2 tenaga kependidikan. Proses pembelajaran di sekolah ini menggunakan Kurikulum Merdeka, dengan total 19 rombongan belajar (rombel) yang terbagi menjadi tiga jenjang, serta jumlah total 454 siswa. MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo menawarkan empat jurusan, yaitu IPA, IPS, Bahasan, dan Agama.

B. Visi dan Misi MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo

1. Visi MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo

"Terdepan dalam Kualitas, Kompetitif, dan Berbudaya Lingkungan, Berlandaskan Islam Ahlus Sunnah wal Jama'ah".

2. Misi MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo

a. Meningkatkan kualitas kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual bagi siswa.
b. Mengembangkan sikap mandiri, kritis konstruktif, inovatif, kreatif, imajinatif secara sistematis, terarah, rasional, dan argumentatif.
c. Menanamkan budi pekerti, sikap, dan sopan santun menuju insan yang produktif, bermoral, bertanggung jawab, bermartabad, dan berakhlakul karimah.
d. Mengembangkan sikap *hablum minallah* dan *hablum minannas*; memupuk rasa persaudaraan antar sesame.
e. Menanamkan dan mengamalkan nilai-nilai keimanan, keislaman, dan ketaqwaan kepada Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari sesuai ajaran Islam *Ahlus Sunnah wal Jama'ah.*
f. Upaya pelestarian lingkungan madrasah yang agamis, aman, sehat, bersih, dan indah.
g. Mencegah terjadinya pencemaran dan kerusakan lingkungan.

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua minggu, yaitu sejak Selasa, 25 Maret 2025 hingga 6 April 2025. Proses pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket dalam bentuk Google Form yang dikirimkan melalui grup WhatsApp kelas XII di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 12 MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo, dengan total 151 siswa. Dalam penelitian ini, seluruh populasi akan dijadikan sebagai sampel.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

1) Skala Stres Akademik

Hasil uji validitas pada skala stres akademik, dengan r tabel 1% untuk 151 responden sebesar 0,2090, menunjukkan bahwa seluruh aitem berada dalam rentang nilai validitas antara 0,640 hingga 0,824. Karena seluruh nilai tersebut melebihi r tabel, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada aitem yang gugur dan semua aitem dalam instrumen dinyatakan valid.

Tabel 4.1 Uji Validitas Skala Stres Akademik

No. Aitem	r hitung	r tabel	Kesimpulan
1	0.743	0.2090	Valid
2	0.784	0.2090	Valid
3	0.640	0.2090	Valid
4	0.824	0.2090	Valid
5	0.744	0.2090	Valid
6	0.770	0.2090	Valid

No. Aitem	r hitung	r tabel	Kesimpulan
7	0.748	0.2090	Valid
8	0.789	0.2090	Valid
9	0.791	0.2090	Valid
10	0.794	0.2090	Valid
11	0.776	0.2090	Valid
12	0.794	0.2090	Valid
13	0.772	0.2090	Valid
14	0.781	0.2090	Valid
15	0.745	0.2090	Valid
16	0.779	0.2090	Valid
17	0.789	0.2090	Valid
18	0.799	0.2090	Valid
19	0.793	0.2090	Valid
20	0.746	0.2090	Valid
21	0.772	0.2090	Valid
22	00.797	0.2090	Valid
23	0.772	0.2090	Valid
24	0.787	0.2090	Valid
25	0.793	0.2090	Valid
26	0.768	0.2090	Valid
27	0.790	0.2090	Valid

No. Aitem	r hitung	r tabel	Kesimpulan
28	0.753	0.2090	Valid
29	0.817	0.2090	Valid
30	0.718	0.2090	Valid

2) Skala Resiliensi

Berdasarkan hasil uji validitas skala resiliensi dengan r tabel pada taraf signifikansi 1% (0,2090) untuk 151 subjek, diketahui bahwa seluruh aitem memiliki nilai validitas antara 0,758 hingga 0,821. Seluruh nilai tersebut berada di atas r tabel, sehingga tidak ada aitem yang dinyatakan gugur dan semua aitem dinyatakan valid.

Tabel 4.2 Uji Validitas Skala Resiliensi

No. Aitem	r hitung	r tabel	Kesimpulan
1	0.769	0.2090	Valid
2	0.766	0.2090	Valid
3	0.758	0.2090	Valid
4	0.821	0.2090	Valid
5	0.789	0.2090	Valid
6	0.795	0.2090	Valid
7	0.797	0.2090	Valid
8	0.801	0.2090	Valid
9	0.766	0.2090	Valid

No. Aitem	r hitung	r tabel	Kesimpulan
10	0.766	0.2090	Valid
11	0.816	0.2090	Valid
12	0.780	0.2090	Valid
13	0.810	0.2090	Valid
14	0.764	0.2090	Valid
15	0.804	0.2090	Valid
16	0.775	0.2090	Valid
17	0.813	0.2090	Valid
18	0.820	0.2090	Valid
19	0.804	0.2090	Valid
20	0.805	0.2090	Valid
21	0.814	0.2090	Valid
22	0.775	0.2090	Valid
23	0.776	0.2090	Valid
24	0.741	0.2090	Valid
25	0.821	0.2090	Valid
26	0.758	0.2090	Valid
27	0.766	0.2090	Valid
28	0.801	0.2090	Valid
29	0.787	0.2090	Valid
30	0.814	0.2090	Valid

No. Aitem	r hitung	r tabel	Kesimpulan
31	0.773	0.2090	Valid

b. Uji Reliablitias

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan bantuan aplikasi program IBM SPSS versi 27.0 for windows. Koefisien reliabilitas bernilai antara 0 sampai 1,00 yang berarti bahwa semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitasnya semakin tinggi. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala stres akademik dan resiliensi adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas	*Cronbach's Alpha*	N of Items	Keterangan
Stres Akademik	0.976	30	Reliabel
Resiliensi	0.980	31	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel di atas, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,976 untuk stres akademik dan 0,980 untuk resiliensi. Kedua nilai tersebut berada dalam kategori sangat tinggi, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam analisis penelitian ini.

2. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data dalam penelitian. Tahapan ini melibatkan perhitungan

nilai rata-rata, minimum, maksimum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Hasil perhitungan tersebut selanjutnya dijadikan dasar dalam mengklasifikasikan data ke dalam tiga kategori utama, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

a. Distribusi Frekuensi

Pada bagian ini menjelaskan distribusi frekuensi yang mencakup kategori nilai rata-rata (mean), nilai minimum dan maksimum, serta standar deviasi dari setiap variabel.

Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X (Stres Akademik)	151	51.00	116.00	87.3245	14.28825
Y (Resiliensi)	151	32.00	115.00	90.0397	11.85967
Valid N (listwise)	151				

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas, dapat digambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah:

1) Variabel stres akademik (X) mempunyai nilai minimum 51, nilai maksimum sebesar 116, nilai rata-rata (mean) 87, dan standar deviasi 14.
2) Variabel resiliensi (Y) mempunyai nilai minimum 32, nilai maksimum sebesar 115, nilai rata-rata (mean) 90, dan standar deviasi 12.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Setelah diperoleh nilai rata-rata dan standar deviasi, dilakukan proses pengelompokan skor skala penelitian ke dalam

tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Klasifikasi ini didasarkan pada perhitungan yang dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.5 Pembagian Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu+1.SD)$
Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

1. Stres Akademik

Stres akademik siswa kelas 12 MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan nilai mean hipotetik (μ) dan standar deviasi. Klasifikasi ini mengikuti kriteria tingkatan tinggi, sedang, dan rendah, yang kemudian disesuaikan dengan norma. Hasil klasifikasi ini direpresentasikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Rumus
Tinggi	X>101
Sedang	73≤ X≤ 101
Rendah	X<73

Dari hasil klasifikasi berdasarkan norma, diperoleh jumlah frekuensi untuk setiap kriteria kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah sebagai berikut.

Tabel 4.7 Frekuensi Kategorisasi Stres Akademik

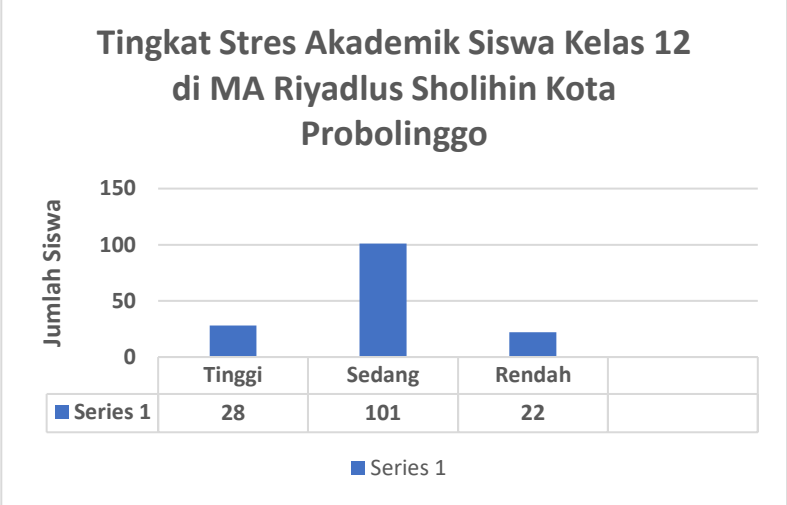
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	28	18.5%
Sedang	101	66.9%
Rendah	22	14.6%

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa frekuensi stres akademik pada siswa kelas 12 MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo menunjukkan hasil sebagai berikut:

a) Sebanyak 28 siswa (18.5%) tergolong dalam kategori stres akademik tinggi
b) Sebanyak 101 siswa (66.9%) tergolong dalam kategori stres akademik rendah
c) Sebanyak 22 siswa (14,6%) tergolong dalam kategori stres akademik rendah

Hal ini juga bisa dilihat pada diagram berikut.

Gambar 4.1 Diagram Tingkat Stres Akademik



Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa Sebagian besar siswa kelas 12 MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo memiliki kecenderungan mengalami stres akademik sedang.

2. Resiliensi

Resiliensi siswa kelas 12 MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan nilai mean hipotetik (μ) dan standar deviasi. Klasifikasi ini mengikuti kriteria tingkatan tinggi, sedang, dan rendah, yang kemudian disesuaikan dengan norma. Hasil klasifikasi ini direpresentasikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Rumus
Tinggi	X>102
Sedang	78≤ X≤ 102
Rendah	X<78

Dari hasil klasifikasi berdasarkan norma, diperoleh jumlah frekuensi untuk setiap kriteria kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah sebagai berikut.

Tabel 4.9 Frekuensi Kategorisasi Resiliensi

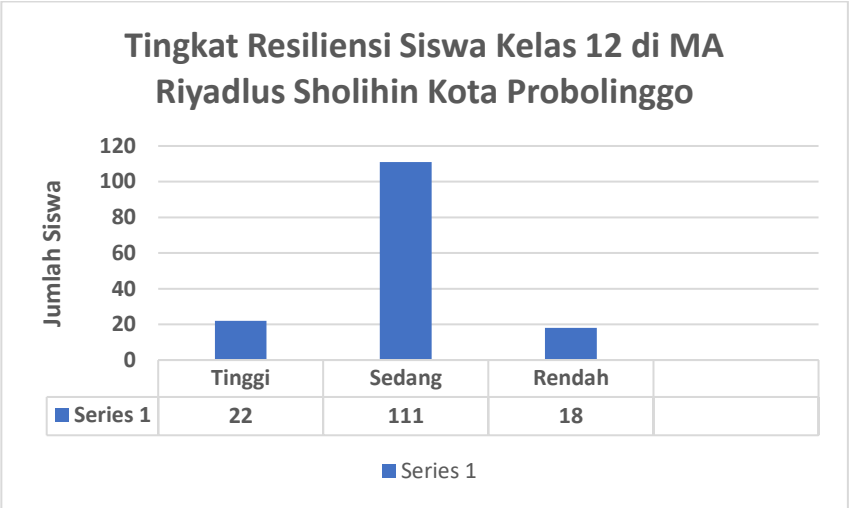
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	22	14.6%
Sedang	111	73.5%
Rendah	18	11.9%

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa frekuensi stres akademik pada siswa kelas 12 MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo menunjukkan hasil sebagai berikut:

a) Sebanyak 18 siswa (11.9%) memiliki tingkat resiliensi dalam kategori rendah
b) Sebanyak 111 siswa (73.5%) memiliki tingkat resiliensi dalam kategori sedang
c) Sebanyak 22 siswa (14.6%) memiliki tingkat resiliensi dalam kategori tinggi

Hal ini juga bisa dilihat pada diagram berikut.

Gambar 4.2 Diagram Tingkat Resiliensi



Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa Sebagian besar siswa kelas 12 MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo memiliki kecenderungan memiliki tingkat resiliensi sedang.

3. Uji Asumsi Regresi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang digunakan dalam penelitian mengikuti distribusi normal. Pengujian ini merupakan salah satu prasyarat penting dalam analisis statistik parametrik, sehingga perlu dilakukan untuk memastikan terpenuhinya asumsi tersebut. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27.0 for Windows menggunakan metode *Kolmogorov-*

Smirnov. Suatu data dianggap memiliki distribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			151
Normal Parameters[a,b]	Mean		.0000000
	Std. Deviation		8.33547202
Most Extreme Differences	Absolute		.042
	Positive		.041
	Negative		-.042
Test Statistic			.042
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			.200[d]
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[e]	Sig.		.762
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.751
		Upper Bound	.772

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.

Berdasarkan tabel, didapati bahwa nilai signifikansi adalah 0,200. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data menunjukkan distribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel independen dan variabel dependen. Pengujian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Hubungan antara

dua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hubungan tersebut dianggap tidak linear. Hasil uji linearitas disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y (Resiliensi) * X (Stres Akademik)	Between Groups	(Combined)	14877.107	50	297.542	4.783	<,001
		Linearity	10675.748	1	10675.748	171.618	<,001
		Deviation from Linearity	4201.359	49	85.742	1.378	.089
	Within Groups		6220.655	100	62.207		
	Total		21097.762	150			

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada *Deviation from Linearity* untuk hubungan antara stres akademik dan resiliensi adalah 0,089, yang melebihi angka 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

E. Uji Hipotesis

Penelitian ini mengajukan hipotesis untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel X (stres akademik) dan variabel Y (resiliensi). Pengujian korelasi dilakukan untuk menjawab rumusan masalah ketiga, yang berkaitan dengan ada tidaknya hubungan antara stres akademik dan resiliensi pada siswa. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi

Correlations

		X (Stres Akademik)	Y (Resiliensi)
X (Stres Akademik)	Pearson Correlation	1	.711**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	151	151
Y (Resiliensi)	Pearson Correlation	.711**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	151	151

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

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai koefisien Pearson antara stres akademik dan resiliensi sebesar 0,711 dengan p-value < 0,001. Angka ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka hubungan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan resiliensi pada siswa MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang mereka miliki.

F. Pembahasan

1. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 101 siswa (66,9%). Sebanyak 28

siswa (18,5%) berada pada kategori tinggi, dan 22 siswa (14,6%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan, namun masih dalam batas toleransi. Perbedaan tingkat stres ini mengindikasikan adanya keragaman dalam cara siswa merespons tuntutan akademik.

Tingkat stres akademik yang bervariasi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor internal. Faktor seperti manajemen waktu, efikasi diri, dan kedisiplinan berperan penting dalam menentukan kemampuan siswa menghadapi tekanan akademik (Salim & Fakhrurrozi, 2020). Siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu dan mampu menyeimbangkan antara kegiatan belajar dan aktivitas lainnya (Dami & Parikaes, 2018). Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri rendah cenderung mudah merasa kewalahan dan terbebani oleh tugas-tugas akademik (Rosana et al., 2023).

Di samping faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang memengaruhi tingkat stres akademik siswa. Tekanan dari guru, orang tua, serta sistem pendidikan yang kompetitif dapat meningkatkan beban psikologis siswa (Agustin & Hidayah, 2024). Dalam konteks *boarding school*, siswa harus mengikuti berbagai aktivitas akademik dan keorganisasian secara terstruktur dan padat. Jika tidak diimbangi dengan dukungan emosional dan akademik, hal ini dapat memperbesar risiko munculnya stres.

Menurut Gadzella dan Masten (2005), stres akademik muncul akibat interaksi antara stressor eksternal—seperti ujian, tugas, dan ekspektasi lingkungan—dengan kemampuan individu dalam meresponsnya. Siswa kelas akhir menghadapi berbagai tekanan seperti tugas akhir, ujian kelulusan, dan perencanaan masa depan. Ketika merasa tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut, siswa berisiko mengalami stres akademik yang tinggi. Respons ini dapat mencakup kelelahan mental, gangguan konsentrasi, dan perasaan cemas berlebihan.

Siswa dengan tingkat stres akademik tinggi menunjukkan gejala seperti kecemasan terhadap nilai, kesulitan dalam mengatur waktu, serta tekanan sosial dari lingkungan belajar. Mereka kerap mengalami kelelahan psikologis akibat beban akademik yang tidak seimbang. Kondisi ini dapat memengaruhi motivasi belajar dan pencapaian akademik secara negatif. Oleh karena itu, kelompok ini perlu mendapatkan perhatian dan dukungan khusus (Barseli et al., (2017).

Sebaliknya, siswa dengan tingkat stres akademik rendah umumnya memiliki strategi belajar yang efektif, dukungan sosial yang memadai, serta persepsi positif terhadap proses pembelajaran. Kehadiran guru yang memberikan bimbingan akademik secara intensif juga membantu mereka dalam mengelola tekanan belajar. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap keberhasilan siswa dalam menjaga stabilitas emosi dan kinerja akademik. Dukungan yang konsisten dari lingkungan sekitar menjadi kunci dalam mereduksi stress (Soraya, 2020).

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa kelas akhir mayoritas berada dalam kategori sedang, meskipun terdapat kelompok yang mengalami stres tinggi. Variasi tingkat stres ini menunjukkan perlunya strategi intervensi yang terarah, baik dari pihak sekolah maupun keluarga. Upaya seperti pelatihan manajemen waktu, dukungan emosional, serta penguatan komunikasi antara guru dan siswa dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Hal ini penting agar siswa dapat menyelesaikan pendidikan mereka dengan baik, baik secara akademik maupun psikologis.

2. Analisis Tingkat Resiliensi Pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo menunjukkan tingkat resiliensi pada kategori sedang, yaitu sebanyak 111 siswa (73,5%). Sebanyak 22 siswa (14,6%) berada pada kategori resiliensi tinggi, sementara 18 siswa (11,9%) tergolong memiliki resiliensi rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tekanan akademik. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang tergolong beresiliensi rendah, sehingga lebih rentan mengalami stres dan kesulitan dalam menjalani tuntutan akademik.

Perbedaan tingkat resiliensi ini berkaitan erat dengan cara siswa menghadapi berbagai tekanan, seperti ujian akhir, beban tugas, dan persiapan kelulusan. Resiliensi yang tinggi memungkinkan siswa tetap

bertahan secara psikologis meskipun dihadapkan pada tekanan yang besar. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah lebih mudah terpengaruh oleh situasi sulit, menunjukkan keputusasaan, dan kurang termotivasi untuk bangkit dari kegagalan. Faktor-faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kontrol emosi sangat memengaruhi perbedaan ini (Nuzuliya, 2021).

Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi mencakup beberapa aspek penting, seperti regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, efikasi diri, dan kemampuan menganalisis penyebab masalah. Siswa dengan resiliensi tinggi umumnya menunjukkan kemampuan regulasi emosi dan efikasi diri yang kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Mereka mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan menjadikannya sebagai motivasi untuk bangkit. Sebaliknya, siswa dengan resiliensi rendah cenderung menghindari tantangan dan merasa tidak mampu menghadapi kesulitan.

Faktor-faktor internal seperti cara berpikir, kemampuan mengambil keputusan, dan sikap terhadap kesulitan memengaruhi tingkat resiliensi siswa. Siswa yang memiliki pola pikir positif dan keterampilan *problem solving* yang baik cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan akademik. Di sisi lain, siswa yang mudah panik, cepat menyerah, dan cenderung pesimis lebih berisiko mengalami kegagalan adaptasi. Oleh karena itu, penguatan keterampilan psikologis dasar penting untuk membangun ketahanan diri siswa (Sinulingga et al., 2024).

Selain faktor internal, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru juga memainkan peran penting dalam membentuk resiliensi siswa. Lingkungan sekolah yang suportif serta hubungan interpersonal yang positif memberikan rasa aman dan dorongan emosional bagi siswa untuk bangkit dari tekanan. Siswa yang merasa didengar dan didampingi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat memperparah dampak stres dan menurunkan resiliensi siswa (Saputri & Surawan, 2025).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penguatan aspek-aspek tertentu dari resiliensi dapat menjadi strategi efektif untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Intervensi seperti pelatihan pengelolaan emosi, pengembangan efikasi diri, dan pembentukan pola pikir positif dapat membantu meningkatkan ketahanan psikologis siswa. Pendekatan ini membantu siswa untuk lebih siap dalam menghadapi beban akademik di masa akhir pendidikan mereka. Hal ini sejalan dengan pandangan Reivich dan Shatté bahwa resiliensi dapat dikembangkan melalui pembelajaran dan pengalaman.

Dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin memiliki tingkat resiliensi sedang, yang menunjukkan kemampuan adaptasi yang cukup baik namun masih memerlukan penguatan. Kelompok siswa dengan resiliensi rendah perlu mendapatkan perhatian khusus melalui pendekatan psikologis yang sesuai. Sekolah dan keluarga perlu berkolaborasi dalam membangun lingkungan yang

mendukung perkembangan resiliensi siswa. Upaya ini penting agar siswa mampu menyelesaikan pendidikan dengan daya tahan yang kuat secara mental maupun emosional.

3. Analisis Hubungan Stres Akademik dengan Resiliensi pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo

Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo. Koefisien korelasi sebesar 0,711 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dirasakan siswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Temuan ini mengisyaratkan bahwa tekanan akademik tidak selalu berdampak buruk; dalam kondisi tertentu, stres justru dapat menjadi faktor yang mendorong berkembangnya ketahanan diri siswa.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *eustress*, yaitu stres yang bersifat positif dan mampu meningkatkan motivasi serta performa individu. Dalam konteks akademik, tekanan dari ujian, tugas akhir, dan tuntutan prestasi dapat merangsang siswa untuk menggunakan potensi psikologisnya secara optimal. Siswa yang terbiasa dengan tantangan justru memperkuat aspek resiliensi seperti efikasi diri dan regulasi emosi. Tekanan akademik yang tepat sasaran dapat memperkuat kemampuan adaptasi mereka.

Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi terdiri atas beberapa aspek seperti kontrol impuls, optimisme, empati, efikasi diri, dan regulasi emosi. Aspek-aspek ini dapat terbangun ketika individu dihadapkan pada tantangan yang mendorong mereka untuk bertumbuh. Dalam hal ini, siswa yang menghadapi stres akademik secara konstruktif mampu menumbuhkan ketahanan dalam bentuk semangat belajar, ketekunan, dan kemampuan berpikir positif dalam menghadapi kegagalan. Inilah yang menjelaskan bagaimana stres dapat memperkuat resiliensi.

Lingkungan *boarding school* juga menjadi faktor kontekstual penting dalam hubungan ini. Di MA Riyadlus Sholihin, siswa menjalani rutinitas padat dengan sistem yang terstruktur, yang secara tidak langsung melatih mereka untuk bertahan dalam tekanan. Ketika lingkungan mendukung dan tantangan diberikan secara proporsional, siswa belajar menyesuaikan diri dengan cepat. Pengalaman inilah yang secara bertahap membentuk daya tahan psikologis mereka.

Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua tekanan menghasilkan hasil positif. Jika stres akademik melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya, maka risiko kelelahan psikologis, penurunan motivasi, dan gangguan konsentrasi tetap ada. Oleh karena itu, keseimbangan antara tantangan dan dukungan sangat penting dalam membentuk resiliensi siswa. Pengawasan dan pendampingan dari guru serta orang tua menjadi kunci dalam menjaga tekanan tetap berada dalam batas adaptif.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa siswa yang secara aktif menghadapi tantangan akademik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan di masa depan. Resiliensi sendiri bukanlah sifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dibentuk melalui proses belajar dan pengalaman (Priyanto, 2023). Dalam hal ini, tekanan akademik yang dialami secara terarah dapat menjadi sarana untuk mengembangkan ketangguhan dan semangat juang siswa.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan resiliensi pada siswa kelas akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik, ketika disikapi dengan keterampilan psikologis yang baik, dapat menjadi sarana penguatan resiliensi. Oleh karena itu, sekolah dapat mengembangkan strategi yang berfokus pada peningkatan kemampuan adaptif siswa, seperti pelatihan efikasi diri, pengelolaan emosi, dan pemecahan masalah. Pendekatan ini dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih sehat dan produktif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo bervariasi, dengan dominasi pada kategori sedang. Siswa mengalami tekanan akademik yang berasal dari tugas akhir, ujian kelulusan, serta ekspektasi guru dan orang tua. Variasi dalam kemampuan mengelola tekanan ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti manajemen waktu, efikasi diri, dan regulasi emosi.

Tingkat resiliensi siswa juga menunjukkan variasi, di mana sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, menunjukkan kemampuan adaptasi yang cukup baik. Namun demikian, masih terdapat siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah dan memerlukan perhatian khusus. Faktor seperti dukungan sosial, kontrol emosi, serta cara berpikir terhadap tantangan sangat memengaruhi tingkat resiliensi ini.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan resiliensi, dengan nilai $r = 0{,}711$ dan signifikansi $p < 0{,}001$. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang terstruktur dan dikelola dengan baik justru dapat mendorong siswa untuk mengembangkan ketahanan diri. Tekanan tidak selalu berdampak negatif, melainkan dapat menjadi stimulus pembentukan resiliensi.

Secara keseluruhan, siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin memiliki potensi resiliensi yang baik, terutama bila didukung oleh lingkungan

yang suportif secara akademik dan emosional. Sekolah memiliki peran penting dalam memfasilitasi pengembangan daya tahan psikologis siswa, melalui bimbingan akademik, pelatihan keterampilan adaptif, dan penguatan hubungan sosial yang positif.

B. Saran

1. Bagi Instansi

MA Riyadlus Sholihin disarankan untuk mengembangkan program pembinaan resiliensi yang terstruktur, seperti pelatihan regulasi emosi, penguatan efikasi diri, dan pengembangan pola pikir positif. Sekolah juga perlu menyediakan layanan bimbingan psikologis untuk memantau kondisi mental siswa, terutama menjelang ujian akhir. Pendekatan yang mendorong penguatan daya tahan diri dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

2. Bagi Subjek Penelitian

Siswa kelas akhir diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik dengan mengembangkan keterampilan seperti manajemen waktu, kontrol emosi, serta berpikir positif terhadap tantangan. Mengidentifikasi sumber stres dan mencari strategi adaptif untuk menghadapinya merupakan langkah penting dalam memperkuat resiliensi. Selain itu, menjaga komunikasi terbuka dengan guru dan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam variabel-variabel lain yang memengaruhi resiliensi, seperti regulasi diri, motivasi belajar, atau gaya pengasuhan. Populasi yang lebih luas dan pendekatan campuran (*mixed methods*) juga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Pendekatan kualitatif seperti wawancara atau *focus grup discussion (FGD)* dapat mengungkap pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Z. (2011). Pengaruh pelatihan resiliensi terhadap perilaku asertif pada remaja. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, *4*(2), 129-136.

Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, *4*(2), 228-245.

Afiyati, M. (2020). *Bimbingan Spiritual Dalam Membentuk Resiliensi Santri Penyalahgunaan Narkoba Di Yayasan Pusat Rehabilitasi Madani Mental Health Care Jakarta Timur* (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).

Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar. Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan, 16(2), 198-212.

Amelia, S., Asni, E., & Chairilsyah, D. (2014). *Gambaran ketangguhan diri (resiliensi) pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau* (Doctoral dissertation, Riau University).

Apriliana, D. N. (2021). Strategi koping dan stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring pada masa pandemi Covid-19. *J Imiah Psikol*, *9*(1), 89-96. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

Aqli, A. Z. (2024). Gambaran strategi coping pada siswa SMAN 1 Tebing Tinggi yang sekolah sambil bekerja. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling, 4 (2)*. https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi edisi II.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.

Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *5*(27), 599–609. https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599

Çelik, E., & Yildirim, S. (2019). Examining test anxiety in terms of academic expectations stress and motivation to study. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi*, *9*(4), 1139–1158. https://doi.org/10.14527/pegegog.2019.037

Cheng, X., & Lin, H. (2023). Mechanisms from academic stress to subjective well-being of Chinese adolescents: the roles of academic burnout and internet addiction. *Psychology research and behavior management*, 4183-4196.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Sage publications.*

Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuen. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82-95.

Daruhadi, G., & Sopiati, P. (2024). Pengumpulan data penelitian. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, *3*(5), 5423-5443.

El Hakim, R., & Herdiana, I. (2021). Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 976–984. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670

Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, *1*(1), 1-10.

Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).

Gadzella, B. M., Stacks, J., Stephens, R. C., & Masten, W. G. (2005). Watson-Glaser critical thinking appraisal, form-S for education majors. *Journal of instructional psychology,* 32(1), 9.

Gustama, R. A., Hidayah, N., & Hotifah, Y. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Siswa: Tinjauan Paradigma Empirisme. *Proceedings Series of Educational Studies*, 156-163.

Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, *13*(1), 104-116.

Hayat, B. (2024). Meta-Analysis of Coefficient Alpha: Empirical Demonstration Using English Language Teaching Reflection Inventory. *Journal of Curriculum and Teaching*, *13*(2), 231–243. https://doi.org/10.5430/jct.v13n2p231

Hermawan, I., Bariyah, O., & Ibrahim, I. (2012). Pendekatan aspek spiritual dalam menyiapkan mental siswa menghadapi ujian nasional di madrasah Aliyah negeri se-kabupaten karawang. *Majalah Ilmiah Solusi*, *11*(24).

Keo, G. D. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Guru terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *4*(6), 7840–7850. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i6.4241

Kirana, A., & Rista, E. (n.d.). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. In *Jurnal Psikologi Pendidikan* (Vol. 2022, Issue 1).

Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping (Vol. 464). *Springer.*

Lin, Y. M., Lin, S. C., Wang, M. Y., & Chen, F. S. (2009). What causes the academic stress suffered by students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(1), 77-81.

Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi Article Info Abstrak. In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 1, Issue 02).

Masselink, G., & Lazarus, E. D. (2019). Defining coastal resilience. Water, 11(12), 2587.

Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The role of resilience in coping with academic stress (a meta-analysis study). *KnE Social Sciences*, 169-181. https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387

Nadira, A., Rejeki, A., & Sholichah, I. F. (2021). Regulasi emosi terhadap resiliensi atlet pencak silat. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, *1*(2), 76-83.

Nuzuliya, K. (2021). Pengaruh optimisme terhadap resiliensi akademik siswa selama masa pandemi COVID-19 di SMAN 1 Trenggalek (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020a). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 104–112). Routledge. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2017). Hubungan coping dan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin. *Jurnal Psikologi*, *12*(2), 68-73.

Priyanto, L. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa Broken Home dengan dukungan sosial sebagai moderator (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Psikologi, M., & Dahlan, A. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 08 Agustus*. 433–441. http://www.sciencedirect.com/

Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, *8*(1), 86. https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles.* Broadway Books.

Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.

Rosana, D. S., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2023). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapai Stres Akademik Di Sekolah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 9(2), 112-122.

Russell, J. A. (2007). Stress milestones. In *Stress* (Vol. 10, Issue 1, pp. 1–2). https://doi.org/10.1080/10253890701302934

Salim, F., & Fakhrurrozi, M. M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187.

Saputri, M. J., & Surawan, S. (2025). Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Belajar di kalangan Pelajar SMA *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 07-17.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions. *John Wiley & Sons.*

Selye, H. (1956). The stress of life. *McGraw-Hill.*

Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. Sittah: *Journal of Primary Education*, 2(1), 49-64.

Setyawan, B. (2025). Pentingnya Meningkatkan Resiliensi Remaja dalam Mewujudkan Indonesia Emas Tahun 2045. *Proceedings Series of Educational Studies*, 453-457.

Sinulingga, R. S. B., Darmayanti, N., & Fadilah, R. (2024). Pengaruh Father Involvement Terhadap Resiliensi Dan Stres Akademik Siswa. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1156-1172.

Soraya, F. (2020). Pengaruh penyesuaian diri, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Studi Psikologi, P., Psikologi, F., & Ayu Arisha Dewi dan Tience Debora Valentina, A. (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di Smkn 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *1*(1), 181–189.

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Suparto, T. A., Dharmansyah, D., Puspita, A. P. W., & Adam, R. J. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fpok Ui. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 3(1), 25-33.

Syam, F. M., & Yusri, F. (2023). Hubungan resiliensi diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, *7*(1), 56-62. https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk

Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, *1*(1), 116-121.

Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post traumatic growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(3), 383-393.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. In *Journal of Nursing Measurement* (Vol. 1, Issue 2).

Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping stres, resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa),* 1(2), 11-17.

Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., ... & Fadilah, H. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif (Teori, Metode Dan Praktik).

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 476/FPsi.1/PP.009/3/2025 — 25 Maret 2025
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo
65VJ+HPW, Jl. Soekarno - Hatta, Ketapang, Kec. Kademangan, Kota Probolinggo, Jawa Timur
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: INDAH KURNIA/210401110242
Tempat Penelitian	: MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo
Judul Skripsi	: Hubungan Stres Akademik dengan Resiliensi Pada Siswa Kelas Akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo
Dosen Pembimbing	: 1. Halimatus Sa'diyah, M.Pd. 2. Yusuf Ratu Agung, MA.
Tanggal Penelitian	: 25-03-2025 s.d 06-04-2025
Model Kegiatan	: Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA FAKULTAS PSIKOLOGI

Ali Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Wakil Dekan 2 dan 3;
3. Ketua Prodi;
4. Kabag tata usaha.

PERKUMPULAN PONDOK PESANTREN DAN TARBIYATUL AYTAM
SAYYID MUHAMMAD BIN ALWI AL MALIKI AL-HASANI RIYADLUS SHOLIHIN
KEPUTUSAN MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK INDONESIA
NOMOR AHU-0016550.01.07 TAHUN 2015

MA. RIYADLUS SHOLIHIN

STATUS TERAKREDITASI - A (SK BAN S/M Tgl 26 Oktober 2016)
NSM : 131235740003, NIS : 310140, NUS : 08508

Jl. Lawu 39 Ketapang Kademangan Probolinggo Telp. (0335) 436487 ✉ 67222 Jawa Timur Indonesia

Nomor : 036 / MA.RS/A.1/III/2025
Lampiran : -
Perihal : Balasan Surat Izin Penelitian

Kepada
Yth. **Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berkenaan dengan permohonan izin penelitian dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir mahasiswa:

Nama : INDAH KURNIA
NIM : 210401110242
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI PADA SISWA KELAS AKHIR DI MA RIYADLUS SHOLIHIN KOTA PROBOLINGGO
Waktu : 25 Maret - 6 April 2025

Dengan ini kami atas nama MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo memberikan izin untuk kegiatan penelitian dimaksud.

Demikian surat balasan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Probolinggo, 25 Maret 2025
Kepala MA Riyadlus Sholihin

H. Suhlal Hadi, S.Pd.

Lampiran 2: Kuisioner Penelitian

1. Skala Stres Akademik

Nama :

Jenis Kelamin :

Sebelum mengisi pernyataan dibawah ini, mohon dibaca dan dipahami terlebih dahulu petunjuk pengerjaan, kemudian pilihlah salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia. Pilih jawaban yang paling mendekati atau menggambarkan diri saudara/i saat ini. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudara/i diharapkan dapat mengisi jawaban sesuai dengan yang dialami selama ini. Adapun pilihan jawabannya adalah:

- SS (Sangat Sesuai)
- S (Sesuai)
- TS (Tidak Sesuai)
- STS (Sangat Tidak Sesuai)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa terhambat dalam menyelesaikan tugas akademik				
2.	Saya dapat menyelesaikan tugas akademik tanpa merasa terhambat				
3.	Saya merasa hasil ujian saya tidak mencerminkan harapan akademik saya				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
4.	Saya tidak pernah merasa gagal dalam mendapatkan hasil belajar yang memuaskan				
5.	Saya terpaksa mengikuti program atau kelas tambahan yang mengganggu waktu pribadi saya				
6.	Saya mengurangi waktu belajar demi kenyamanan kehidupan pribadi				
7.	Saya mengambil banyak mata pelajaran tambahan karena keinginan diri sendiri				
8.	Saya merasa tertekan untuk mengambil mata pelajaran tambahan karena tuntutan keluarga				
9.	Saya cenderung menyelesaikan tugas akademik mendekati *deadline*				
10.	Saya cenderung mengumpulkan tugas akademik tepat waktu				
11.	Saya enggan mengerjakan tugas akademik yang tidak saya minati				
12.	Saya menyelesaikan semua tugas akademik yang diberikan kepada saya				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
13.	Saya merasa stres dengan beban tugas sekolah yang harus diselesaikan				
14.	Saya merasa senang ketika berhasil menyelesaikan tugas akademik dengan baik				
15.	Saya kewalahan dengan banyaknya tugas akademik				
16.	Saya tidak merasa terbebani dengan tugas akademik yang harus saya selesaikan				
17.	Saya khawatir tidak bisa menyelesaikan ujian atau tugas akademik tepat waktu				
18.	Saya tidak khawatir jika saya terlambat menyelesaikan ujian atau tugas akademik				
19.	Saya merasa mengeluarkan keringat berlebihan saat harus presentasi di depan kelas				
20.	Saya jarang berkeringat berlebihan saat presentasi di kelas				
21.	Saya mengalami penurunan berat badan akibat tekanan akademik seperti ujian				
22.	Saya tidak mengalami penurunan berat badan meskipun menghadapi ujian				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa takut jika hasil ujian saya tidak memuaskan				
24.	Saya merasa tidak cemas atau takut jika mendapatkan hasil ujian yang rendah				
25.	Saya merasa sedih saat harus mengulang ujian atau tugas yang gagal				
26.	Saya mudah menangis ketika mendapatkan nilai ujian yang rendah				
27.	Saya tidak menangis ketika mendapatkan nilai ujian yang rendah				
28.	Saya kesal saat mendapat komentar negatif tentang hasil ujian				
29.	Saya tetap tenang saat mendapat komentar negatif tentang hasil ujian.				
30.	Saya tetap tenang dan berpikir jernih saat menghadapi banyak tugas akademik				

2. Skala Resiliensi

Nama :

Jenis Kelamin :

Sebelum mengisi pernyataan dibawah ini, mohon dibaca dan dipahami terlebih dahulu petunjuk pengerjaan, kemudian pilihlah salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia. Pilih jawaban yang paling mendekati atau menggambarkan diri saudara/i saat ini. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudara/i diharapkan dapat mengisi jawaban sesuai dengan yang dialami selama ini. Adapun pilihan jawabannya adalah:

- SS (Sangat Sesuai)
- S (Sesuai)
- TS (Tidak Sesuai)
- STS (Sangat Tidak Sesuai)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mengenali pola pikir saya yang berpengaruh terhadap emosi saya				
2.	Saya mampu menunda respons emosional ketika merasa marah agar dapat berpikir lebih jernih				
3.	Saya dapat mengendalikan emosi saat berdiskusi				

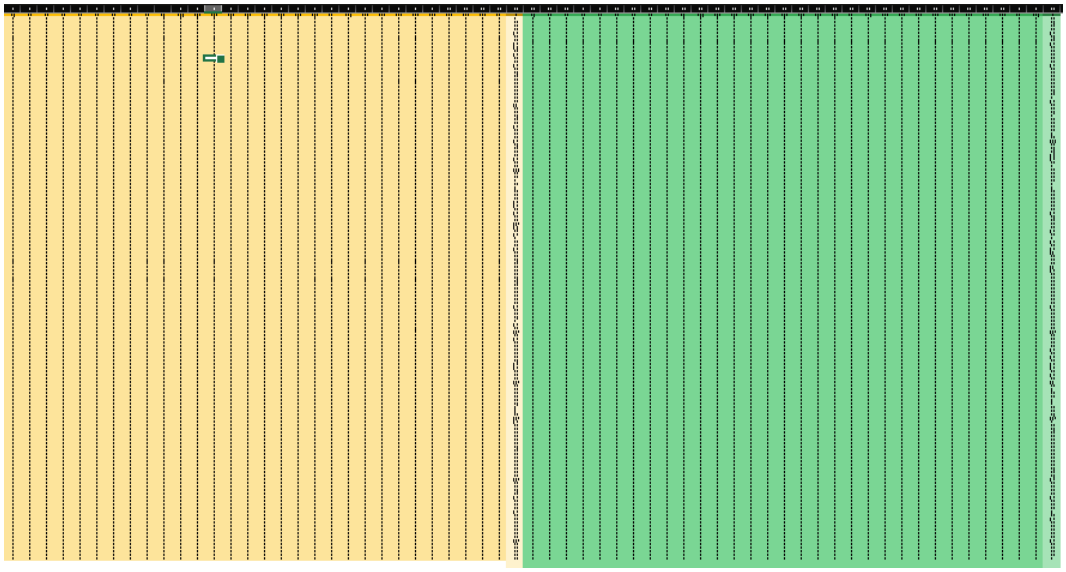
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
4.	Saya kesulitan mengontrol emosi positif agar tetap fokus dalam mengerjakan tugas				
5.	Saya sulit mengendalikan emosi saat menghadapi tantangan akademik				
6.	Saya suka untuk mencoba hal-hal baru yang dapat membantu meningkatkan kemampuan saya				
7.	Saya merasa tidak nyaman ketika bertemu dengan orang baru				
8.	Saya merasa enggan mencoba tugas akademik yang menantang				
9.	Saya lebih memilih mengendalikan emosi saya daripada bertindak tanpa berpikir panjang				
10.	Saya merasa ingin menyerah ketika menghadapi masalah				
11.	Saya tidak membuat rencana untuk karier dan keuangan masa depan				
12.	Saya memahami bahwa emosi bisa memengaruhi reaksi seseorang				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
13.	Saya percaya kerja keras membawa hasil yang baik				
14.	Saya selalu yakin bahwa situasi sulit yang saya hadapi akan membaik pada akhirnya				
15.	Saya khawatir hasil kerja saya tidak memuaskan				
16.	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk meraih kesuksesan di masa depan				
17.	Saya mampu menganalisis penyebab utama dari masalah yang saya hadapi				
18.	Saya pernah salah dalam memahami penyebab suatu masalah				
19.	Saya cenderung mengambil keputusan secara tergesa-gesa saat menghadapi masalah akademik				
20.	Saya dapat mengetahui emosi seseorang dengan melihat ekspresi wajah mereka				
21.	Saya dapat memahami mengapa seseorang merasa sedih, marah, atau malu				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
22.	Saya mencari solusi lain jika cara pertama gagal				
23.	Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan banyak hal dengan baik				
24.	Saya cenderung menghindari tugas yang saya anggap sulit atau menantang				
25.	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan saya dan lebih bergantung pada bantuan orang lain				
26.	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan saya dalam menghadapi dan memecahkan masalah				
27.	Saya butuh waktu lama untuk beradaptasi saat jadwal akademik saya berubah secara mendadak				
28.	Saya selalu berusaha untuk mencari tahu lebih banyak tentang hal-hal baru				
29.	Saya lebih fokus menyelesaikan masalah daripada mencari penyebabnya				
30.	Saya merasa kesulitan untuk memahami masalah yang sedang dihadapi oleh orang lain				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
31.	Saya merasa sulit untuk memahami penyebab kemarahan seseorang ketika mereka marah				

Lampiran 3: Data Responden



Lampiran 4: Uji Validitas

1. Variabel Stres Akademik

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X
X1	Pearson Correlation	1	.468**	.386**	.564**	.517**	.476**	.386**	.490**	.654**	.678**	.533**	.499**	.732**	.495**	.530**	.587**	.486**	.582**	.650**	.682**	.572**	.666**	.488**	.682**	.679**	.546**	.481**	.518**	.524**	.551**	.743**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X2	Pearson Correlation	.468**	1	.596**	.639**	.589**	.690**	.740**	.711**	.534**	.523**	.609**	.595**	.473**	.751**	.573**	.638**	.702**	.540**	.549**	.480**	.583**	.502**	.637**	.530**	.530**	.555**	.682**	.581**	.786**	.445**	.784**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X3	Pearson Correlation	.386**	.596**	1	.419**	.526**	.491**	.563**	.422**	.520**	.454**	.401**	.461**	.385**	.684**	.580**	.644**	.461**	.373**	.519**	.399**	.486**	.454**	.368**	.361**	.391**	.393**	.430**	.626**	.702**	.313**	.640**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X4	Pearson Correlation	.564**	.639**	.419**	1	.489**	.688**	.584**	.746**	.542**	.617**	.793**	.834**	.594**	.580**	.510**	.506**	.687**	.803**	.530**	.543**	.491**	.564**	.789**	.641**	.700**	.805**	.766**	.522**	.639**	.645**	.824**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X5	Pearson Correlation	.517**	.589**	.526**	.489**	1	.480**	.519**	.485**	.717**	.543**	.464**	.476**	.552**	.592**	.723**	.714**	.533**	.447**	.740**	.525**	.752**	.663**	.480**	.523**	.498**	.448**	.488**	.635**	.598**	.443**	.744**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X6	Pearson Correlation	.476**	.690**	.491**	.688**	.480**	1	.671**	.681**	.528**	.534**	.667**	.648**	.524**	.593**	.524**	.506**	.774**	.611**	.509**	.462**	.514**	.506**	.700**	.515**	.575**	.620**	.777**	.530**	.638**	.535**	.770**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X7	Pearson Correlation	.386**	.740**	.563**	.584**	.519**	.671**	1	.688**	.526**	.518**	.606**	.570**	.458**	.675**	.497**	.553**	.733**	.578**	.525**	.458**	.568**	.503**	.598**	.484**	.550**	.532**	.647**	.559**	.665**	.453**	.748**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X8	Pearson Correlation	.490**	.711**	.422**	.746**	.485**	.681**	.688**	1	.537**	.553**	.698**	.697**	.500**	.603**	.506**	.504**	.756**	.686**	.504**	.471**	.522**	.522**	.751**	.592**	.630**	.671**	.749**	.499**	.635**	.579**	.789**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X9	Pearson Correlation	.654**	.534**	.520**	.542**	.717**	.528**	.526**	.537**	1	.594**	.485**	.539**	.640**	.620**	.662**	.687**	.533**	.549**	.763**	.701**	.732**	.775**	.479**	.617**	.553**	.531**	.498**	.619**	.603**	.498**	.791**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X10	Pearson Correlation	.678**	.523**	.454**	.617**	.543**	.534**	.518**	.553**	.594**	1	.538**	.593**	.796**	.514**	.530**	.555**	.537**	.701**	.629**	.640**	.577**	.676**	.528**	.768**	.724**	.613**	.553**	.545**	.577**	.689**	.794**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X11	Pearson Correlation	.533**	.609**	.401**	.793**	.464**	.667**	.606**	.698**	.485**	.538**	1	.798**	.529**	.579**	.482**	.477**	.690**	.680**	.507**	.493**	.485**	.510**	.838**	.526**	.606**	.666**	.742**	.545**	.613**	.548**	.776**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X12	Pearson Correlation	.499**	.595**	.461**	.834**	.476**	.648**	.570**	.697**	.539**	.593**	.798**	1	.553**	.530**	.493**	.507**	.632**	.757**	.503**	.512**	.498**	.527**	.776**	.637**	.685**	.739**	.685**	.517**	.621**	.624**	.794**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X13	Pearson Correlation	.732**	.473**	.385**	.594**	.552**	.524**	.458**	.500**	.640**	.796**	.529**	.553**	1	.501**	.537**	.526**	.488**	.653**	.634**	.707**	.605**	.714**	.517**	.702**	.653**	.597**	.527**	.500**	.539**	.646**	.772**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X14	Pearson Correlation	.495**	.751**	.684**	.580**	.592**	.593**	.675**	.603**	.620**	.514**	.579**	.530**	.501**	1	.619**	.670**	.630**	.494**	.655**	.512**	.599**	.561**	.602**	.499**	.498**	.531**	.603**	.680**	.808**	.432**	.781**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X15	Pearson Correlation	.530**	.573**	.580**	.510**	.723**	.524**	.497**	.506**	.662**	.530**	.482**	.493**	.537**	.619**	1	.698**	.509**	.458**	.705**	.520**	.695**	.611**	.481**	.510**	.506**	.496**	.496**	.684**	.622**	.443**	.745**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X16	Pearson Correlation	.587**	.638**	.644**	.506**	.714**	.506**	.553**	.504**	.687**	.555**	.477**	.507**	.526**	.670**	.698**	1	.550**	.467**	.731**	.627**	.754**	.652**	.437**	.602**	.516**	.488**	.515**	.757**	.672**	.431**	.779**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X17	Pearson Correlation	.486**	.702**	.461**	.687**	.533**	.774**	.733**	.756**	.533**	.537**	.690**	.632**	.488**	.630**	.509**	.550**	1	.645**	.522**	.457**	.548**	.561**	.681**	.567**	.600**	.615**	.786**	.541**	.661**	.499**	.789**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X18	Pearson Correlation	.582**	.540**	.373**	.803**	.447**	.611**	.578**	.686**	.549**	.701**	.680**	.757**	.653**	.494**	.458**	.467**	.645**	1	.502**	.590**	.491**	.599**	.659**	.683**	.764**	.788**	.670**	.528**	.580**	.707**	.799**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X19	Pearson Correlation	.650**	.549**	.519**	.530**	.740**	.509**	.525**	.504**	.763**	.629**	.507**	.503**	.634**	.655**	.705**	.731**	.522**	.502**	1	.659**	.757**	.721**	.487**	.612**	.564**	.517**	.499**	.643**	.616**	.505**	.793**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X20	Pearson Correlation	.682**	.480**	.399**	.543**	.525**	.462**	.458**	.471**	.701**	.640**	.493**	.512**	.707**	.512**	.520**	.627**	.457**	.590**	.659**	1	.613**	.745**	.449**	.660**	.631**	.483**	.484**	.521**	.587**	.561**	.746**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X21	Pearson Correlation	.572**	.583**	.486**	.491**	.752**	.514**	.568**	.522**	.732**	.577**	.485**	.498**	.605**	.599**	.695**	.754**	.548**	.491**	.757**	.613**	1	.691**	.483**	.588**	.527**	.474**	.539**	.624**	.574**	.459**	.772**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X22	Pearson Correlation	.666**	.502**	.454**	.564**	.663**	.506**	.503**	.522**	.775**	.676**	.510**	.527**	.714**	.561**	.611**	.652**	.561**	.599**	.721**	.745**	.691**	1	.503**	.653**	.600**	.561**	.547**	.641**	.598**	.538**	.797**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X23	Pearson Correlation	.488**	.637**	.368**	.789**	.480**	.700**	.598**	.751**	.479**	.528**	.838**	.776**	.517**	.602**	.481**	.437**	.681**	.659**	.487**	.449**	.483**	.503**	1	.550**	.628**	.686**	.736**	.490**	.600**	.606**	.772**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X24	Pearson Correlation	.682**	.530**	.361**	.641**	.523**	.515**	.484**	.592**	.617**	.768**	.526**	.637**	.702**	.499**	.510**	.602**	.567**	.683**	.612**	.660**	.588**	.653**	.550**	1	.721**	.576**	.569**	.512**	.552**	.703**	.787**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X25	Pearson Correlation	.679**	.530**	.391**	.700**	.498**	.575**	.550**	.630**	.553**	.724**	.606**	.685**	.653**	.498**	.506**	.516**	.600**	.764**	.564**	.631**	.527**	.600**	.628**	.721**	1	.672**	.592**	.487**	.590**	.667**	.793**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X26	Pearson Correlation	.546**	.555**	.393**	.805**	.448**	.620**	.532**	.671**	.531**	.613**	.666**	.739**	.597**	.531**	.496**	.488**	.615**	.788**	.517**	.483**	.474**	.561**	.686**	.576**	.672**	1	.638**	.489**	.556**	.599**	.768**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X27	Pearson Correlation	.481**	.682**	.430**	.766**	.488**	.777**	.647**	.749**	.498**	.553**	.742**	.685**	.527**	.603**	.496**	.515**	.786**	.670**	.499**	.484**	.539**	.547**	.736**	.569**	.592**	.638**	1	.540**	.648**	.554**	.790**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X28	Pearson Correlation	.518**	.581**	.626**	.522**	.635**	.530**	.559**	.499**	.619**	.545**	.545**	.517**	.500**	.680**	.684**	.757**	.541**	.528**	.643**	.521**	.624**	.641**	.490**	.512**	.487**	.489**	.540**	1	.658**	.445**	.753**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X29	Pearson Correlation	.524**	.786**	.702**	.639**	.598**	.638**	.665**	.635**	.603**	.577**	.613**	.621**	.539**	.808**	.622**	.672**	.661**	.580**	.616**	.587**	.574**	.598**	.600**	.552**	.590**	.556**	.648**	.658**	1	.486**	.817**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X30	Pearson Correlation	.551**	.445**	.313**	.645**	.443**	.535**	.453**	.579**	.498**	.689**	.548**	.624**	.646**	.432**	.443**	.431**	.499**	.707**	.505**	.561**	.459**	.538**	.606**	.703**	.667**	.599**	.554**	.445**	.486**	1	.718**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
X	Pearson Correlation	.743**	.784**	.640**	.824**	.744**	.770**	.748**	.789**	.791**	.794**	.776**	.794**	.772**	.781**	.745**	.779**	.789**	.799**	.793**	.746**	.772**	.797**	.772**	.787**	.793**	.768**	.790**	.753**	.817**	.718**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151

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

2. Variabel Resiliensi

Correlations

		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y
Y1	Pearson Correlation	1	.859**	.944**	.637**	.822**	.551**	.448**	.529**	.639**	.719**	.689**	.510**	.736**	.869**	.467**	.447**	.657**	.485**	.518**	.514**	.736**	.406**	.442**	.749**	.480**	.859**	.504**	.489**	.425**	.482**	.565**	.769**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y2	Pearson Correlation	.859**	1	.809**	.576**	.737**	.499**	.477**	.573**	.687**	.765**	.621**	.555**	.662**	.913**	.492**	.485**	.592**	.515**	.500**	.554**	.662**	.432**	.464**	.798**	.505**	.734**	.551**	.475**	.449**	.517**	.615**	.766**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y3	Pearson Correlation	.944**	.809**	1	.619**	.804**	.532**	.451**	.528**	.633**	.674**	.671**	.507**	.719**	.853**	.472**	.447**	.639**	.458**	.529**	.513**	.719**	.412**	.453**	.737**	.484**	.805**	.503**	.500**	.435**	.484**	.561**	.758**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y4	Pearson Correlation	.637**	.576**	.619**	1	.758**	.855**	.543**	.485**	.481**	.539**	.913**	.524**	.853**	.614**	.577**	.449**	.949**	.551**	.794**	.493**	.853**	.584**	.685**	.561**	.582**	.691**	.454**	.745**	.671**	.522**	.486**	.821**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y5	Pearson Correlation	.822**	.737**	.804**	.758**	1	.658**	.453**	.484**	.546**	.605**	.827**	.476**	.887**	.745**	.488**	.422**	.791**	.478**	.614**	.478**	.887**	.471**	.524**	.617**	.497**	.916**	.455**	.578**	.518**	.472**	.525**	.789**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y6	Pearson Correlation	.551**	.499**	.532**	.855**	.658**	1	.572**	.477**	.441**	.487**	.801**	.501**	.747**	.535**	.619**	.504**	.833**	.572**	.876**	.492**	.747**	.614**	.750**	.465**	.622**	.592**	.441**	.819**	.697**	.540**	.458**	.795**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y7	Pearson Correlation	.448**	.477**	.451**	.543**	.453**	.572**	1	.687**	.545**	.505**	.492**	.647**	.478**	.434**	.839**	.770**	.522**	.876**	.601**	.729**	.478**	.775**	.655**	.466**	.878**	.440**	.666**	.626**	.717**	.849**	.589**	.797**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y8	Pearson Correlation	.529**	.573**	.528**	.485**	.484**	.477**	.687**	1	.772**	.698**	.479**	.878**	.482**	.562**	.618**	.830**	.472**	.756**	.488**	.913**	.482**	.570**	.499**	.633**	.647**	.481**	.939**	.497**	.526**	.786**	.852**	.801**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y9	Pearson Correlation	.639**	.687**	.633**	.481**	.546**	.441**	.545**	.772**	1	.868**	.496**	.780**	.516**	.684**	.500**	.640**	.479**	.601**	.435**	.732**	.516**	.497**	.438**	.785**	.549**	.556**	.761**	.458**	.450**	.615**	.868**	.766**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y10	Pearson Correlation	.719**	.765**	.674**	.539**	.605**	.487**	.505**	.698**	.868**	1	.534**	.699**	.561**	.732**	.470**	.581**	.514**	.584**	.473**	.665**	.561**	.448**	.435**	.843**	.516**	.622**	.684**	.461**	.439**	.564**	.777**	.766**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y11	Pearson Correlation	.689**	.621**	.671**	.913**	.827**	.801**	.492**	.479**	.496**	.534**	1	.504**	.905**	.660**	.542**	.435**	.960**	.531**	.745**	.483**	.933**	.542**	.644**	.531**	.548**	.755**	.449**	.701**	.615**	.500**	.493**	.816**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y12	Pearson Correlation	.510**	.555**	.507**	.524**	.476**	.501**	.647**	.878**	.780**	.699**	.504**	1	.489**	.547**	.570**	.734**	.520**	.706**	.501**	.804**	.517**	.535**	.495**	.628**	.594**	.449**	.874**	.502**	.509**	.704**	.867**	.780**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y13	Pearson Correlation	.736**	.662**	.719**	.853**	.887**	.747**	.478**	.482**	.516**	.561**	.905**	.489**	1	.703**	.522**	.432**	.867**	.496**	.696**	.482**	.971**	.516**	.600**	.596**	.529**	.811**	.453**	.655**	.580**	.491**	.506**	.810**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y14	Pearson Correlation	.869**	.913**	.853**	.614**	.745**	.535**	.434**	.562**	.684**	.732**	.660**	.547**	.703**	1	.449**	.472**	.630**	.474**	.506**	.543**	.703**	.412**	.438**	.802**	.491**	.740**	.539**	.481**	.426**	.503**	.606**	.764**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y15	Pearson Correlation	.467**	.492**	.472**	.577**	.488**	.619**	.839**	.618**	.500**	.470**	.542**	.570**	.522**	.449**	1	.695**	.551**	.790**	.680**	.655**	.522**	.861**	.728**	.440**	.933**	.472**	.573**	.712**	.794**	.761**	.534**	.804**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y16	Pearson Correlation	.447**	.485**	.447**	.449**	.422**	.504**	.770**	.830**	.640**	.581**	.435**	.734**	.432**	.472**	.695**	1	.433**	.816**	.520**	.883**	.432**	.644**	.546**	.527**	.727**	.415**	.804**	.535**	.600**	.878**	.704**	.775**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y17	Pearson Correlation	.657**	.592**	.639**	.949**	.791**	.833**	.522**	.472**	.479**	.514**	.960**	.520**	.867**	.630**	.551**	.433**	1	.533**	.774**	.478**	.895**	.554**	.668**	.506**	.557**	.719**	.441**	.727**	.634**	.502**	.480**	.813**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y18	Pearson Correlation	.485**	.515**	.458**	.551**	.478**	.572**	.876**	.756**	.601**	.584**	.531**	.706**	.496**	.474**	.790**	.816**	.533**	1	.597**	.775**	.521**	.730**	.617**	.513**	.826**	.468**	.707**	.619**	.676**	.904**	.652**	.820**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y19	Pearson Correlation	.518**	.500**	.529**	.794**	.614**	.876**	.601**	.488**	.435**	.473**	.745**	.501**	.696**	.506**	.680**	.520**	.774**	.597**	1	.507**	.696**	.680**	.868**	.445**	.658**	.549**	.451**	.939**	.803**	.565**	.458**	.804**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y20	Pearson Correlation	.514**	.554**	.513**	.493**	.478**	.492**	.729**	.913**	.732**	.665**	.483**	.804**	.482**	.543**	.655**	.883**	.478**	.775**	.507**	1	.482**	.604**	.527**	.606**	.712**	.474**	.884**	.520**	.557**	.835**	.774**	.805**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y21	Pearson Correlation	.736**	.662**	.719**	.853**	.887**	.747**	.478**	.482**	.516**	.561**	.933**	.517**	.971**	.703**	.522**	.432**	.895**	.521**	.696**	.482**	1	.516**	.600**	.563**	.529**	.811**	.453**	.655**	.580**	.491**	.506**	.814**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y22	Pearson Correlation	.406**	.432**	.412**	.584**	.471**	.614**	.775**	.570**	.497**	.448**	.542**	.535**	.516**	.412**	.861**	.644**	.554**	.730**	.680**	.604**	.516**	1	.765**	.423**	.838**	.451**	.527**	.742**	.837**	.700**	.524**	.775**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y23	Pearson Correlation	.442**	.464**	.453**	.685**	.524**	.750**	.655**	.499**	.438**	.435**	.644**	.495**	.600**	.438**	.728**	.546**	.668**	.617**	.868**	.527**	.600**	.765**	1	.392**	.702**	.460**	.456**	.925**	.890**	.580**	.446**	.776**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y24	Pearson Correlation	.749**	.798**	.737**	.561**	.617**	.465**	.466**	.633**	.785**	.843**	.531**	.628**	.596**	.802**	.440**	.527**	.506**	.513**	.445**	.606**	.563**	.423**	.392**	1	.485**	.638**	.615**	.428**	.422**	.547**	.698**	.741**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y25	Pearson Correlation	.480**	.505**	.484**	.582**	.497**	.622**	.878**	.647**	.549**	.516**	.548**	.594**	.529**	.491**	.933**	.727**	.557**	.826**	.658**	.712**	.529**	.838**	.702**	.485**	1	.481**	.600**	.689**	.770**	.798**	.558**	.821**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y26	Pearson Correlation	.859**	.734**	.805**	.691**	.916**	.592**	.440**	.481**	.556**	.622**	.755**	.449**	.811**	.740**	.472**	.415**	.719**	.468**	.549**	.474**	.811**	.451**	.460**	.638**	.481**	1	.452**	.514**	.461**	.462**	.530**	.758**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y27	Pearson Correlation	.504**	.551**	.503**	.454**	.455**	.441**	.666**	.939**	.761**	.684**	.449**	.874**	.453**	.539**	.573**	.804**	.441**	.707**	.451**	.884**	.453**	.527**	.456**	.615**	.600**	.452**	1	.458**	.484**	.762**	.845**	.766**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y28	Pearson Correlation	.489**	.475**	.500**	.745**	.578**	.819**	.626**	.497**	.458**	.461**	.701**	.502**	.655**	.481**	.712**	.535**	.727**	.619**	.939**	.520**	.655**	.742**	.925**	.428**	.689**	.514**	.458**	1	.852**	.586**	.458**	.801**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y29	Pearson Correlation	.425**	.449**	.435**	.671**	.518**	.697**	.717**	.526**	.450**	.439**	.615**	.509**	.580**	.426**	.794**	.600**	.634**	.676**	.803**	.557**	.580**	.837**	.890**	.422**	.770**	.461**	.484**	.852**	1	.643**	.465**	.787**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y30	Pearson Correlation	.482**	.517**	.484**	.522**	.472**	.540**	.849**	.786**	.615**	.564**	.500**	.704**	.491**	.503**	.761**	.878**	.502**	.904**	.565**	.835**	.491**	.700**	.580**	.547**	.798**	.462**	.762**	.586**	.643**	1	.671**	.814**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y31	Pearson Correlation	.565**	.615**	.561**	.486**	.525**	.458**	.589**	.852**	.868**	.777**	.493**	.867**	.506**	.606**	.534**	.704**	.480**	.652**	.458**	.774**	.506**	.524**	.446**	.698**	.558**	.530**	.845**	.458**	.465**	.671**	1	.773**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
Y	Pearson Correlation	.769**	.766**	.758**	.821**	.789**	.795**	.797**	.801**	.766**	.766**	.816**	.780**	.810**	.764**	.804**	.775**	.813**	.820**	.804**	.805**	.814**	.775**	.776**	.741**	.821**	.758**	.766**	.801**	.787**	.814**	.773**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151

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

Lampiran 5: Uji Reliabilitas

1. Variabel Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.976	30

2. **Variabel Resiliensi**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.980	31

Lampiran 6: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			X (Stres Akademik)	Y (Resiliensi)
N			151	151
Normal Parameters[a,b]	Mean		87.3245	90.0397
	Std. Deviation		14.28825	11.85967
Most Extreme Differences	Absolute		.053	.055
	Positive		.029	.027
	Negative		-.053	-.055
Test Statistic			.053	.055
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			.200[d]	.200[d]
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[e]	Sig.		.394	.316
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.382	.304
		Upper Bound	.407	.328

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.

Lampiran 7: Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y (Resiliensi) * X (Stres Akademik)	Between Groups	(Combined)	14877.107	50	297.542	4.783	<,001
		Linearity	10675.748	1	10675.748	171.618	<,001
		Deviation from Linearity	4201.359	49	85.742	1.378	.089
	Within Groups		6220.655	100	62.207		
	Total		21097.762	150			

Lampiran 8: Uji Korelasi

Correlations

		X (Stres Akademik)	Y (Resiliensi)
X (Stres Akademik)	Pearson Correlation	1	.711**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	151	151
Y (Resiliensi)	Pearson Correlation	.711**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	151	151

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