PENGARUH OPTIMISME TERHADAP STRES PADA MAHASISWA SANTRI DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MODERATOR

TESIS

Oleh:

ELOK AZIMATUZ ZAHROH

NIM: 220401220008

MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP STRES PADA MAHASISWA SANTRI DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MODERATOR

TESIS

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Magister Psikologi (M. Psi)

OLEH:
ELOK AZIMATUZ ZAHROH
NIM. 220401220008

MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP STRES PADA MAHASISWA SANTRI DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MODERATOR

TESIS

Oleh:

Elok Azimatuz Zahroh

NIM. 220401220008

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing:

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dr. Siti Mahmudah, M.Si,	**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si**
NIP. 196710291994032001	**NIP. 197007242005012003**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP STRES PADA MAHASISWA SANTRI DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MODERATOR

TESIS

Oleh:

ELOK AZIMATUZ ZAHROH

NIM. 220401220008

Dengan ini menyatakan bahwa saudara/i sudah meyelesaikan revisi hasil sidang tesis sesuai dengan masukan para penguji.

Malang, 30 Juni 2025

Disahkan,

Penguji Utama	Ketua Penguji
Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si	Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.
NIP. 197000813200112100 1	NIP. 197605052005011003
Dosen Pembimbing I	**Dosen Pembimbing II**
Dr. Siti Mahmudah, M.Si,	Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 196710291994032001	NIP. 197007242005012003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Elok Azimatuz Zahroh
NIM	: 220401220008
Program Studi	: Magister Psikologi
Fakultas	: Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul **"Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Pada Mahasiswa Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderator"** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 30 Juni 2025

Peneliti

Elok Azimatuz Zahroh

NIM: 220401220008

MOTTO

“Optimisme adalah kunci dukungan sosial adalah fondasi kita kuat bersama”

“Stay strong, stay bright, and never hesitate to ask for help.”

Seorang mukmin terhadap mukmin lainnya, seperti bangunan yang saling menguatkan
(H.R. Bukhori Muslim)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan hasil karya saya ini sebagai salah satu bentuk ibadah saya kepada Allah SWT dan sebagai bukti cinta saya kepada Nabi Muhammad SAW.

Terimakasih banyak Kepada diri saya sendiri yang terus berusaha untuk berjuang sampai di titik ini meskipun banyak cobaan yang dihadapi selama proses mengerjakan tesis ini.

Terimakasih banyak untuk seluruh keluarga yang telah memberikan do'a, semangat dan dukungan serta kasih sayang yang begitu hangat.

Ayah ku Adrik Fathoni dan Ibu ku Suhartiningsih

Ayah dan ibu yang saya sayangi. Terima kasih banyak atas segala doa yang tak pernah terhenti, pengorbanan, keikhlasan, perjuangan, semangat, dukungan, cinta dan kasih sayang, teladan, pelajaran, nasihat serta segala peluh keringat yang engkau korbankan demi cita-cita dan kebahagiaan anakmu. Semoga segala lelah yang ayah dan ibu lakukan selama ini mendapat balasan berupa Surga-Nya sehingga kita dapat berkumpul bersama kelak.

Kepada dosen pembimbing ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si dan ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si yang telah memberikan banyak ilmu dan *support* hingga detik ini.

Kepada semua Guru, Dosen, Ustadz/ Ustadzah terimakasih atas semua do'a dan ilmunya selama ini.

Kepada semua teman–teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu terimakasih atas dukungan dan semua pelajaran hidup yang saya dapatkan selama ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta petunjuk-Nya dan sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **"Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Pada Mahasiswa Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderator"**, Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan tesis ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M. Si., selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dosen wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si dan ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku dosen pembimbing tesis yang telah membimbing peneliti hingga akhir penelitian ini.
6. Bapak Prof Rahmat Aziz, M.Si selaku Penguji Utama dalam ujian tesis.
7. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku Ketua Penguji dalam ujian tesis.
8. Seluruh Dosen Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan dan pengetahuan yang dimilikinya kepada peneliti.
9. Ayah Adrik Fathoni dan Ibu Suhartiningsih, terima kasih atas segala doa yang tak henti engkau panjatkan untuk anakmu. Ayah dan Ibu yang tak pernah luput dari anaknya, kasih sayang yang tak pernah hilang, nasihat, motivasi, perjuangan, dan segala bantuan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Semoga Allah meridhoidan diberikan balasan terindah disyurga–Nya.

10. Seluruh keluarga besar yang telah mendoakan dan mendukung setiap langkah yang saya ambil. Semoga karunia Allah selalu tercurahkan kepada kita.
11. Kepada teman-teman mahasiswa santri Universitas Nurul Jadid selaku responden, terima kasih telah berkenan membantu dalam penelitian ini.
12. Kepada lembaga Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo juga Universitas Nurul Jadid Probolinggo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian
13. Segenap pihak yang telah memberikan bantuan dan berjasa atas terselesaikannya tugas akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala hal baik yang kalian semua berikan. Semoga Allah selalu meridhoi kalian dan membalas segala kebaikan semua.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal ‘Alamin.

Malang, 2025

Elok Azimatuz Zahroh

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**
SURAT PERNYATAAN ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
ABSTRAK ..... **xvi**
ABSTRACT ..... **xvii**
الملخص ..... **xviii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 8
E. Penelitian Terdahulu dan Originalitas Penelitian 8
BAB II KAJIAN TEORI **13**
A. Optimisme 13
1. Definisi Optimisme 13
2. Aspek Optimisme 14
3. Jenis Optimisme 15
4. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme 16
5. Dampak Optimisme Pada Kesejahteraan 18
B. Stres 19
1. Definisi Stres 19
2. Aspek Stres 21
3. Jenis Stres 22

4. Faktor Penyebab Stres 23
5. Dampak Stres pada Kesehatan Mental 24
6. Strategi Mengatasi Stres 25
C. Dukungan Sosial 27
1. Definisi Dukungan Sosial 27
2. Aspek Dukungan Sosial 28
3. Jenis Dukungan Sosial 29
4. Sumber Dukungan Sosial 31
5. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial 32
6. Dampak Dukungan Sosial pada Kesejahteraan Mental 33
7. Strategi Membangun Dukungan Sosial 34
8. Pengaruh Optimisme terhadap Stres dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator 35
BAB III METODE PENELITIAN 38
A. Desain Penelitian 38
B. Lokasi Penelitian 38
C. Identifikasi Variabel Penelitian 38
1. Variabel bebas 38
2. Variabel terikat 38
3. Variabel Moderator 39
D. Definisi Operasional 39
1. Optimisme 39
2. Stress 39
3. Dukungan Sosial 39
E. Populasi dan Sampel 39
1. Populasi 39
2. Sampel 40
F. Teknik Pengumpulan Data 40
G. Instrumen Penelitian 42
H. Uji Validitas dan Reliabilitas 49
1. Uji Validitas 49
2. Uji Reliabilitas 50

I. Analisis Data 51
a. Analisis data Kuantitatif 51
b. Analisis Data Kualitatif 52
J. Reliabilitas Alat Ukur 53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **54**
A. Pelaksanaan Penelitian 54
B. Hasil 54
a. Hasil Kuantitatif 54
b. Hasil Kualitatif 64
C. Pembahasan 82
1. Pengaruh optimisme terhadap stres pada mahasiswa santri 82
2. Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri 83
3. Pengaruh Optimisme terhadap Stres 84
4. Peran Dukungan Sosial sebagai Moderator terhadap hubungan Optimisme dengan Stres 85
BAB V PENUTUP **87**
A. Kesimpulan 87
B. Saran 87
DAFTAR PUSTAKA **89**
LAMPIRAN **101**

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Originalitas Penelitian 8
Tabel 3. 1 Aspek dan Indikator Optimisme 41
Tabel 3. 2 Aspek dan Indikator Stres 41
Tabel 3. 3 Aspek dan Indikator Dukungan Sosial 42
Tabel 3. 4 Skala Asli Optimisme 43
Tabel 3. 5 Skala Optimisme yang telah dimodifikasi 43
Tabel 3. 6 Skala Asli Stres 45
Tabel 3. 7 Skala Stres yang telah dimodifikasi 46
Tabel 3. 8 Skala Asli Dukungan Sosial 47
Tabel 3. 9 Skala Dukungan Sosial yang telah dimodifikasi 48
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas 50
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas 50
Tabel 3. 12 Rumus Kategorisasi Data 51
Tabel 4. 1 Data Demografis Jenis Kelamin Responden 55
Tabel 4. 2 Profil Akademik Responden Berdasarkan Wilayah 55
Tabel 4. 3 Profil Akademik Responden Berdasarkan Jenjang Semester Yang Ditempuh 56
Tabel 4. 4 Tabel Statistic Deskriptif 57
Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi 58
Tabel 4. 6 Kategorisasi Optimisme 58
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Stres 59
Tabel 4. 8 Kategorisasi Dukungan Sosial 59
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Residual 59
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolenieritas 60
Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas 61
Tabel 4. 12 Model Summary 62
Tabel 4. 13 ANOVA 62
Tabel 4. 14 Koefisien Regresi 62
Tabel 4. 15 Model Summary 63
Tabel 4. 16 ANOVA 63

Tabel 4. 17 Koefisien Regresi 64
Tabel 4. 18 Logbook Wawancara 65
Tabel 4. 19 Kode Penamaan Responden 66
Tabel 4. 20 Hasil Wawancara tingkat stress pada Mahasiswa Santri 67
Tabel 4. 21 Pengaruh optimism terhadap stress 69
Tabel 4. 22 Verbatim wawancara 72
Tabel 4. 23 Data Display Wawancara Mahasiswa Santri tentang Stres, Optimisme, dan Dukungan Sosial 75
Tabel 4. 24 Skor Kuesioner Responden (Stres dan Optimisme) 80
Tabel 4. 25 Triangulasi Data Kuantitatif dan Kualitatif 81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Berpikir.....37

ABSTRAK

Tingkat stres di kalangan mahasiswa santri menjadi perhatian penting karena dapat mengganggu kesejahteraan mental dan performa akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh optimisme terhadap stres, peran optimisme dan dukungan sosial terhadap stres, serta peran dukungan sosial sebagai moderator pada hubungan optimisme dengan stress pada mahasiswa santri. Penelitian menggunakan desain mixed methods explanatory sequential. Responden berjumlah 241 mahasiswa santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo (18,67% laki-laki, 81,33% perempuan). Data kuantitatif diperoleh melalui skala optimisme (α=0,763), stres (α=0,754), dan dukungan sosial (α=0,847), dianalisis dengan regresi dan MRA. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam pada 3 responden. Hasil menunjukkan mayoritas berada pada kategori stres sedang (73,44%), optimisme sedang (87,14%), dukungan sosial sedang (73,86%). Optimisme menjelaskan 38,5% variasi stres (R^2=0,385), sementara interaksi optimisme dan dukungan sosial menjelaskan 94,5% (R^2=0,945). Temuan kualitatif memperlihatkan mahasiswa dengan optimisme tinggi dan dukungan sosial kuat lebih adaptif menghadapi tekanan. Mahasiswa santri dengan tingkat semester akhir, cenderung memiliki stressor lebih tinggi. Namun adanya dukungan sosial berupa bantuan instrumental juga dukungan emosional dari teman, adanya strukstur dalam Lembaga yang memfasilitasi untuk penanganan masalah pada mahasiswa santri yang di damping langsung oleh ustadzah dilingkungan pesantren juga dukungan dari orang tua meskipun tidak sering bertemu, menimbulkan tingginya rasa optmisime terlebih atas dorongan religious, yang ditujukkan dengan keyakinan bahwa setiap masalah yang di alami adalah pemberian Tuhan, setiap manusia diberikan ujian sesuai batas kemampuannya, dan merasa lebih tenang. Ketika stress di minimalisir dengan berzdikir ataupun membaca al-qur'an. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan optimisme dan jaringan dukungan sosial untuk menurunkan stress mahasiswa santri.

ABSTRACT

The level of stress among pesantren university students is a notable concern due to its impact on mental health and academic performance. This study examines the influence of optimism on stress, the roles of optimism and social support in managing stress, and the moderating role of social support in the relationship between optimism and stress. An explanatory sequential mixed methods design was employed involving 241 students from Nurul Jadid Islamic Boarding School Probolinggo (18.67% male, 81.33% female). Quantitative data were collected through validated scales of optimism (α=0.763), stress (α=0.754), and social support (α=0.847) and analyzed using regression and MRA. Qualitative insights were drawn from in-depth interviews with three participants. Findings showed most students experienced moderate levels of stress, optimism, and social support. Optimism explained 38.5% of the variance in stress, while the interaction of optimism and social support accounted for 94.5%. Qualitative data revealed that students with higher optimism and stronger social support were more adaptive under pressure. Final-year students generally faced higher stress due to academic demands. Nevertheless, instrumental and emotional support from peers, structured institutional support through direct mentoring by female religious guides (ustadzah), and parental encouragement despite infrequent contact helped cultivate optimism. This was further strengthened by religious beliefs, including viewing problems as divine tests suited to individual capacity, which fostered calmness. Stress was often reduced through dhikr and Qur'an recitation. Overall, this study highlights the essential role of enhancing optimism and building robust social support networks to mitigate stress among pesantren students (mahasiswa santri).

Keywords:
Optimism, Stress, Social Support, Pesantren Students (mahasiswa santri)

الملخص

يُعد مستوى الضغط النفسي بين طلبة الجامعات من طلاب المعاهد الإسلامية (السانتري) مسألة هامة لما له من تأثير محتمل على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي. يهدف هذا البحث إلى معرفة أثر التفاؤل على الضغط النفسي، ودور كل من التفاؤل والدعم الاجتماعي في الحدّ من الضغط، بالإضافة إلى دور الدعم الاجتماعي كمتغيّر معدل في العلاقة بين التفاؤل والضغط النفسي لدى طلاب السانتري. استخدم البحث تصميمًا مختلطًا تتابعيًا تفسيريًا. بلغ عدد المشاركين 241 طالبًا من معهد نور الجديد الإسلامي الضغط النفسي ،(α=0.763) ببروبولينجو (18.67٪ ذكور و81.33٪ إناث). جُمعت البيانات الكمية باستخدام مقاييس التفاؤل وحُلّلت بواسطة الانحدار وتحليل الانحدار المتعدد. كما جُمعت البيانات النوعية ،(α=0.847) والدعم الاجتماعي ،(α=0.754) ،من مقابلات متعمقة مع ثلاثة مشاركين. أظهرت النتائج أن أغلبية الطلبة كانوا ضمن المستوى المتوسط في الضغط النفسي التفاؤل، والدعم الاجتماعي. وفسّر التفاؤل نسبة 38.5٪ من تباين الضغط النفسي، في حين فسّرت تفاعلات التفاؤل والدعم الاجتماعي 94.5٪ من هذا التباين. بيّنت النتائج النوعية أن الطلاب ذوي التفاؤل العالي والدعم الاجتماعي القوي أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط. كما أن طلاب الفصول النهائية واجهوا ضغوطًا أكبر، إلا أن الدعم الاجتماعي من الأصدقاء، والدعم المؤسسي المتمثل في الإرشاد المباشر من قِبل المشرفات (الأستاذة) في البيئة الداخلية للمعهد، إضافة إلى دعم الوالدين رغم قلة اللقاءات، زاد من تفاؤلهم، خاصةً بدافع ديني نابع من إيمانهم بأن كل مشكلة هي اختبار من الله وفق قدرة الإنسان، مما يمنحهم طمأنينة أكبر. غالبًا ما يُخفَّف الضغط النفسي بالذكر وقراءة القرآن. تؤكد هذه الدراسة أهمية تعزيز التفاؤل وشبكات الدعم الاجتماعي لتقليل الضغط النفسي لدى طلاب السانتري.

الكلمات المفتاحية:
التفاؤل، الضغط النفسي، الدعم الاجتماعي، طلاب السانتري

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat stres dikalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa santri, merupakan fenomena yang kerap kali tidak diakui sebagai isu signifikan, meskipun dampaknya dapat mengganggu kesejahteraan mental dan performa akademik. Mahasiswa santri menghadapi tantangan unik, tidak hanya berkutat dengan tuntutan akademik, tetapi jugadengan aktivitas spiritual yang sering kali memiliki intensitas tinggi (Fauziyah 2021). Tekanan dari kedua aspek ini dapat memicu stres yang, jika tidak dikelola dengan baik, akan berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Berdasarkan data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2022, sekitar 45% mahasiswa Indonesia mengalami stres berkepanjangan (Lainsamputty 2022), dan tidak tertutup kemungkinan bahwa angka ini lebih tinggi pada populasi mahasiswa santri yang harus menjalankan kewajiban akademik sekaligus religious. Dengan demikian, eksplorasi terhadap faktor- faktor yang dapat mengurangi stres pada mahasiswa santri menjadi sangat penting, salah satunya melalui optimisme, yang dalam berbagai literatur telah terbukti menjadi salah satu elemen protektif dalam menghadapi tekanan hidup.

Tingkat stres yang dialami mahasiswa santri dapat dipahami melalui perspektif yang lebih mendalam tentang bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan akademik dan spiritual yang penuh tuntutan. Pada kegiatan sehari-hari yang di jalankan oleh mahasiswa santri menunjukkan adanya perkembangan tugas yang harus dilaksanakan, sebagai akademisi, santri, bahkan peran lainnya seperti wali asuh, pengurus atau bahkan ustadz/ah sebagai tenaga pendidik di pesantren. Dalam pembelajarannya, stress menjadi hal yang lekat dengan mahasiswa santri, atas berbagai tuntutan, seperti menyelesaiakan tugas perkuliahan, membantu mengurus keperluan santri lain, juga harus memaksimalkan waktu dalam pengakses internet untuk kebutuhan pembelajaran, karena keterbatasan dari peraturan, demikian juga penggunaan alat elektronik seperti HP dan laptop. Mahasiswa santri sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan akademik mereka (M. Nasiron 2024) Pertama, mereka dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi. Dalam upaya untuk mencapai prestasi yang baik di perguruan tinggi, mahasiswa santriperlu beradaptasi dengan lingkungan akademik yang mungkin berbeda dengan pengalaman mereka di pesantren (Assa'idi 2021) penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik dapat meningkat hingga 50% pada mahasiswa yang bertransisi dari pendidikan

pesantren ke perguruan tinggi. Kedua, mereka juga menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dan komitmen keagamaan. Sebagian besar mahasiswa santri memiliki tanggung jawab untuk mengikuti kegiatan keagamaan dipesantren, yang sering kali bertentangan dengan jadwal kuliah (Hardi 2022). Keterbatasan waktu ini dapat menyebabkan konflik antara kewajiban akademik dan spiritual, yang dapat menimbulkan stres. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami konflik antara komitmen keagamaan dan akademik memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Ketiga, mahasiswa santri sering kali menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Lingkungan perguruan tinggi mungkin memiliki norma dan nilai yang berbeda dari yang mereka alami di pesantren. Proses adaptasi ini bisa menjadi tantangan, terutama bagi mereka yang berasal dari latar belakang yang lebih konservatif (Zuhroussalsabila 2024). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa terasing atau tidak terhubung dengan lingkungan sosial baru cenderung mengalami stres yang lebih tinggi. Keempat, masalah keuangan juga menjadi tantangan bagi banyak mahasiswaMahasiswa santri . Biaya pendidikan, termasuk uang kuliah dan biaya hidup, sering kali menjadi beban yang berat. Banyak Mahasiswa santri berasal darikeluarga yang kurang mampu, sehingga mereka perlu mencari sumber pendanaan tambahan, seperti beasiswa atau pekerjaan paruh waktu. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan masalah keuangan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami stres dan masalah kesehatan mental. Kelima, dukungan sosial yang tidak memadai juga dapat menjadi tantangan bagi mahasiswa Mahasiswa santri . Meskipun mereka memiliki komunitas dipesantren, ketika mereka memasuki perguruan tinggi, dukungan sosial yangmereka terima bisa berkurang. Ketiadaan dukungan dari teman sebaya atau pengasuh dapat memperburuk perasaan kesepian dan meningkatkan stress (Kamil 2017). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental. Kemudian mewawancarai beberapa mahasantri yang juga berperan sebagai wali asuh sekaligus pengurus, juga beberapa santri yang berperan sebagai ustadzah. Mereka aktif dalam kegiatan pesantren dan juga menjadi mahasiswa aktif di sebuah universitas. Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa santri pada 20 Mei 2024

Mahasiswa santri W

Sering ngerasa capek, stress gitu kak, masih kudu nyelesein tugas, di pondok masih harus ngaji, belum lagi kalo ada santri yang bermasalah, yang nggak kerasan lah, yang sakit lah, yang

berantem lah, mau nggak mau sebagai wali asuh kan kudu ngurusin itu, karena kan di NJ ini sistem kesantriannya pake ke wali asuhan yang anggota nya ya dari temen-temen mahasiswa.

Mahasiswa santri PP

Kaget, ternyata mondok sambil kuliah itu berat, tuntutannya dobel daripada anak luar (non pesantren) sering sampe nangis kalo malem-malem, tapi alhamdulillah punya sahabat yang nyemangatin terus, jadi tempat cerita, jadi ndak berat-berat banget, apalagi kita sebagai wali asuh, ngajar juga kan, tekanannya berat banget, dituntut ini itu.

Mahasiswa AM

Stres banget, tugas kuliah banyak, belum lagi kalau ada santri rewel, yang di salahkan wali santri kan pastinya saya ya, sebagai wali asuhnya, apalagi masalah internal pengurus, ada aja pastikan yang kres ini itu, beuhh, rasanya full di kepala ini. Tapi alhamdulillah temen-temen seperjuangan itu supportif pol, ustadzah nya juga, ada rasa semangat gitu, jadi giat lagi buat lanjut kegiatan, kalau ada masalah di selesaikan bareng-bareng.

Mahasiswa DK

Pastinya capek, karena resiko kuliah sambil mondok, apalagi kan bener-bener sulit pegang hp, pakai laptop pun di batasi, tapi sering tuh di semangatin sahabat saya buat bertahan dan itu jadi semangat gitu buat saya, apalagi dukungan ortu yang memang support banget saya mondok sambil kuliah ini, jadi pas kiriman, curhat gitu ke ortu, di semangatin, di kuatin, ya jadi motivasi saya buat terus lanjut sampai hari ini

Dalam pernyataan wawancara yang dilakukan kepada 28 dari 40 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa mahasiswa santri mengalami stress, yang mana berasal dari berbagai faktor, tuntutan akademik, tanggungjawab tugas dari pesantren, serta tuntutan peran yang mengharuskan mereka berperan ganda, atau bahkan lebih.

Dari hasil wawancara tersebut, selain penyebab stress mahasiswa santri yang disebab oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal, optimism hadir sebagai faktor yang membantu dalam mengatasi stress, mahasiswa santri yang memiliki sikap optimisime cenderung dapat mengatasi stress yang dialaminya lebih baik, daripada mahasiswa santri yang memiliki sikap pesimis, tentu dikarenakan optimisme merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam membantu individu mengatasi stres. Individu yang optimis cenderung melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diselesaikan, bukan sebagai ancaman yang tidak terhindarkan (Mudrikah 2024). Menurut teori coping Lazarus (1991), cara individu menilai stresor dapat

memengaruhi respons mereka terhadap stres (Gaol 2016). Dengan sikap optimis, mahasiswa santri cenderung melihat tekanan akademik dan religius sebagai peluang untuk berkembang. Penelitian (Alfita 2011) menekankan bahwa optimisme dapat mengurangi stres dengan mengubah persepsi individu terhadap tekanan yang dialami.

Namun, penelitian mengenai optimisme pada kelompok mahasiswa santri masih minim objek penelitian sebagian berfokus pada mahasisiwa saja, atau santri saja, selain itu konteks optmisme pada penelitian sebelumnya, berbeda pada penelitian ini, diantaranya, optmisime pada konteks resiliensi santri penghafal Al-qur'an (Mahasin 2022), optimisme pada konteks *stress related growth* pada santri pondok pesantren (Aqilah 2015), juga optimisme pada konteks kedisiplinan santri penghafal al-qur'an (Naafiah 2020), sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah literatur tersebut. Pentingnya sikap optimis untuk keberhasilan mahasiswa santri dalam menuntaskan kewajibannya, baik secara akademik maupun non akademik tidak terlepas dari peran dukungan orang-orang sekitar. Sikap optimisme terbentuk dan menjadi kekuatan untuk menanggulangi stress akibat berbagai tekanan. Individu yang stress, tidak mendapatkan dukungan dari sekitar, yang mengakibatkan kesulitan mendapati sikap optimisme atau kehilangan semangat, cenderung berpotensi mengalami stress yang berkepanjangan atau bahkan depresi dan gangguan mental lainnya..

Dengan adanya dukungan sosial yang merupakan faktor penting dalam membantu individu mengelola stres, yang bersumber dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun komunitas, menyediakan rasa aman dan kenyamanan emosional bagi individu yang sedang mengalami tekanan (Cohen 2020). Dalam konteks mahasiswa santri yang tinggal di lingkungan asrama dengan keterikatan sosial yang kuat, dukungan sosial menjadi elemen kunci dalam mengurangi dampak stres, dikarenakan, mahasiswa santri hidup bersosial dengan berbagai kalangan, seperti teman sebaya, guru/ustadzah di pesantren, juga pengasuh pondok pesantren. Sehingga memungkinkan adanya penanggulangan stress melalui dukungan sosial dari berbagai kalangan

Dapat disimpulkan bahwa tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa santri sangat beragam dan dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan, yang mana pada penelitian ini, setelah melakukan wawancara terkait stress terhadap 40 responden, 28 diantaranya mengalami beberapa tantangan, seperti kurangnya dukungan social, baik dari keluarga, maupun teman sebaya, *shock culture* pada lingkup kampus pesantren, tekanan akan tuntutan dan peran ganda, dan lain sebagaiannya. Dengan memahami tantangan-tantangan ini, kita dapat mengidentifikasi

strategi yang tepat untuk membantu mahasiswa santri mengatasi stres dan mencapai keseimbangan antara kehidupan akademik dan komitmen keagamaan.

Transformasi variabel dalam penelitian ini dari model sebelumnya yang menggunakan dua variabel bebas (X1 optimisme, X2 dukungan sosial) dan satu variabelterikat (Y stres) menjadi model yang meposisikan dukungan sosial sebagai variabel moderator (Z), memberikan nilai metodologis yang lebih kuat. Dengan menempatkan dukungan sosial sebagai variabel moderator, penelitian ini tidak hanya meneliti pengaruhlangsung optimisme terhadap stres, tetapi juga melihat sejauh mana dukungan sosial memperkuat hubungan tersebut.

Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih kaya tentang bagaimana interaksi antara faktor-faktor psikologis dansosial mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa santri . Perubahan ini juga memperkaya kerangka teoritis penelitian, memungkinkan pengujian model moderasi yang lebih komprehensif untuk menjawab pertanyaan apakah mahasiswa santri yang optimis dengan dukungan sosial yang tinggi lebih mampu mengelola stres dibandingkan dengan mereka yang memiliki dukungan sosial rendah.

Dalam memahami stres pada mahasiswa, terutama dalam konteks akademik dan spiritual, penting untuk melihatnya sebagai fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. (D. E. Kurniawan 2022) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang dapat memicu gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, seperti kecemasan dan depresi.

Mahasiswa santri, selain berhadapan dengan tekanan akademik, juga harus menjalani tanggung jawab religius yang menambah lapisan tekanan tersendiri. Dengan demikian, optimisme dan dukungan sosial dapat dipandang sebagai mekanisme perlindungan yang membantu mahasiswa santri mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan religius. Pengujian empiris tentang peran kedua variabel ini sangat dibutuhkan untuk memahami dukungan sosial sebagai moderator merupakan konsep yang semakin banyak dibahas dalam literatur psikologi, terutama dalam konteks individu yang berada dalam tekanan sosial atau psikologis (Nurlan 2019). Penelitian ini memberikan kesempatan untuk memperkuat argumen bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai pelindung langsung terhadap stres, tetapi juga dapat memperkuat efek perlindungan dari variabel psikologis seperti optimisme.

Pada konteks mahasiswa santri , yang kerap kali hidup dalam komunitas yang terstruktur dengan aturan ketat, dukungan sosial dari teman seangkatan, senior, atau pembimbing spiritual

dapat menjadi sumber daya penting dalam mengatasi tekanan sehari-hari. Dengan demikian, analisis peran moderasi ini akan memberikan wawasan baru tentang pentingnya membangun lingkungan sosial yang mendukung bagi mahasiswa santri, terutama dalam situasi di mana tekanan akademik dan spiritual semakin meningkat.

Penelitian ini juga memperhatikan kurangnya literatur yang secara khusus meneliti hubungan antara optimisme, dukungan sosial, dan stres pada mahasiswa santri. Kajian terdahulu yang meneliti topik ini sebagian besar berfokus pada populasi umum mahasiswa atau individu dalam konteks sosial lainnya. Misalnya, penelitian oleh (Indria 2019) menunjukkan bahwa optimisme memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa umum, namun belum ada kajian yang mendalami peran optimisme pada mahasiswa santri. Demikian pula, penelitian oleh (Athiyyah 2024) yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif stres juga belum banyak diaplikasikan dalam konteks pesantren atau institusi pendidikan keagamaan. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada celah literatur yang perlu diisi, dan penelitian ini bertujuan untuk menutup celah tersebut.

Dengan data awal yang menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa santri melaporkan tingkat stres yang tinggi akibat kombinasi beban akademik dan aktivitas religius, penelitian ini memiliki dasar empiris yang kuat untuk mengeksplorasi lebih jauh peran optimisme dan dukungan sosial (F. Q. Putri 2024). Data ini tidak hanya memberikan justifikasi pentingnya topik ini untuk diteliti. Dalam jangka panjang, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program intervensi psikologis di perguruan tinggi atau pesantren, yang secara khusus dirancang untuk membantu mahasiswa santridalam mengelola stres mereka.

Novelty atau kebaruan penelitian ini terletak pada karakteristik responden, yakni mahasantri yang mereka memiliki stressor berbeda dengan santri biasa ataupun mahasiswa yang tidak berdomisili di pesantren (bukan santri). Mereka memiliki dua peran, yang masing-masing peran itu mempunyai konsekuensi dan tanggungjawab yang berwujud tugas kuliah, tugas mengasuh santri, menjadi pengurus, juga menjadi tenaga pengajar di pesantren. Penelitian terdahulu yang relevan fokus penelitian cenderung menjadikan mahasiswa sebagai objek penelitian, ada juga yang membahas penelitian dengan judul relevan dan objek penelitiannya adalah santri. Maka, penelitian ini hadir untuk mengelaborasi dua komponen tersebut, menjadi objek penelitian. Selain pada responden dan fokus penelitian, penelitian ini menggunakan metode mix metode *explanatory* yakni akan dilakukan pengumpulan data kualitatif, untuk menjawab dan memperkuat hasil dari

data kuantitatif. Melansir dari riset terdahulu yang masih dominan menggunakan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif tanpa dikolaborasikan. Maka dari itu meskipun telah terdapat penelitian serupa yang juga menjadikan dukungan sosial sebagai moderator di konteks populasi lain (Yunita 2023) riset ini menjadi penting dilakukan, karena gambaran stressor berbeda yang dimiliki oleh mahasiswa santri. Penelitian ini ingin menemukan bukti bahwa adakah pengaruh optmisime dan dukungan sosial terhadap stress pada mahasiswa santri.

Dengan melihat dukungan sosial sebagai moderator, penelitian ini memberikan sudut pandang baru tentang bagaimana interaksi antara faktor internal dan eksternal mempengaruhi stres pada mahasiswa. Selain itu, fokus pada populasi mahasiswa santri memberikan nilai tambah, mengingat kelompok ini belum banyak diteliti dalam literatur psikologi kontemporer, khususnya dalam konteks stres.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam memahami bagaimana optimisme dan dukungan sosial berperan dalam mengurangi stres pada mahasiswa santri. Dengan pendekatan mixed method, penelitian ini tidak hanya mengukur hubungan kuantitatif antara variabel-variabel tersebut, tetapi juga mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa santri melalui pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan bagaimana mahasiswa santri memaknai optimisme dan dukungan sosial dalam menghadapi stres, serta faktor-faktor spesifik apa yang berperan dalam dinamika tersebut. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres, diharapkan perguruan tinggi atau pesantren dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa santri. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus pada populasi mahasiswa santri, sehingga memperkaya kajian psikologi dalam konteks pendidikan keagamaan.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh optimisme terhadap stress pada mahasiswa santri ?
2. Adakah peran dukungan sosial sebagai moderator pada pengaruh optimisme terhadap stres ?
3. Bagaimana peran optimisme dan dukungan sosial terhadap stres mahasiswa santri ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap stres pada mahasiswa santri
2. Untuk mengetahui peran dukungan sosial sebagai moderator stress terhadap optimisme
3. Untuk mengetahui peran optimisme dan dukungan sosial terhadap stres mahasiswa santri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:
   a. Memperkaya literatur tentang psikologi positif, khususnya dalam konteks optimisme dan dukungan sosial dalam mengatasi stres.
   b. Menambah pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa baru.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:
   a. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa baru dalam upaya mengelola stres.
   b. Membantu para praktisi psikologi dan konsleor dalam mengembangkan intervensi yang efektif
   c. Menyediakan dasar bagi institusi pendidikan tinggi untuk merancang program-program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

E. Penelitian Terdahulu dan Originalitas Penelitian

Tabel 1. 1 Originalitas Penelitian

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Originalitas Penelitian
1.	Gyasi (2020)	Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas	Sama-sama mengukur pengaruh optimism terhadap stress	Fokus pada mahasiswa mahasiswa umum tanpa melihat peran dukungan social	Konteks spesifik mahasiswa UI dengan menggunakan sampel yang

		Indonesia			bessar
2.	Wahyudi & Setiawan (2020)	Dukungan Sosial Sebagai Moderator Dalam Hubungan Antara Optimisme Dan Depresi Pada Mahasiswa UGM	Mengkaji peran optimism dan dukungan sosial dalam hubungannya dengan kesehatan mental	Meneliti depresi bukan stress, dan menekankan peran moderas dukungan social.	Menambahkan dukungan social sebagai moderator dalam houngan antar optimism
3.	Arifin (2018)	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi	Mengkaji stress akademik dan peran dukungan social dalam mengurangi stress	Fokus pada hubbungan langsung antara dukungan social dan stress tanpa mempertimbangkan variable optimism	Mengukur hubungan langsung antara dukungan social dan stress pada mahasiswa psikologi
4.	Kusuma (2021)	Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri Di Pesantren X	Optimisme sebagai variable utama yang mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa	Fokus pada kesejahteraan psikologis dan konteks mahasiswa santri tidak hanya stress	Fokus mahasantri dan dampak optimism pada kesejahteraan psikologis bukan hanya stress
5.	Rahmawati (2020)	Stres Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhinya	Dukungan social dan stress	Fokus pada factor internal (self efficacy) dan	Menambah factor internal(self efficacy)

		Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya	akademik sebagai variable yang diukur	ekstrenal (dukungan social) tanpa optimism sebagai variable utama	sebagai predictor penting stress akademik
6.	Luma Gaol (2021)	Pengaruh Dukungan Social Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Negeri	Dukungan social sebagai variable yang relevan dengan kesejahteraan atau pengurungan stress	Meneliti kesejahteraan psikologis, bukan stress, tetapi melibatkan dukungan social	Fokus pada kontribusi dukungan social terhadap kesejahteraan psikologis dalam konteks perguruan tinggi negeri
7.	Subekti & Prasetya (2017)	Hubungan Antara Optimism Dan Stress Kerja Pada Dosen Universitas Negeri Malang	Optimisme sebagai variable yang diukur dalam hubungannya dengan stress	Fokus pada dosen dan stress kerja, bukan mahasiswa dan stress akademik	Fokus pada konteks dosen dan lingkungan kerja, bukan pada mahasiwa
8.	Mulyani (2022)	Peran Dukungan Social Dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Pascasarjana Universitas Diponegoro	Dukungan social sebagai variable penting yang mempengaruhi Kesehatan mental	Fokus pada kecemasan bukan stress akademik namun tetap meliaht pengaruh dukungan social	Mengukur hubungan antara dukungan social dan kecemasan pada mahasiswa pascasarjana
9.	Nurhayati	Optimisme Dan	Optimisme	Fokus pada	Fokus pada

	(2019)	Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Airlangga	sebagai variable utama yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis	kepuasan hidup sebagai outcome bukan stress atau depresi	optimism dan dampaknya terhadap kepuasan hidup, bukan hanya Kesehatan mental atau stress
10.	Suryani (2020)	Stres Akademik Dan Dukungan Social Pada Mahasiswa Baru Universitas Pendidikan Indonesia	Mengukur hubungan antra stress akademik dan dukungan social	Fokus pada mahasiswa baru universitas Pendidikan Indonesia	Konteks adaptasi mahasiswa baru dalam lingkungan akademik yang baru

Penelitian yang dilakukan oleh berbagai peneliti menunjukkan hubungan signifikan antara optimisme, dukungan sosial, dan stres akademik. menemukan bahwa mahasiswa dengan optimisme tinggi mengalami penurunan stres akademik hingga 30% dibandingkan dengan mahasiswa dengan optimisme rendah (Kencana 2022). Dukungan sosial berperan sebagai moderator dalam hubungan antara optimisme dan depresi, di mana dampak optimisme terhadap penurunan depresi mencapai 40% pada mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi (Yumika 2023)). Selain itu, (Gatari 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan stres akademik, di mana 45% dari variasi stresakademik. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2021) menemukan bahwa optimisme berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis (A. T. Sari 2021), di mana mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis hingga 40%. (Djahati n.d.) juga menyoroti pentingnya faktor internal dan eksternal, seperti *self-efficacy* dan dukungan sosial, dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa, dengan *self-efficacy* menjelaskan 30% dan dukungan sosial 25% dari variasi stres. (Aprilia 2022) menambahkan bahwa dukungan sosial menyumbang

55% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi, menekankan pentingnya dukungan dari keluarga dan teman dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan akademik.

Temuan lainnya, (Asih 2018) menunjukkan bahwa dosen dengan optimisme tinggi mengalami penurunan stres kerja hingga 32%, sementara (Purba 2022) mengungkapkan bahwa dukungan sosial menurunkan kecemasan mahasiswa pascasarjana hingga 40%. (Cahyawulan 2021) juga menyoroti hubungan antara optimisme dan kepuasan hidup, dengan mahasiswa yang optimistis mengalami peningkatan kepuasan hidup sebesar 30%. Akhirnya, (Hidayat 2021) menggaris bawahi peran dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa baru, dengan 60% dari mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial tinggi melaporkan penurunan stres hingga 25%.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Optimisme

1. Definisi Optimisme

Optimisme adalah sikap mental yang ditandai dengan harapan dan keyakinan positif terhadap masa depan. Menurut Seligmen (2008) optimisme merupakan pandangan menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri (A. T. Sari 2021). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu yang optimis cenderung memiliki cara berpikir yang lebih konstruktif dan mampu mengatasi kesulitan dengan lebih baik (R. Mayasari 2014). Mereka melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai penghalang (Tambunan 2018). Optimisme menurut Lopez dan Snyder (2003) adalah harapan bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kebaikan (W. Kurniawan 2019). Hal ini menunjukkan bahwa optimisme bukan hanya sekadar harapan, tetapi juga sebuah sikap aktif yang dapat mempengaruhi cara seseorang bertindak.

Optimisme berhubungan erat dengan kesehatan mental, di mana individu yang optimis biasanya memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah (Dewi 2021). Hal ini dapat dikaitkan dengan konsep bahwa optimisme mendorong individu untuk mencari solusi daripada terjebak dalam masalah. Dengan pandangan yang positif, seseorang cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan memanfaatkan dukungan yang tersedia (Muomah 2021). Penelitian menunjukkan bahwa optimisme dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Optimisme juga sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor situasional dan disposisional. Individu dengan latar belakang pendidikan yang baik atau pengalaman positif di masa lalu lebih cenderung mengembangkan sikap optimis. Dalam konteks Mahasiswa santri, optimisme dapat terbentuk melalui pelatihan dan pembelajaran di pesantren yang menekankan pentingnya sikap positif dan harapan terhadap masa depan . Dengan demikian, optimisme dapat dilihat sebagai karakteristik yang dapat dibangun dan diperkuat melalui pengalaman dan pendidikan.

Dari sudut pandang teori, optimisme dapat diukur menggunakan berbagai skala, seperti *Life Orientation Test* (LOT) yang dirancang untuk mengukur disposisi optimisme individu (Nurcahyani n.d.). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan skor tinggi pada skala optimisme cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap hidup dan kemampuan

mereka untuk mencapai tujuan.Ini mengindikasikan bahwa optimisme dapat dipandang sebagai variabel yang dapat dimanipulasi dan diperkuat melalui intervensi psikologis.

Dalam konteks sosial, optimisme juga memiliki dampak yang signifikan terhadap interaksi antar individu (K. A. Yuin 2024). Individu yang optimis cenderung lebih mudah menjalin hubungan sosial yang positif, yang pada gilirannya dapat memperkuat dukungan sosial mereka. Hal ini penting, terutama bagi Mahasiswa santri , yang berada dalam lingkungan sosial yang dapat memengaruhi perkembangan mental dan emosional mereka. Optimisme dapat menciptakan atmosfer positif yang memungkinkan individu untuk berkembang dan berkontribusi pada komunitas mereka.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa definisi dari optimisme adalah sikap positif dalam menghadapi tantangan hidup. Optimisme bukan hanya harapan kosong, tetapi merupakan sikap yang dapat meningkatkan ketahanan individu dan membantu mereka mengatasi stress (Kusumawati 2024). Dengan memahami optimisme sebagai komponen kunci dalamkesejahteraan mental, kita dapat lebih memahami bagaimana sikap ini dapatditerapkan dalam konteks kampanye literasi media di kalangan Mahasiswa santri .

2. Aspek Optimisme

Martin Seligman (Sugiarti 2022), mengembangkan konsep optimisme yang dipelajari (*learned optimism*) yang menjelaskan bagaimana individu dapat menafsirkan peristiwa dalam hidup mereka melalui tiga dimensi utama, yaitu:

1. Permanen (Ketetapan Suatu Peristiwa)

   Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang durasi dampak suatu peristiwa, baik positif maupun negatif.

2. Pervasif (Keluasan Suatu Peristiwa)

   Dimensi yang menggambarkan seberapa luas dampak suatu peristiwa terhadap berbagai aspek kehidupan seseorang.

3. Personalisasi (Sumber Suatu Peristiwa)

   Dimensi yang berkaitan dengan apakah seseorang menyalahkan diri sendiri (*internalisasi*) atau faktor eksternal dalam menafsirkan peristiwa negatif dan positif.

3. Jenis Optimisme

Optimisme dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, di antaranya optimismedisposisional dan optimisme situasional. Optimisme disposisional merujuk pada karakteristik kepribadian yang relatif stabil dan mencakup pandangan umum seseorang terhadap kehidupan (Muntafi 2014). Sementara itu, optimisme situasional adalah pandangan positif yang muncul dalam konteks atau situasi tertentu (Utomo 2019). Misalnya, seorang mahasiswa santri mungkin sangat optimis tentang masa depannya dalam pendidikan agama, tetapi meragukan kemampuannya untuk menghadapi ujian akademik yang sulit.

Optimisme disposisional sering kali dikaitkan dengan konsep resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan (Kiling 2019). Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki tingkat optimisme disposisional yang tinggi lebih mampu menghadapi stres dan memiliki kesejahteraan yang lebih baik. Di sisi lain, optimisme situasional dapat dipicu oleh faktor-faktor eksternal seperti dukungan dari teman, keluarga, atau mentor (Dai 2024). Dalam konteks Mahasiswa santri , dukungan dari lingkungan pesantren dapat meningkatkan optimisme situasional mereka. Dalam psikologi, optimisme juga sering dikaitkan dengan pemikiran positif, yaitu kemampuan untuk melihat sisi baik dari situasi yang sulit. Pemikiran positif ini dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan (Saraswati 2021). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki polapikir positif lebih cenderung untuk mengejar impian mereka dan tidak mudah menyerah saat menghadapi rintangan. Dengan demikian, baik optimisme disposisional maupun situasional berkontribusi pada keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, optimisme dapat bermanifestasi dalam bentuk sikap proaktif (Yanti 2023). Individu yang optimis biasanya tidak hanya menunggu kesempatan datang, tetapi juga menciptakan peluang untuk diri mereka sendiri. Dalam konteks Mahasiswa santri , ini berarti mereka tidak hanya berpasrah pada nasib, tetapi aktif mencari cara untuk memperbaiki diri dan memanfaatkan pendidikan yang tersedia. Sikap ini sangat penting dalam menghadapi tantangan di era informasi yang cepat berubah.

Penting untuk diingat bahwa optimisme tidak berarti mengabaikan realitas. Sebaliknya, individu yang optimis mampu mengenali tantangan dan masalah yang ada, tetapi tetap memilih untuk fokus pada solusi dan kemungkinan yang positif (Pembudi 2018). Dalam hal ini, optimisme dapat dianggap sebagai alat yang membantu Mahasiswa santri untuk beradaptasi dengan perubahan dan mengatasi hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam proses belajar dan

berinteraksi dengan media.

Mengenali perbedaan antara optimisme disposisional dan situasional, dapat meningkatkan pemahaman bagaimana sikap ini dapat memengaruhi keterlibatan mahasiswa santri. Penguatan sikap optimis di kalangan mahasiswa santri akan membantu mereka menjadi lebih proaktif dalam mencari kebenaran dan menyebarkan informasi yang positif.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa optimism terbagi atas disposisional dan situasional. Optimisme disposisional merupakan sifat kepribadian yang stabil, mencerminkan pandangan positif seseorang terhadapkehidupan secara umum. Sementara, optimisme situasional muncul dalam kontekstertentu dan dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dukungan sosial. Kedua bentuk optimisme berperan penting dalam meningkatkan resiliensi, kemampuan menghadapi stres, serta memotivasi individu untuk mencapai tujuan. Optimisme juga mendorong sikap proaktif dan adaptif dalam menghadapi tantangan, dengan tetap fokus pada solusi positif tanpa mengabaikan realitas.

4. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Optimisme dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya latar belakang keluarga, pengalaman masa lalu, dan lingkungan sosial. Latar belakang keluarga yang positif, seperti orang tua yang mendukung dan optimis, dapat membentuk sikap positif pada anak-anak (Fabiani 2020). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung memilikikemungkinan 60% lebih tinggi untuk mengembangkan sikap optimis di masa dewasa (Puspita 2024).Dalam konteks mahasiswa santri , pendidikan agama yang menekankan pentingnya harapan dan keyakinan terhadap masa depan juga dapat berkontribusi pada pembentukan optimisme.

Pengalaman masa lalu juga menjadi faktor terbentuknya optimisme. Individu yang telah mengalami keberhasilan, meskipun dalam skala kecil, cenderung mengembangkan pandangan positif terhadap masa depan. Sebaliknya, pengalamannegatif dapat mengurangi tingkat optimisme. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gila dan Diaz, ditemukan bahwa individu yang sering mengalami kegagalan memiliki tingkat optimisme yang lebih rendah (Gila-Díaz 2020). Dengan demikian, penting untuk menciptakan pengalaman positif bagi mahasiswa santri dalam lingkungan pendidikan mereka.

Dukungan sosial adalah faktor lain yang signifikan dalam membangun optimisme (Sabiq

2018). Dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas dapatmemberikan dorongan emosional dan praktis yang diperlukan untuk mengatasi tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap hidup (Ushfuriyah 2015). Dalam konteks mahasiswa santri , dukungan dari sesama mahasiswa santri dan pengasuh pesantren dapat memperkuat optimisme mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

Faktor-faktor kultural juga dapat memengaruhi sikap optimis. Dalam banyakbudaya, norma-norma sosial dan nilai-nilai agama dapat membentuk cara pandangindividu terhadap kehidupan (Budijarto 2018). Misalnya, dalam tradisi Islam, keyakinan akan takdir dan harapan akan pertolongan Allah dapat meningkatkan optimisme individu. Dalam konteks mahasiswa santri , pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama dapat mendorong mereka untuk tetap optimis meskipun menghadapi kesulitan.

Pendidikan dan pelatihan juga berperan dalam membentuk sikap optimis (Sulistyowati 2014). Program-program yang menekankan keterampilan sosial, pemecahan masalah, dan berpikir kritis dapat meningkatkan optimisme. Penelitianmenunjukkan bahwa pendidikan yang fokus pada pengembangan diri dan keterampilan interpersonal dapat membantu individu mengatasi stres dan membangun harapan untuk masa depan (R. Mayasari 2014). Dengan demikian, penting bagi lembaga pendidikan untuk memasukkan elemen optimisme dalam kurikulum mereka.

Memahami faktor-faktor yang memengaruhi optimisme sangat penting untuk membangun sikap positif di kalangan mahasiswa santri. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, memberikan pengalaman positif, dan memperkuat dukungan sosial, kita dapat membantu mahasiswa santri mengembangkan sikap optimis yang akan bermanfaat dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Optimisme juga berfungsi sebagai alat untuk membangun rasa komunitas di kalangan mahasiswa santri (Munawaroh 2018). Ketika mahasiswa santri berbagi pandangan positif dan harapan, mereka menciptakan atmosfer yang mendukung di mana semua orang merasa terdorong untuk berkontribusi. Inipenting, karena komunitas yang kuat dapat membantu melawan penyebaran hoaksdan informasi yang salah. Penelitian menunjukkan bahwa komunitas yang optimisdapat mengurangi penyebaran informasi palsu hingga 30% (Sofyawan 2025).

Sehingga dapat disimpulkan optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya latar belakang keluarga, pengalaman masa lalu, dukungan sosial, faktor budaya, dan pendidikan.

Lingkungan keluarga yang memberikan dukungan positif, pengalaman positif, serta jaringan dukungan sosial yang kuat, menjadi faktor penting terhadap pembentukan sikap optimis. Khususnya dalam konteks mahasiswa santri , pendidikan agama dan dukungan dari sesama Mahasiswa santriserta pengasuh pesantren memperkuat optimisme. Pendidikan pesantren yang cenderung menekankan keterampilan sosial dan berpikir kritis juga penting dalam mengembangkan pandangan positif. Optimisme tidak hanya bermanfaat secara individu tetapi juga membangun komunitas yang kuat dan mengurangi penyebaran informasi palsu.

5. Dampak Optimisme Pada Kesejahteraan

Dampak optimisme terhadap kesejahteraan telah banyak diteliti, dan hasilnya menunjukkan hubungan yang positif. Individu yang optimis cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan sikap optimis memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami gangguan mental dibandingkan dengan mereka yang pesimis (Pasyola 2021). Hal ini menunjukkan bahwa optimisme bukan hanya sikap yang baik, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan mental yang stabil. Selain itu optimisme juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik (Cahyasari 2014). Penelitian telah membuktikan bahwa individu yang optimis cenderung memiliki pola hidup yang sehat seperti menjaga pola makan dengan makanan yangsehat, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok. Sebuah studi menemukan bahwa orang yang optimis memiliki resiko penyakit jantung 50% lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang pesimis (Ide 2010). Dalam konteks Mahasiswa santri , menjaga kesehatan fisik dan mentalsangat penting untuk mendukung proses belajar dan pengembangan diri.

Optimisme dapat meningkatkan motivasi dan produktivitas (Nelvara 2024) . Mahasiswa santri yang optimis cenderung memiliki motivasi yang tinggi untukmenetapkan tujuan dan berusaha besar untuk mewujudkannya. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan sikap optimis memiliki tingkat pencapaian yang lebih tinggi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik dan karir (Januaripin 2024). Ini menunjukkan bahwa optimisme tidak hanya mempengaruhi kesehatan, tetapi juga keberhasilan dalam mencapai tujuan pribadi.Tidak cukup sampai disitu, dampak optimisme juga dapat dirasakan pada hubungan sosial yang signifikan. Individu yang optimis cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik, karena mereka lebih mampu membangun koneksi positif dengan orang lain (Lusiawati 2019). Pada sebuah penelitian

dijelaskan bahwa orang-orang yang optimis memiliki jaringan sosial yang lebihluas dan lebih kuat (Setyawati 2017)), yang dapat menyediakan dukungan emosional dan praktis secara bergantian . Dalam konteks Mahasiswa santri , hubungan sosial yang baik dapat mendukung perkembangan karakter dan identitas mereka.

Dampak optimisme pada kesejahteraan sangat signifikan. Dari kesehatan mental hingga hubungan sosial, optimisme memainkan peran kunci dalam membantu individu, termasuk Mahasiswa santri , untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan mereka

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa optimisme berdampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan, baik secara mental, fisik, motivasi, maupun hubungan sosial. Orang yang optimis cenderung memilikikesehatan mental yang lebih baik, beresiko mengalami gangguan mental lebih rendah, dan kesehatan fisik yang lebih terjaga. Mereka juga lebih termotivasi untukmencapai tujuan, dengan prestasi akademik dan karir yang lebih tinggi. Pada sisi sosial, optimisme mendorong hubungan yang lebih baik dan dukungan yang kuat dari jaringan sosial. Bagi Mahasiswa santri, optimisme dapat mendukung proses belajar, pengembangan diri, dan kesejahteraan secara menyeluruh.

B. Stres

1. Definisi Stres

Secara definisi stress menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam penilitian (Haq 2024) adalah ketegangan psikologis yang muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan situasi yang dihadapi melebihi kapasitas mereka untuk menghadapinya. Dalam pandangannya, stres tidak hanya bergantung pada karakteristik situasi, tetapi juga pada bagaimana seseorang menilai dan merespons situasi tersebut. Stres menurut Richard Lazarus dilihat dari perspektif kognitif dan emosional. Lazarus mengemukakan bahwa stres merupakan respons terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Lazarus menekankan pentingnya persepsi individu terhadap situasi, serta penilaian atau evaluasi yang dilakukan individu terhadap stresor yang dihadapi. Terdapat Model Transaksional Stres pada teori ini, yang memandang stres sebagai interaksi dinamis antara individu dan lingkungan mereka. Dalam model ini, stres terjadi ketika seseorang menilai situasi sebagai ancaman atau tantangan yang membutuhkan respons atau penyesuaian. Evaluasi ini terjadi dalam dua tahap utama, yaitu:

- **Penilaian Utama (*Primary Appraisal*):** Tahap pertama dalam proses penilaian adalah ketika individu menilai apakah suatu situasi bersifat mengancam, berbahaya, atau menantang. Misalnya, seseorang yang menghadapi ujian mungkin menilai ujian tersebut sebagai ancaman bagi masa depannya, atau sebagai tantangan untuk menunjukkan kemampuannya.
- **Penilaian Sekunder (*Secondary Appraisal*):** Setelah penilaian utama, individu kemudian menilai sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasi situasi tersebut. Ini termasuk kemampuan, dukungan sosial, dan strategi koping yang tersedia. Jika individu merasa tidak memiliki cukup sumber daya untuk menangani situasi, maka stres akan lebih tinggi

Konsep strategi *coping* dalam menghadapi stres tidak hanya bergantung pada situasi, tetapi juga pada cara individu menangani stres tersebut. Menurut Lazarus strategi coping terbagi atas 2 jenis, yaitu:

- **(*Problem-focused Coping*):** Strategi ini melibatkan upaya untuk mengatasi atau mengubah situasi yang menimbulkan stres. Misalnya, jika seseorang merasa tertekan oleh pekerjaan yang menumpuk, mereka akan berusaha untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut atau mencari cara untuk meringankan beban pekerjaan.
- **(*Emotion-focused Coping*):** Strategi ini melibatkan upaya untuk mengelola emosi yang ditimbulkan oleh situasi stres, tanpa mengubah situasi itu sendiri. Ini termasuk aktivitas seperti relaksasi, berbicara dengan teman, atau menggunakan humor untuk meredakan perasaan cemas atau tertekan.

Respon stres ini melibatkan berbagai sistem dalam tubuh, termasuk sistem saraf

dan hormonal, yang bekerja sama untuk mempersiapkan individu menghadapi tantangan. Stres dapat muncul dari berbagai sumber, baik itu dari pekerjaan, lingkungan sosial, maupun tantangan pribadi. Stress menurut menurut Sarafino dan Smith (2012), stres adalah kondisi yang terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan biologis dan psikologis seseorang (Saputri 2020). Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman. Pada tingkat fisiologis, stres memicu reaksi *"fight or flight"* di mana tubuh mengeluarkan hormon seperti adrenalin dan kortisol untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi berbahaya (Ritonga 2020). Meskipun stres adalah reaksi alami yang dapat membantu individu untuk bertahandalam situasi sulit, jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berlanjut dan menjadi masalah yang lebih besar (El Moukhtari 2020). Penelitian tersebut menunjukkan

bahwa stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, termasuk depresi dan gangguan kecemasan.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, stres sering kali dianggap sebagai gangguan yang negatif, namun dalam beberapa kasus, stres juga dapat berfungsi sebagai motivator (Al Maqbali 2021). Stres positif, atau *eustress*, dapat memacu individu untuk mencapai tujuan dan menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Misalnya, tekanan untuk untuk belajar lebih giat. Namun, jika stres berlanjut menjadi distres, yaitu stres negatif yang merugikan, dampak negatifnya dapat sangat signifikan bagi kesehatandan kesejahteraan individu (Van den Bergh 2020).

Dapat disimpulkan bahwa definisi stres adalah fenomena kompleks yang dapat memengaruhi individu secara kognitif dan emosional. Stres dapat bermanfaat sebagai motivator (*eustress*), tetapi jika tidak dikelola dengan baik, bisa menjadi stres negatif (*distres*) yang berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental.

2. Aspek Stres

Aspek utama yang mencerminkan penilaian seseorang terhadap stres yakni : pertama ketidakpastian Situasi *(Unpredictability),* kedua kurangnya kontrol *(Uncontrollability),* ketiga tekanan berlebihan *(overload),* keempat perasaan tidak mampu *(Self-Efficacy Negatif).* Instrumen Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) **(**Junenda 2024) digunakan untuk mengukur persepsi seseorang terhadap stres berdasarkan evaluasi subjektif mereka terhadap kejadian yang dialami. Pemahaman yang tepat tentang stres dan reaksi individu sangat penting dalam konteks psikologi. Stres bukan hanya sekadar respon terhadap situasi, tetapi juga mencakup bagaimana individu menginterpretasikan dan menanggapi tekanan yang mereka hadapi (Permatasari 2018). Dalam konteks Mahasiswa santri , memahami stres dan cara menghadapinya menjadi krusial, terutama ketika mereka menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Dengan memahami stres, kita dapat lebih baik dalam mengidentifikasi sumber-sumber stres dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya, sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang mungkin ditimbulkannya (Fathorrahman 2021).

Dapat disimpulkan PSS mengukur aspek-aspek ini dengan menilai ketidakpastian, kurangnya kontrol, tekanan berlebihan, dan perasaan tidak mampu. PSS merupakan alat ukur self-report yang membantu memahami bagaimana seseorang menilai tingkat stres dalam kehidupannya.

3. Jenis Stres

Berdasarkan penyebab dan karakteristiknya, stres dapat dibedakan menjadibeberapa jenis. Jenis stres yang paling umum adalah stres akut, stres kronis, dan stres eustress (Gamayanti 2018). Stres akut adalah reaksi terhadap situasi yang baru dan tidak terduga (Rosyanti 2020), seperti menghadapi ujian atau presentasi di depan umum. Stres ini biasanya bersifat sementara dan akan hilang setelah situasi yang menimbulkan stres berlalu. Dalam lingkup pesantren,Mahasiswa santri kerap mengalami stres akut mungkin muncul saat mereka menghadapi ujian akhir semester atau ketika harus tampil dalam acara di pesantren.

Sebaliknya, stres kronis adalah stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama (Y. H. Levani 2020). Hal ini dapat terjadi ketika individu mengalami tekanan yang terus-menerus, seperti masalah dalam hubungan interpersonal, kesulitan akademik,atau tekanan dari orang tua (Aryani 2016). Stres kronis dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental dan fisik individu (Y. H. Levani 2020) . Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres kronis lebih mungkin mengembangkan gangguan *Eustress*, atau stres positif, merupakan bentuk stres yang dapat memotivasi individu untuk mencapai tujuan dan berkembang (Brahmana 2024), biasanya terjadi dalam situasi yang diinginkan, seperti memulai pekerjaan baru atau merayakan pernikahan. *Eustress* paada Mahasiswa santri dapat muncul saat mereka menghadapi tantangan yang membawa pertumbuhan, seperti terlibat dalam kegiatan sosial, berorganisasi di pesantren atau mengikuti kompetisi. *Eustress* memberikan rasa tantangan dan dorongan untuk berprestasi tanpa menimbulkan dampak negative (Rena 2019).

Distres adalah bentuk stres yang merugikan, di mana individu merasa terbebani oleh tekanan yang mereka hadapi (Handono 2013). *Distres* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, konflik interpersonal, atau ekspektasi yang tidak realistis (Husnar 2017). Individu yang mengalami *distres* sering kali merasa cemas, tidak berdaya, dan kehilangan kontrolatas situasi mereka. *Distres* pada Mahasiswa santri dapat muncul akibat tuntutan akademik yang berat biasanya berupa hafalan, ataupun pelajaran keagamaan, tuntutan peran organisasi di pesantren, dan harapan yang tinggi dari orang tua atau masyarakat.

Dampak dari berbagai jenis stres dapat bervariasi. Stres akut, meskipun dapat mengganggu sementara, biasanya tidak memiliki dampak jangka panjang. Namun, stres kronis dan *distres* dapat menyebabkan masalah kesehatan serius jika tidak dikelola dengan baik (Florensa 2019). Hal ini

dapat mengarah pada gangguan kesehatan fisik, seperti penyakit jantung atau gangguan sistem imun, serta masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Memahami jenis dan bentuk stres sangat penting untuk mengidentifikasi danmengatasi stres dengan cara yang efektif. Dengan mengenali perbedaan antara stres akut, kronis, *eustress*, dan *distres*, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih tepat untuk membantu Mahasiswa santri menghadapi tantangan dan mengelola stres yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.

Dari perjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres dapat diklasifikasikan menjadi stres akut, kronis, eustress, dan distres berdasarkan penyebab dan karakteristiknya. Stres akut terjadi dalam situasi yang baru dan sementara, seperti ujian, dan biasanya hilang setelah situasi berakhir. Stres kronis berlangsung dalam jangka panjang, sering kali terkait dengan masalah yang berkepanjangan, dan dapat menyebabkan gangguan mental serta fisik. *Eustress* adalah bentuk stres positif yang memotivasi individu untuk tumbuh, seperti menghadapi tantangan baru yang membawa prestasi. Sebaliknya, *Distres* merupakan stres merugikan yang membuat individu merasa terbebani, contoh penyebabnya diantaranya tekanan akademik yang tinggi.

4. Faktor Penyebab Stres

Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor eksternal mencakup tekanan dari lingkungan, seperti tuntutan pekerjaan, masalah keuangan, atau konflik interpersonal. Misalnya, Mahasiswa santri yang mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran atau berinteraksi dengan teman sebaya mungkin mengalami stres akibat lingkungan sosial yang kompetitif (Notaras 2020), penelitian tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa melaporkan mengalami stres akibat tekanan akademik yang tinggi.

Di sisi lain, faktor internal mencakup pikiran, perasaan, dan harapan individu (Azmy 2021). Pola pikir negatif, seperti kecenderungan untuk merasa tidak mampu atau terlalu kritis terhadap diri sendiri, dapat meningkatkan risiko stres. Mahasiswa santri yang memiliki harapan yang sangat tinggi terhadap diri sendiri atau merasa tidak memenuhi ekspektasi orang lain cenderung mengalami stres lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan pemikiran negatif memiliki kemungkinan 50% lebih besar untuk mengalami stres daripada mereka yang memiliki pola pikir positif (Parjianto 2021).

Faktor sosial juga berperan penting dalam memicu stres. Dukungan sosial yang rendah atau

ketidakmampuan untuk berbagi beban dengan orang lain dapat meningkatkan perasaan terisolasi dan stres (Kusumastuti 2020). Mahasiswa santri yang memiliki hubungan kurang baik dengan teman sebaya atau pengasuh dapat memicupeningkatan stres yang mereka alami (Mukaromah 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat berpotensi mengalami stres yang lebih rendah (Olianda 2020).

Lingkungan fisik juga dapat berkontribusi pada tingkat stress (Cahyono 2019). Misalnya, lingkungan belajar yang bising atau tidak nyaman dapat membuat Mahasiswa santri sulit berkonsentrasi dan meningkatkan stres akademik. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang mendukung, seperti ruang kelas yang nyaman dan fasilitas yang memadai, dapat mengurangi tingkat stres (Amrulloh 2024). Dengan memperhatikan faktor-faktor lingkungan, kita dapat menciptakan suasana yang lebih mendukung bagi Mahasiswa santri untuk belajar dan berkembang. Kondisi kesehatan juga menjadi faktor penyebab stres. Individu yang mengalami masalah kesehatan fisik, seperti penyakit kronis atau kecacatan, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Restauri 2020).Kesehatan fisik yang buruk dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja akademik,sehingga meningkatkan tingkat stres yang mereka rasakan. Faktor penyebab stres sangat beragam, dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat lebih baik dalam membantu Mahasiswa santri mengatasi stres yang mereka hadapi. Pendekatan yang holistik, yang mencakup dukungan sosial, lingkungan yang mendukung, dan pemahaman terhadap faktor internal, dapat membantu Mahasiswa santri mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Dapat disimpulkan bahwa stres dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi tekanan lingkungan, seperti tuntutan akademik atau konflik interpersonal, sedangkan faktor internal berkaitan dengan pola pikir negatif dan harapan pribadi. Faktor sosial, berupa dukungan sosial yang rendah, serta lingkungan fisik yang tidak mendukung dapat memperburuk stres. Selain itu, masalah kesehatan fisik juga memengaruhi tingkat stress, Mahasiswa santri dengan fisik yang sehat, berpotensi rendah untuk mengalami stress.

5. Dampak Stres pada Kesehatan Mental

Dampak stres terhadap kesehatan mental sangat signifikan dan dapat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan individu (Thursina 2023). Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya (Sany 2022). Selain itu, stres dapat mengganggu pola tidur dan mempengaruhi kualitas tidur individu. Stres

yang tinggi sering kali menyebabkan kesulitan tidur, seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak (Biahimo 2021). Akibatnya, individu yang mengalami stress dapat merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan memiliki daya tahan yang lebih rendahterhadap stres di masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat memperburuk gejala stres dan kesehatan mental, menciptakan siklus yang sulit untuk diputus (Irawadi 2024).

Stres juga dapat mempengaruhi hubungan sosial individu. Mereka yang mengalami stres cenderung menjadi lebih mudah tersinggung dan kurang mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain (Botha 2020). Hal ini dapat mengakibatkan konflik interpersonal dan isolasi sosial, yang semakin memperburuk kondisi kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial yang buruk cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan kesehatan mental yang lebih buruk.

Dampak stres juga dapat berpengaruh pada produktivitas dan kinerja akademik (G. A. Pertiwi 2020). Mahasiswa santri yang mengalami stres tinggi sering kali kesulitan dalam berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan baik. Tentu stress yang dialami Mahasiswa santri , dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan mereka. Selain itu stres dapat memicu perilaku berisiko, seperti penyalahgunaan zat atau pola makan yang tidak sehat. Individu yang mengalami stres tinggi mungkin mencari cara untuk mengatasi tekanan, yang dapat mengarah pada perilaku yang merugikan kesehatan. Terlebih perhatian pada kalangan Mahasiswa santri, pemahaman yang baik tentang dampak stres dapat membantu dalam pengembangan strategi untuk mengelola dan mengurangi stres, sehingga mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan stres memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Stres berkepanjangan dapat mengganggu pola tidur, menurunkan produktivitas, dan mempengaruhi hubungan sosial, yang dapat memperburuk kesehatan mental. Selain itu, stres sering mendorong perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat.

6. Strategi Mengatasi Stres

Mengatasi stres merupakan proses yang memerlukan pendekatan yang holistik dan beragam. Salah satu strategi yang efektif adalah teknik relaksasi, seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam (Pinandita 2012). Teknik-teknik ini dapat membantu individu menurunkan tingkat

kecemasan dan meningkatkan perasaan tenang. Selain itu, dukungan sosial juga merupakan faktor penting dalam mengatasistres. Berbicara dengan teman, keluarga, atau konselor dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan didukung (Afrilia 2024). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat mengalami stres yang lebih rendah dan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi tantangan (D. &. Mahendika 2023). Dengan demikian, penting bagi Mahasiswa santri untuk membangun hubungan yang baik dengan teman dan mentor di lingkungan pesantren. Olahraga juga merupakan cara yang sangat efektif untuk mengatasi stress (Nopela 2021). Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," dan dapat membantu mengurangi gejala stres. Penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang rutin berolahraga memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik (Andalasari 2018). Dalam konteks Mahasiswa santri , mengadakan kegiatan olahraga bersama dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk mengurangi stres. Mengatur waktu dan menetapkan tujuan yang realistis juga merupakanstrategi penting dalam mengatasi stress (Fuadi 2023). Mahasiswa santri sering kali menghadapi tekanan dari berbagai tugas dan tanggung jawab. Dengan perasaan tertekan dan meningkatkan efisiensi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki rencana yang baik dalam mengelola waktu cenderung mengalami stres yang lebih rendah.

Secara keseluruhan, strategi mengatasi stres memerlukan pendekatan yang beragam dan sesuai dengan kebutuhan individu. Dengan menggabungkan teknik relaksasi, dukungan sosial, olahraga, manajemen waktu, dan keterampilan koping,Mahasiswa santri dapat lebih baik dalam menghadapi tekanan yang mereka alami (Febri 2024). Penerapan strategi ini tidak hanya akan membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidupmereka secara keseluruhan. membuat daftar tugas dan memprioritaskan kegiatan, mereka dapat mengurangi potensi stress.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mengatasi stres memerlukan pendekatan holistik yang mencakup teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga, yang terbukti efektif menurunkan kecemasan. Dukungan sosial, baik dari teman maupun keluarga, sangat penting dalam mengurangi stres, begitu juga dengan aktivitas fisik yang meningkatkan produksi endorfin. Manajemen waktu yang baik juga membantu mengurangi tekanan dengan menetapkan prioritas yangjelas. Secara keseluruhan, kombinasi dari strategi-strategi ini dapat membantu Mahasiswa santri mengelola stres dengan lebih baik, meningkatkan kesejahteraandan kualitas hidup mereka.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang dalam menghadapi stres atau kesulitan (Rahadiansyah 2021). Dukungan ini dapat berupa bantuan emosional, informasi, atau dukungan praktis. Dalam konteks Mahasiswa santri, dukungan sosial dapat datang dari teman sebaya, pengasuh, atau komunitas pesantren yang lebih luas.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesejahteran mental dan fisik individu (Rif'ati 2018) . Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik (D. &. Mahendika 2023) dukungan ini dapat mengurangi rasa kesepian dan memberikan perasaan bahwa individu tidak sendirian dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks pendidikan, dukungan sosial juga dapat meningkatkan motivasi dan kinerja akademik Mahasiswa santri .

Dukungan sosial dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Gunawan 2015). Dukungan emosional mencakup pengertian, empati, dan kasih sayang yang diberikan kepada individu, sedangkan dukungan instrumental mencakup bantuan praktis, seperti pinjaman uang atau bantuan dalam menyelesaikan tugas (Erin 2014). Dukungan informasi meliputi saran atau petunjuk yang dapat membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi. Ketiga jenis dukungan ini saling melengkapi dan berkontribusi pada kesejahteraan individu.

Secara keseluruhan, dukungan sosial adalah elemen penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik individu. Dengan memahami definisi dan jenis dukungan sosial, kita dapat lebih baik dalam mengidentifikasi sumber-sumber dukungan yang ada dan bagaimana dukungan tersebut dapat dimanfaatkan oleh Mahasiswa santri dalam menghadapi stress. Dukungan sosial bukan hanya tentang memberikan bantuan, tetapi juga tentang menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat hubungan antarindividu.

Kesimpulannya adalah mengatasi stres memerlukan pendekatan holistik yang mencakup teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga, yang terbukti efektif menurunkan kecemasan. Dukungan sosial, baik dari teman maupun keluarga, sangat penting dalam mengurangi stres, begitu juga dengan aktivitas fisik yang meningkatkan produksi endorfin. Manajemen waktu yang baik juga membantu mengurangi tekanan dengan menetapkan prioritas yang jelas. Secara keseluruhan,

kombinasi dari strategi-strategi ini dapat membantu Mahasiswa santri mengelola stres dengan lebih baik, meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka.

2. Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2011) membagi aspek–aspek dukungan sosial dibagi menjadi empat sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional mencangkup rasa empati dan perhatian terhadap seseorang, yang menimbulkan rasa nyaman, dihargai dan dicintai. Dukungan ini dapat diberikan dalam bentuk perhatian, afeksi dan dengan suka rela menedengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan dapat diberikan dalam bentuk persetujuan dan penilaian positif terhadap pendapat dan ide–ide orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini bersifat dukungan secara langsung, seperti bantuan dalam mengerjakan tugas–tugas tertentu, bantuan finansial serta bantuan-bantuan lain sifatnya langsung.

d. Dukungan Informasi

Dukungan ini bersifat informatif yang dapat diberikan dalam bentuk saran, arahan dan umpan balik terkait bagaimana cara memecahkan suatu permasalahan.

Adapun aspek–aspek dukungan sosial menurut (Cohen dan Mckay, 1976; Coyne dan Lazarus) yang terdiri dari lima aspek yaitu:

a. Dukungan Emosional

Merupakan dukungan yang diralisasikan dengan bentuk perasaan positif yang berupa sikap perhatian, empati, serta kepedulian pada individu lain. Dengan adanya dukungan emosional maka seseorang akan merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan oleh individu lain ketika berada dalam kondisi tertekan.

b. Dukungan Penghargaan

Merupakan bentuk dukungan sosial yang diekspresikan dengan pemberian penghargaan positif. Dengan adanya dukungan penghargaan akan orang lain merasa bahwa dirinya dihargai dan berarti bagi orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk pemberian bantuan secara langsung baik berupa benda ataupun jasa.

d. Dukungan Informasi

Merupakan dukungan sosial yang diwujudkan dalam bentuk pemberian sasihat, pengarahan atau respon terhadap perilaku yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan.

Penelitian ini mengambil aspek dukungan sosial menurut teori Sarafino (2011) bahwa dukungan sosial terdiri dari aspek dukungan secara psikis maupun fisik yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok atau jaringan. Dukungan-dukungan ini tidak hanya membantu individu merasa lebih baik secara emosional, tetapi juga meningkatkan harga diri dan motivasi mereka dilingkungan akademik.

3. Jenis Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, sebagai berikut: Pertama, dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang paling umum, yang meliputi pengertian, perhatian, dan kasih sayang. Dukungan emosional membantu individu merasa dihargai dan dipahami, yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam konteks Mahasiswa santri, dukungan emosional dapat datang dari teman sebaya atau pengasuh yang mendengarkan keluhan dan memberikan dorongan.

Kedua, dukungan instrumental adalah bentuk dukungan yang lebih praktis, di mana individu membantu dengan cara memberikan bantuan fisik atau material. Contohnya, seorang Mahasiswa santri yang kesulitan mengerjakan tugas dapat menerima bantuan dari teman untuk menyelesaikannya. Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan instrumental dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres, terutama dalam situasi akademik yang menekan (Salma 2019). Dengan memberikan bantuan yang konkret, individu merasa lebih mampu menghadapi tantangan yang ada.

Ketiga, dukungan informasi adalah jenis dukungan yang memberikan saran,petunjuk, atau informasi yang berguna untuk membantu individu mengatasi masalah. Dalam konteks Mahasiswa santri , dukungan informasi dapat berasal dari guru atau pengasuh yang memberikan bimbingan

mengenai cara belajar yang efektif atau manajemen waktu. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan informasi yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kinerja yang lebih baik.

Keempat, dukungan sosial juga dapat bersifat afiliasi, yaitu dukungan yang berasal dari kelompok atau komunitas. Mahasiswa santri yang terlibat dalamkomunitas yang suportif dapat merasakan adanya rasa keterikatan dan belongingness. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki koneksi sosial yang kuat dengan komunitasnya mengalami stres yang lebih rendah dan memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi (Hanim n.d.). Dalam konteks pesantren, komunitas yang mendukung dapat memberikan rasa aman dan percaya diri bagi Mahasiswa santri .

Kelima, dukungan sosial juga dapat berupa dukungan positif, yaitu umpan balik dan penguatan positif dari lingkungan sosial. Dukungan positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi individu untuk mengatasi stres. Dalam konteks Mahasiswa santri, pujian dari pengasuh atau teman sebaya atas prestasi yang dicapai dapat menjadi dorongan untuk terus berprestasi. Memahami variasi dukungan sosial ini dapat membantu Mahasiswa santri untuk lebih aktif dalam membangun hubungan yang mendukung dan memanfaatkan sumber-sumber dukungan yang ada dalam kehidupan sehari- hari. Dukungan sosial bukan hanya tentang memberikan bantuan, tetapi juga menciptakan lingkungan yang memungkinkan individu untuk tumbuh dan berkembang.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis. Yang mana pada penelitian ini, fokus jenis dukungan sosial berupa dukungan emosional yang meliputi pengertian, perhatian, dan kasih sayang, dukungan instrumental, di mana mahasiswa santri menerima bantuan fisik atau material, dukungan informasi yaitu mahasiswa santri menerima dukungan berupa saran atau informasi yang berguna untuk membantu mahasiswa santri mengatasi masalah. Dukungan afiliasi yang artinya dukungan yang berasal dari kelompok atau komunitas. Keterlibatan dalam komunitas yang suportif memberikan rasa keterikatan dan belongingness, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan dan dukungan positif, yaitu umpan balik dan penguatan positif dari lingkungan sosial, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mahasiswa santri.

4. Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, diantanranya adalah (Arumsari 2018):

a. Keluarga

Keluarga sering menjadi sumber utama dukungan sosial, baik dalam bentuk dukungan emosional, praktis, maupun finansial. Mereka biasanya menawarkan dukungan yang berkelanjutan dan dekat secara fisik maupun emosional. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan keluarga yang kuat dapatmengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

b. Teman Sebaya

Teman berperan penting dalam memberikan dukungan emosional dan sosial. Mereka dapat memberikan penghiburan dalam situasi sulit, berbagi pengalaman yang serupa, dan menawarkan solusi atau perspektif berbeda. Studi menunjukkan bahwa dukungan dari teman dapat membantu seseorang mengatasi stres, terutama dalam konteks sosial atau pekerjaan.

c. Pasangan

Pasangan hidup, baik suami/istri atau pasangan yang sedang berpacaran, dapat menjadi sumber dukungan sosial yang signifikan. Mereka sering memberikan dukungan emosional yang intim dan instrumental dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang positif dengan pasangan dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental.

d. Rekan Kerja atau Teman Sekolah

Dalam lingkungan kerja atau akademik, dukungan dari rekan kerja atauteman sekolah bisa sangat membantu dalam menghadapi tekanan terkait pekerjaanatau studi. Mereka dapat menawarkan bantuan dalam tugas sehari-hari, memberi saran, atau hanya menjadi pendengar yang baik. Dukungan dari rekan kerja atau teman sekolah dapat meningkatkan motivasi dan produktivitas.

e. Komunitas atau Kelompok Sosial

Komunitas atau kelompok sosial, seperti kelompok keagamaan, klub, atau organisasi sosial, dapat menjadi sumber dukungan sosial yang signifikan. Mereka sering menyediakan lingkungan yang mendukung, di mana individu dapat berbagi pengalaman, mendapatkan nasihat, dan merasakan rasa keterhubungan. Penelitian

menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kelompok sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi isolasi sosial.

f. Konselor atau Tenaga Profesional

Dukungan sosial juga dapat berasal dari tenaga profesional, sepertikonselor, psikolog, atau terapis. Mereka memberikan dukungan yang lebihterstruktur dan berbasis pada ilmu, membantu individu mengatasi masalahemosional, mental, atau hubungan. Layanan profesional ini sangat penting dalam menangani stres berat atau gangguan mental serius.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial dapat saja berasal dari berbagai pihak diantaranya, keluarga, teman sebaya, pasangan, rekan kerja, komunitas, konselor atau tenaga ahli. Dalam penelitian ini, berfokus pada dukungan sosial yang bersumber dari orang tua, teman sebaya, dan juga pengasuh/ guru di pesantren.

5. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi seberapa banyak dan jenis dukungan yang diterima individu (Estiane 2015). Berikut penjelasan lebih jelasnya:

a. Pertama, faktor individu, seperti kepribadian dan keterampilan sosial, memainkan peran penting dalam membentuk jaringan dukungan sosial.Individu yang lebih terbuka dan ramah cenderung lebih mudah membangunhubungan sosial yang kuat, yang dapat menghasilkan dukungan yang lebih besar. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan sifatekstrovert memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih luas dibandingkan dengan mereka yang lebih introvert.

b. Kedua, faktor situasional juga mempengaruhi dukungan sosial. Misalnya, individu yang berada dalam lingkungan yang mendukung, seperti komunitaspesantren yang kooperatif, lebih mungkin mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar.

c. Ketiga, faktor budaya juga mempengaruhi cara dukungan sosial diberikan dan diterima. Dalam budaya kolektivis, seperti yang sering dijumpai di lingkungan pesantren, dukungan sosial biasanya lebih tinggi karena terdapat norma yang mendukung saling membantu. Sebaliknya, dalam budaya individualis, individu mungkin merasa kurang terdorong untuk mencari dukungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu dari budaya kolektivis

cenderung memiliki jaringan dukungan sosial yang lebih kuat dan lebih terlibat dalam interaksi sosial.

d. Keempat, hubungan sosial yang ada sebelumnya juga mempengaruhi dukungan sosial yang diterima. Individu yang memiliki hubungan yang positif dengan teman dan keluarga cenderung mendapatkan dukungan yang lebih besar selama masa-masa sulit. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang sudah terbangun dengan baik dapat meningkatkan peluang individu untuk mendapatkan dukungan saat dibutuhkan. Di pesantren, membangun hubungan yang baik antar Mahasiswa santri dan pengasuh dapat memperkuat jaringan dukungan sosial.

e. Kelima, faktor demografi, seperti usia dan jenis kelamin, juga dapat mempengaruhi dukungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar dibandingkan laki-laki, terutama dalam bentuk dukungan emosional. Selain itu, individu yang lebih muda mungkin lebih terhubung dengan jaringan sosial yang lebih luas dibandingkan mereka yang lebih tua.

Dalam konteks Mahasiswa santri , usia dan latar belakang keluarga dapat memengaruhi sejauh mana mereka dapat mengakses dukungan sosial. Secara keseluruhan, berbagai faktor yang mempengaruhi dukungansosial menunjukkan kompleksitas dari interaksi sosial manusia. Dengan memahami faktor-faktor ini, Mahasiswa santri dapat lebih proaktif dalam membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dan memanfaatkan sumberdukungan yang ada untuk mengatasi stres dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan social dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantarnya adalah faktor individu atau kepribadian, situasional atau keadaan, budaya, hubungan antar social, dan demografi.

6. Dampak Dukungan Sosial pada Kesejahteraan Mental

Dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental dan fisik individu (Eva 2021). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu menghadapi tantangan (Yuin 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik, termasuk sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan risiko penyakit yang lebih rendah (Karina 2018). Dukungan sosial dapat

memengaruhi perilaku kesehatan, seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan penghindaran terhadap perilaku berisiko. Dalam konteks Mahasiswa santri, dukungan sosial dapat membantu mereka mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat dan mengurangi risiko masalah kesehatan.

Dukungan sosial juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan individu. Individu yang mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang terdekat cenderung merasa lebih puas dengan hidupnya dan memilikitingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Dalam konteks pesantren, dukungan sosial dapat memperkuat ikatan antara Mahasiswa santri dan membantu mereka merasa lebih nyaman dalam lingkungansosial mereka. Selain itu, dukungan sosial dapat memengaruhi motivasi dan prestasi akademik. Mahasiswa santri yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya ataupengasuh cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan mencapai tujuan akademik. Dukungan sosial bukan hanya memberikan bantuan, tetapi juga memperkuat ikatan sosial yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental individu.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental dan fisik individu, individu dengan jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung mengalami stres lebih rendah dan lebih mampu menghadapi tantangan, serta memiliki risiko lebih rendah untukmengalami gangguan mental. Selain itu, dukungan sosial berkontribusi pada kesehatan fisik yang lebih baik, termasuk sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan risiko penyakit yang lebih rendah Dukungan sosial juga meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan. Dalam konteks pendidikan, dukungan sosialberperan penting dalam motivasi dan prestasi akademik, di mana Mahasiswa santri yang mendapat dukungan cenderung lebih termotivasi, meningkatkan kinerja akademik, serta membantu pengembangan keterampilan sosial dan emosional melalui interaksi positif, meningkatkan kemampuan individu dalam berkomunikasi, berempati, dan bekerja sama.

7. Strategi Membangun Dukungan Sosial

Membangun dukungan sosial yang kuat memerlukan pendekatan yang aktif dan berkelanjutan. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah dengan memperkuat hubungan interpersonal. Mahasiswa santri dapatmembangun dukungan social dengan cara berkomunikasi yang baik, baik dengan teman sebaya, pengurus, terlebih kepada pengasuh. Selain itu, Mahasiswa santri juga dapat terlibat dalam kegiatan kelompok atau komunitas. Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti organisasi Mahasiswa santri atau kelompok belajar, dapat membantu

Mahasiswa santri membangun hubungan yang lebih kuatdengan teman sebaya Secara keseluruhan, membangun dukungan sosial memerlukan komitmen dan usaha yang berkelanjutan. Dengan memperkuat hubungan interpersonal, terlibat dalam kegiatan kelompok, mengembangkan keterampilan sosial, memanfaatkan teknologi, dan menjaga keseimbangan antara memberikan dan menerima dukungan, Mahasiswa santri dapat menciptakan jaringan dukungan sosial yang kuat (D. A. Putri 2024). Dukungan sosial yang baik akan membantu Mahasiswa santri dalam menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penting membangun dukungan sosial yang kuat, dengan cara Mahasiswa santri dapat memperkuat hubungan interpersonal melalui komunikasi yang baik dengan teman sebaya, pengurus, dan pengasuh. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau komunitas, seperti organisasi mahasiswa santri atau kelompok belajar, sangat membantu dalam membangun hubungan yang lebih kuatt. Dukungan sosial yang baik akan membantu Mahasiswa santri menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

8. Pengaruh Optimisme terhadap Stres dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator

Variabel moderator adalah faktor yang memengaruhi hubungan antara dua variable utama dalam sebuah penelitian, baik dengan memperkuat atau memperlemah efekhubungan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial berperan sebagai variabel moderator yang memengaruhi hubungan antara optimisme dan stres padamahasiswa santri. Secara teori, moderator berfungsi untuk menjelaskan kapan atau dalam kondisi apa hubungan antara dua variabel menjadi lebih kuat atau lemah. Penelitian psikologi menyebutkan bahwa peran moderator sangat penting karena dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai mekanisme yang mendasari hubungan antar-variabel, yang mungkin tidak terlihat secara langsung.

Dukungan sosial sebagai moderator dalam penelitian ini sangat penting karena tidak semua individu memiliki sikap optimisme dengan cara yang sama ketika menghadapi stres. Misalnya, individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung merasakan dampak optimisme yang lebih kuat dalam menurunkan stres dibandingkan mereka yang memiliki dukungan sosial rendah. Dukungan sosial dapat berasal dariteman sebaya, keluarga, atau komunitas, yang memberikan rasa aman, keyakinan, serta kesempatan untuk berbagi beban psikologis.

Peran variabel moderator, seperti dukungan sosial, juga dapat mengubah arah hubungan antara optimisme dan stres. Pada beberapa kondisi, dukungan sosial yang berlebihan atau tidak

tepat dapat menyebabkan peningkatan stres, alih-alih menurunkannya. Misalnya, dukungan sosial yang bersifat mengontrol atau menuntut dapat meningkatkan tekanan bagi individu yang sudah mengalami stres tinggi. Penting untuk memahami bagaimana jenis dan kualitas dukungan sosial yang diberikan dapat mempengaruhi dinamika hubungan antara optimisme dan stres. Dengan memahami aspek ini, intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa santridapat lebih efektif dan tepat sasaran.

Pengaruh dalam konteks penelitian ini merujuk pada hubungan sebab-akibat antaravariabel. Penelitian menunjukkan bahwa optimisme dapat mengurangi stres hingga 40%pada individu yang mengalaminya. Dalam studi ini, pengaruh optimismeterhadap stres mengacu pada sejauh mana tingkat optimisme seseorang dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami, baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini menunjukkan pentingnya optimisme sebagai faktor yang berpotensi mengurangitingkat stress.

Moderator merupakan variabel yang memengaruhi kekuatan atau arah hubungan antara dua variabel lainnya. Dalam penelitian ini, dukungan sosial berfungsi sebagai moderator yang dapat memperkuat atau melemahkan hubungan antara optimisme dan stres. Menurut Sarafino (2006) pada jurnal yang ditulis oleh (Ardiyani 2011) dukungan sosial berperan sebagai penyangga (buffer) yang melindungi individu dari dampak negatif stres. Hipotesis ini menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi atau menghambat efek negatif stres terhadap kesehatan fisik dan mental. Tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat meningkatkan dampak positif dari optimisme, dengan individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat memiliki kemungkinan lebih besar untuk merasakan manfaat tersebut. Dengan demikian, dukungan sosial perlu dipertimbangkan sebagai faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan pengaruh optimisme terhadap stress (Gerich 2020) Kesimpulan ini menunjukkan pentingnya memahami interaksi antara optimisme dan dukungan sosialdalam upaya mengurangi stres, serta membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai strategi yang dapat meningkatkan kedua variabel tersebut untuk kesejahteraanpsikologis individu.

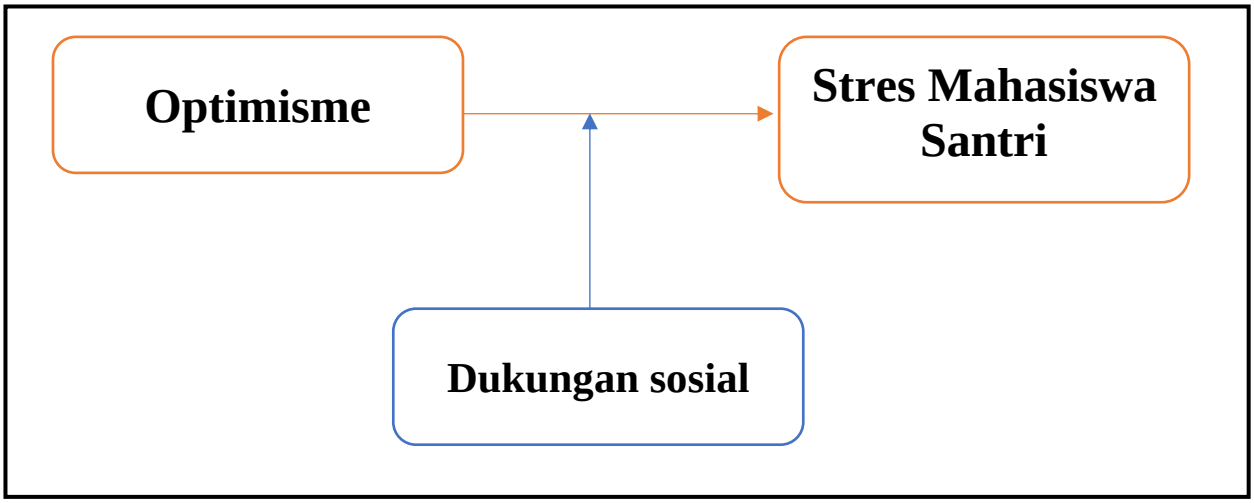
Optimisme, sebagai sikap mental yang positif, berperan penting dalam memengaruhi kesehatan mental individu, dengan kemampuan untuk mengurangi stres hingga 40% pada mereka yang mengalaminya (Panggalo 2024). Stres merupakan respons psikologis dan fisik terhadap tekanan yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Dukungan sosial, yang merujuk pada bantuan dan dorongan dari lingkungan sosial, terbukti memiliki dampak signifikan dalam menurunkan

tingkat stres, dengan individu yang mendapatkan dukungan yang kuat memiliki kemungkinan lebih besaruntuk merasakan manfaat dari optimisme.

Mahasiswa santri, yang berada dalam konteks pendidikan tinggi sekaligus pendidikan agama, menghadapi tantangan unik yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Pengaruh, dalam penelitian ini, menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel optimisme dan stres, sedangkan moderator menjelaskan bagaimana dukungan sosial dapat memperkuat atau melemahkan hubungan tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa keseluruhan istilah ini menyoroti pentingnya memahami interaksi antara sikap mental positif dan dukungan sosial dalam mengelola stres, serta relevansi konsep-konsep ini dalam konteks kesejahteraan psikologis mahasiswa Mahasiswa santri .

Gambar 3. 1 Kerangka Berpikir



Hipotesis penelitian ini :

Bersumber pada kerangka teori serta deskripsi di atas, sehingga dirumuskan beberapa hipotesis sebagai berikut:

1. H_1 : Optimisme memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stress pada mahasiswa santri
2. H_2 : Dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap pengurangan stress pada mahasiswa santri
3. H_3: Dukungan sosial memoderatori antara optimisme dan stres, sehingga semakin kuat dukungan sosial yang diperoleh akan memperkuat pengaruh optimisme terhadap stress.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mixed-Method yang merupakan kombinasi antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan dalam riset untuk menghimpun data berupa angka dari populasi melalui sampel yang diteliti menggunakan instrumen penelitian. Sedangkan metode kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan dalam riset untuk menghimpun data deskriptif dari suatu fenomena yang akan didalami (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan jenis *Explanatory sequential* yakni penelitian dengan dua tahapan, pertama, peneliti mengumpulkan data kuantitatif ,menganalisis hasilnya, kemudian menggunakan tahap kualitatif untuk membantu menjelaskan hasil kuantitatif tahap pertama (Creswell & Creswell, 2023).

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Analisis ini digunakan untuk mengetahui peran variable intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator yang mempengaruhi hubungan optimisme dengan stress. Analisis ini dilakukan dengan menguji hubungan optimism dengan terlebih dahulu menggunakan analisis regresi linier, lalu menambahkan variable dukungan sosial ke dalam analisis regresi tersebut dan menganalisis hasil interaksi yang muncul untuk mengetahui efek moderasinya. Setelah menemukan data awal dari kuantitatif, dilanjutkan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan model *Focus Group Discussion* (FGD) dengan beberapa partisipan yang dipilih secara random untuk memperkuat data kuantiatif yang sudah didapatkan.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas

Adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahanatau timbulnya variabel terikat (Harmoko 2022). Dalam penelitian ini variable bebas adalah optimisme

2. Variabel terikat

Adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (G. R. Pertiwi 2023). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya adalah stress

3. Variabel Moderator

Adalah variable yang faktornya diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk mengetahui apakah variable tersebut mengubah hubungan antara variable bebas dan variable terikat .Variabel moderator merupakan variabel yang mempunyai pengaruh terhadap sifat ataupun arah hubungan antar variabel independent dengan variabel dependen Variable moderator disebut juga dengan moderating variable. Dalam penelitian ini yang berperan sebagai variable moderator adalah intensitas penggunaan media sosial

D. Definisi Operasional

1. Optimisme

Menurut Seligmen, optimisme diartikan sebagai sebuah cara pandang seseorang terhadap keberhasilan dan kegagalannya. Aspeknya berupa permanen (ketepatan suatu peristiwa), pervasif (keluasan suatu peristiwa), dan personalisasi (sumber suatu peristiwa).

2. Stress

Menurut Lazarus stress diartikan sebagai ketegangan psikologis yang muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan situasi yang dihadapi melebihi kapasitas mereka untuk menghadapinya. Aspeknya terdiri menilai ketidakpastian, kurangnya kontrol, tekanan berlebihan, dan perasaan tidak mampu.

3. Dukungan Sosial

Menurut Sarafino yaitu penerimaan dari seseorang atau kelompok yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong. Dukungan sosial bisa bersumber dari orang terdekat. Bentuk dukungan sosial menurut Safarino terbagi atas dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan infomasi dan dukungan jaringan social.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruan subjek penelitian yang menjadi sumber data dalam penelitian dengan memiliki karakteristik yang sama (Darmawan 2016) . Dalam penelitian ini, populasi mahasiswa santri di Universitas Nurul Jadid sejumlah 650

orang (Data kepesantrenan) yang berdasarkan hasil observasi bersama pemangku wilayah atau pengurus di masing-masing wilayah pondok pesantren Nurul Jadid.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk dianalisis dengan tujuan agar hasilnya dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi (Subhaktiyasa 2024). Adapun teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling,* yaitu teknik pengambilan sampel dengan memilih subjek secara sengaja berdasarkan kriteria terentu yang dianggap relevan oleh peneliti. Kriteria yang ditentukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Mahasiswa aktif di Universitas Nurul Jadid

Kriteria ini dipilih karena mahasiswa yang aktif menjalani studi di perguruan tinggi memiliki aktivitas akademik yang padat sehingga dituntut untuk dapat menyeimbangkan waktu antata kegiatan akademik dengan kegiatan di pesantren.

b. Tinggal di pondok pesantren Nurul Jadid

Kriteria ini dipilih karena mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren tentu memiliki aktivitas yang padat, aturan yang lebih ketat sehingga tututan yang dirasakan lebih tinggi. Dengan rutinitas berulang yang telah ditentukan dan disertai dengan tuntutan target tertentu dapat beresiko mengalami stres

c. Sedang menjadi wali asuh dan atau pengurus

Kriteria ini dipilih karena mahasiswa santri yang juga memilik tanggungjawab yang lebih dari sekedar menjadi mahasiswa dan mengikuti kegiatan di pesantren sebagai santri, mahasiswa santri yang juga menjadi wali asuh, ataupun pengurus memiliki tuntutan yang lebih tinggi, karena membutuhkan waktu, tenaga, dan konsentrasi yang ekstra. Hal ini menimbulkan rutinitas yang sangat padat dan berulang sehingga meningkatkan resiko stress jika tidak dikelola dengan baik.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner untuk mengukur masing-masing variable, yaitu optimisme, stress, dan dukungan sosial. Skala yang digunakan adalah jenis skala likert. Kuesioner yang telah dibuat akan disebarkan melalui media sosial dalam bentuk tautan *google form.* Skala pengukur yang digunakan yaitu skala likert dengan 4 pilihan jawaban. Adapun alat ukur yang akan

digunakan untuk mengukur Optimisme akan menggunakan konstruk teori Seligmen (2006) (Sugiarti 2022) berdasarkan tiga aspek optimisme yaitu permanen, pervasif, dan personalisasi.

Tabel 3. 1 Aspek dan Indikator Optimisme

Aspek	Indikator
Permanen (ketepatan suatu peristiwa)	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat akan menetap dalam diri
	Memandang kegagalan atau keburukan yang didapat tidak akan menetap dalam diri
Perfasiv	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang di dapat akan menyebar ke seluruh area kemampuan diri.
	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat tidak akan menyebar ke seluruh area kemampuan diri
Personalisasi	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat bersumber dari internal diri
	Memandang kegagalan atau keburukan yang didapat berasal dari faktor eksternal

Adapun alat ukur yang digunakan untuk variable stress akan dibuat dengan memodifikasi aspek dan indikator berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, & Mermelstein (Junenda 2024) meliputi 4 aspek, yaitu Ketidakpastian Situasi *(Unpredictability),* Kurangnya kontrol *(Uncontrollability),* Tekanan berlebihan *(overload),* dan Perasaan tidak mampu *(Self-Efficacy Negatif).*

Tabel 3. 2 Aspek dan Indikator Stres

Aspek	**Indikator**
Ketidakpastian Situasi *(Unpredictability)*	Situasi yang tidak dapat di prediksi
	Perubahan mendadak dalam lingkungan atau kondisi
	Kurangnya informasi yang jelas

Kurangnya kontrol *(Uncontrollability),*	Tidak memiliki kendali atas situasi
	Bergantung pada faktor eksternal
	Sulit mengubah keadaan
Tekanan berlebihan *(overload),*	Beban kerja/tugas terlalu banyak
	Keterbatasan waktu dalam mengerjakan tugas
	Tuntutan yang melebihi kapasitas
Perasaan tidak mampu *(Self-Efficacy Negatif).*	Kurang yakin pada kemampuan diri sendiri
	Merasa tidak mampu atau kompeten
	Ketidakmampuan mengatasi tantangan

Adapun alat ukur yang digunakan untuk variable dukungan sosial akan dibuat dengan memodifikasi aspek dan indikator dalam berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Sarafino (Arumsari 2018) meliputi 4 aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif

Tabel 3. 3 Aspek dan Indikator Dukungan Sosial

Aspek	**Indikator**
Dukungan Emosional	Empati, Keperdulian, Perhatiann
Dukungan Penghargaan	Perasaan dihargai
	Dukungan atas ide/gagasan
Dukungan Instrumental	Bantuan langsung berupa barang/benda
Dukungan informatif	Nasehat Saran

G. Instrumen Penelitian

Terdapat 4 instrumen penelitian yang terdiri dari skala optimisme, skala stress, skala dukungan sosial dan pedoman wawancara. Skala optimisme menggunakan ***LOT-R*** *(Life*

Orientation Test–Revised) yang dimodifikasi, sementara skala stress yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS) sedangkan pada variable dukungan sosial menggunakan Pada penelitian ini dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Skala terdiri dari 12 item untuk mengidentifikasi tingkat dukungan sosial yang dirasakan individu. Skala ini dikembangkan oleh (Zimet et al., 1988) yang mengacu pada aspek dukungan sosial dari Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informasi yang bersumber dari keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang tertentu seperti guru dan lainnya (*significant other*).

1. Skala Optimisme

Variabel optimisme di ukur menggunakan tabel berikut :

Tabel 3. 4 Skala Asli Optimisme

No	Skala Asli Optimisme	Skala Yang telah diterjemahkan
1	In uncertain times, I usually expect the best.	Dalam situasi yang tidak pasti, saya biasanya mengharapkan yang terbaik.
2	It's easy for me to relax.	Saya mudah untuk rileks.
3	If something can go wrong for me, it will.	Jika ada sesuatu yang bisa salah pada saya, itu akan terjadi.
4	I'm always optimistic about my future.	Saya selalu optimis tentang masa depan saya.
5	I enjoy my friends a lot.	Saya sangat menikmati kebersamaan dengan teman-teman saya.
6	It's important for me to keep busy.	Bagi saya penting untuk tetap sibuk.
7	I hardly ever expect things to go my way.	Saya hampir tidak pernah mengharapkan segala sesuatu berjalan sesuai harapan saya.
8	I rarely count on good things happening to me.	Saya jarang mengandalkan hal-hal baik terjadi pada saya.
9	Overall, I expect more good things to happen to me than bad.	Secara umum, saya mengharapkan lebih banyak hal baik terjadi pada saya daripada hal buruk.

Tabel 3. 5 Skala Optimisme yang telah dimodifikasi

Aspek	Indikator	Item	SS	S	TS	STS
Permanen	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat akan menetap dalam diri	Saya percaya semua proses yang dilakukan hari ini akan berguna dimasa depan (f)				

	Memandang kegagalan atau keburukan yang didapat tidak akan menetap dalam diri	Saya percaya, kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda (f) Saat gagal dalam suatu bidang, saya takut untuk mencoba kembali (uf)				
Perfasiv	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang di dapat akan menyebar ke seluruh area kemampuan diri.	Saat saya mampu menjadi santri yang baik, saya juga yakin akan menjadi mahasiswa yang berhasil (f)				
	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat tidak akan menyebar ke seluruh area kemampuan diri	Menjadi santri patuh dan rajin, tidak menjamin keberhasilan di kampus (f)				
Personalisasi	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat bersumber dari internal diri	Saat berhasil pada suatu bidang, itu adalah hasil dari usaha saya (f) Saya merasa tidak bisa menyelesaikan tugas jika tidak dibantu orang lain (uf)				
	Memandang kegagalan atau keburukan yang didapat berasal dari faktor eksternal	Saat ada permasalahan di pesantren maupun di kampus, saya yakin itu terjadi karena banyak faktor (f) Saat ada permasalahan di pesantren maupun di kampus, saya menyalahakn diri sendiri (uf)				
Jumlah						9

2. **Skala Stres**

Variabel stress diukur menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS)

Tabel 3. 6 Skala Asli Stres

No	Skala Asli Stres	No	Skala Stress yang Telah di terjemahkan
1.	In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?	1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tak terduga
2.	In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?	2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam hidup Anda
3.	In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?	3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan stress?
4.	In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?	4.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda merasa yakin dengan kemampuan anda untuk menangani masalah anda?
5.	In the last month, how often have you felt that things were going your way?	5.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai keinginan anda?
6.	In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?	6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak mampu mengatasi semua hal yang seharusnya anda lakukan?
7.	In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?	7.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda mampu mengendalikan rasa kesal dalam hidup anda
8.	In the last month, how often have you felt that you were on top of things?	8.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda merasa mampu mengendalikan sesuatu dengan baik
9.	In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?	9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang terjadi di luar kendali Anda?
10.	In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?	10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk begitu banyak sehingga Anda tidak dapat mengatasi

Tabel 3. 7 Skala Stres yang telah dimodifikasi

Aspek	Indikator	Item	SS	S	TS	STS
Ketidakpastian Situasi *(Unpredictability)*	Situasi yang tidak dapat di prediksi	1.Saya merasa cemas saat menghadapi ujian secara mendadak (f)	v			
	Perubahan mendadak dalam lingkungan atau kondisi	2.Saya merasa kesulitan beradaptasi dengan santri/teman baru. (f) 3. Saya senang tiap bertemu teman atau lingkungan baru (uf)	v			
	Kurangnya informasi yang jelas	4. Saya merasa kesulitan mengakses internet untuk tugas kuliah maupun keperluan lain (f)	v			
Kurangnya kontrol *(Uncontrollability),*	Tidak memiliki kendali atas situasi	5.Saya cenderung memilih pasrah tiap menghadapi masalah (f) 6. Saya merasa punya kendali penuh atas masalah yang menimpa saya (uf)	V v			
	Bergantung pada faktor eksternal	7.Saya bersemangat melakukan pekerjaan saat bersama teman (f)	v			
	Sulit mengubah keadaan	8.Saya sulit beradaptasi dengan peraturan pesantren (f)	v			
Tekanan berlebihan *(overload),*	Beban kerja/tugas terlalu banyak	9.Tugas kuliah, dan tanggungjawab di pesantren membuat saya sering merasa kelelahan (f) 10. Saya menjalani semua aktivitas dengan suka cita dan tidak menganggapnya sebagai beban (uf)	V v			
	Keterbatasan waktu dalam mengerjakan tugas	11.Merasa kesulitan mengatur waktu antara tanggungjawab di pesantren, di kampus,	V			

		dan untuk diri sendiri (f) 12. Saya mampu membagi waktu dan tugas dengan efisien (uf)	 v			
	Tuntutan yang melebihi kapasitas	13.Merasa kewalahan dengan berbagai tuntutan tugas (f) 14.Saya menganggap setiap tugas adalah tantangan yang seru untuk diselesaikan (uf)	V v			
Perasaan tidak mampu *(Self-Efficacy Negatif).*	Kurang yakin pada kemampuan diri sendiri	15.Saya merasa minder saat berkumpul dengan teman yang pintar (f)	v			
	Merasa tidak mampu atau kompeten	16. Merasa tidak cukup pintar untuk berhasil di lingkungan pesantren			v	
	Ketidakmampuan mengatasi tantangan	17.Saya sering putus asa saat menghadapi santri yang sulit di atur (f)	v			
	Jumlah			17		

3. **Skala Dukungan Sosial**

Variable dukungan sosial di ukur menggunakan konstruk teori Sarafino, dengan memodifikasi *item* sesuai dengan objek penelitian

Tabel 3. 8 Skala Asli Dukungan Sosial

No	Skala Asli Dukungan Sosial	No	Skala Dukungan Sosial yang Telah di Terjemahkan
1.	*There is a special person who is around when I am in need.*	1.	Ada orang spesial yang selalu ada saat saya membutuhkan
2.	*There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.*	2.	Ada orang spesial yang bisa saya ajak berbagi suka dan duka.
3.	*My family really tries to help me*	3.	Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya
4.	*I get the emotional help and support I need from my family.*	4.	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya
5.	*I have a special person who is a real source of comfort*	5.	Saya memiliki orang spesial yang merupakan sumber kenyamanan bagi saya

	to me		
6.	*My friends really try to help me.*	6.	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya
7.	*I can count on my friends when things go wrong*	7.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah
8.	*I can talk about my problems with my family*	8.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga saya
9.	*I have friends with whom I can share my joys and sorrows.*	9.	Saya memiliki teman yang bisa diajak berbagi suka dan duka.
10.	*There is a special person in my life who cares about my feelings.*	10.	Ada orang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.
11.	*My family is willing to help me make decisions*	11.	Keluarga saya bersedia membantu saya mengambil keputusan
12.	*I can talk about my problems with my friends*	12.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya

Tabel 3. 9 Skala Dukungan Sosial yang telah dimodifikasi

Sumber	**Aspek**	**Indikator**	**Item**	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
Dukungan Ustadzah	Dukungan Emosional	Empati, Keperdulian, Perhatiann	1. Saya dapat membicarakan masalah dengan ustadzah (f)				
			2. Ustadzah cuek saat saya bercerita tentang masalah saya (uf)				
	Dukungan Penghargaan	Perasaan dihargai	3. Ustadzah mengapresiasi setiap pencapaian saya (f)				
		Dukungan atas ide/gagasan	4. Saya merasa didukung ketika mengemukakan pendapat, meskipun berbeda dengan teman lain (f)				
	Dukungan Instrumental	Bantuan langsung berupa barang/benda	5. Ustadzah memberikan pinjaman barang, ketika saya membutuhkan barang tersebut (f)				
	Dukungan informatif	Nasehat Saran	6. Ustadzah memberi nasehat saat saya bercerita/curhat (f)				
Teman Sebaya	Dukungan Emosional	Empati, keperdulian, Perhatian	7. Saat sakit, saya dirawat dengan baik (f) 8. Saya punya teman/sahabat yang bisa diajak curhat (f)				

	Dukungan penghargaan	Perasaan dihargai	9. Teman-teman hadir di moment berharga saya(f)				
		Dukungan atas ide atau gagasan	10. Teman-teman memberikan masukan yang membangun terhadap gagasan yang saya kemukakan (f)				
	Dukungan Instrumental	Bantuan langsung berupa barang/benda	11. Teman memberikan pinjaman barang Ketika saya membutuhkannya (f)				
	Dukungan informatif	Nasehat dan Saran	12. Ketika mendapat masalah, teman memberikan nasehat dan saran				
Orang Tua	Dukungan Emosional	Empati, Keperdulian, Perhatiann	13. Saya dapat curhat dan mendapat solusi yang baik saat bercerita kepada orang tua				
	Dukungan Penghargaan	Perasaan dihargai	14. Orang tua menghargai setiap keputusan yang saya pilih				
		Dukungan atas ide atau gagasan	15. Orang tua mau memberi dukungan pada ide-ide yang saya tawarkan				
	Dukungan Instrumental	Bantuan langsung berupa barang/benda	16. Saya mendapat fasilitas yang memadai dari orang tua.				
	Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	17. Orang tua memberi nasehat saat saya bercerita/curhat mengenai suatu masalah.				
Jumlah			17				

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berkaitan dengan ketepatan suatu alat ukur terhadap konsep yang dinilai sehingga dapat betul-betul menilai sesuatu yang seharusnya dinilai (M. F. Ramadhan 2024). Sehingga uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang dibuat benar-benar dapat melakukan penilaian terhadap variabel yang diukur. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 241 dan taraf signifikansi 5% (0,05), maka nilai r tabel adalah 0,126. Dengan demikian, item dinyatakan valid apabila nilai Pearson Correlation-nya lebih besar dari 0,126. Dari uji validitas yang dilakukan pada alat ukur optimisme, stress, dan dukungan sosial,

diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas

No	Variabel	Keterangan Item	
		Valid	Tidak Valid
1.	Optimisme	9	0
2.	Stres	17	1
3.	Dukungan Sosial	17	0
Total		**42**	**0**

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa pada variabel stress dengan jumlah 17 item, terdapat 1 item gugur sehingga tersisa 16 item yang valid. Sedangkan pada variabel optimism dan dukungan sosial semua item valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat memberikan hasil konsisten saat digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama (M. F. Ramadhan 2024) . Maka uji reliabiltas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa alat ukur dapat memberikan hasil yang konsisten berulang kali. Alat ukur dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0.6. berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS diperoleh hasil sebagaimana dalam tabel berikut

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	*Cronbach's Alpha*
1.	Optimisme	0.763
2.	Stres	0.754
3.	Dukungan Sosial	0.847

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah ditampilkan, diketahui bahwa variabel optimisme menunjukkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* 0.763, variabel stres menunjukkan nilai 0.754, dan dukungan sosial menunjukkan nilai 0.847. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ketiga alat ukur yang digunakan reliabel.

I. Analisis Data

Untuk mendapatkan hasil kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan maka diperlukan analisis data. Adapun teknik yang digunakan dalam analisis data yakni sebagai berikut:

a. Analisis data Kuantitatif

1. Analisis Deskriptif

Data dari penelitian yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian dengan cara mendeskripsikan dan menggambarkan data yang telah diperoleh. Adapun dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh Optimisme, stress, dan dukungan sosial pada mahasiswa santri. Data mengenai tiga variabel tersebut akan digambarkan dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, ataupun rendah. Berikut rumus kategorisasi data oleh Azwar dalam **(Anjani 2023)**

Tabel 3. 12 Rumus Kategorisasi Data

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < (M-1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$

Keterangan :

M = *Mean* (rata-rata)

SD = Standart Defiasi

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian terhadap alat ukur yang digunakan untuk mengetahui sebaran item sudah terdistribusi secara normal atau tidak (Nasar et al., 2024). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel lebih dari 200. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) > 0.05. Adapun uji normalitas yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunaka bantuan dari aplikasi SPSS.

3. Uji Linieritas

Pada pengujin linieritas peneliti berupaya mengetahui apakah hubungan antar dua variabel bersifat linier atau tidak. Pada penelitian ini uji linieritas menggunakan *test for linierity* (ANOVA). Hubungan kedua variabel dikatakan linier apabila nilai *deviation* > 0,05, sebaliknya hubungan kedua variabel dikatakan tidak linier apabila nilai *deviation* < 0,05. Setelah linieritas dilakukan dan data terkonfirmasi linier, maka akan dilakukan uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana. Uji linier sederhana bertujuan melihat pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction.* Hasil uji regresi linier sederhana ini akan menggambarkan hubungan antar kedua variabel (Iba & Wardhana, 2024). Proses uji meliputi:

a. Melihat nilai koefisien regresi (β) untuk mengetahui kekuatan dan arah pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction*. Nilai positif menunjukkan pengaruh positif dan sebaliknya.
b. Melihat nilai signifikansi (*p-value*) untuk menentukan apakah pengaruh tersebut signifikan. Hipotesis alternatif (Ha) diterima jika nilai *p-value* <0,05, yang berarti resiliensi secara signifikan memengaruhi *life satisfaction*.
c. Melihat nilai koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel resiliensi terhadap varian perubahan *life satisfaction*. Koefisien ini dinyatakan dalam bentuk desimal untuk kemudian diubah ke dalam bentuk persentase.

b. Analisis Data Kualitatif

Sedangkan untuk **a**nalisis data kualitatif menggunakan teknik coding dimulai dengan menyiapkan data mentah dalam format verbatim, yaitu transkrip yang mendetail dari wawancara atau observasi tanpa modifikasi (Mahpur 2017). Langkah pertama ini penting untuk memastikan bahwa semua detail dari data asli dapat dianalisis secara menyeluruh. Setelah data disiapkan, langkah berikutnya adalah pemadatan fakta, di mana informasi yang diperoleh dikompilasi dan dirangkum untuk memudahkan analisis lebih lanjut. Proses ini memungkinkan peneliti untuk fokus pada inti dari informasi yang relevan dan mengidentifikasi pola atau tema utama. Setelah pemadatan fakta, peneliti menyiapkan probing untuk pendalaman data guna menggali informasi lebih dalam tentang temuan awal. Pengumpulan fakta sejenis dilakukan untuk mengidentifikasi dan mengelompokkan data

yang mirip atau terkait. Langkah selanjutnya adalah menentukan kategorisasi, dengan mengelompokkan data dalam kategori yang relevan berdasarkan tema atau konsep yang muncul.

Metode *Moderated Regression Analysis* (MRA)

Moderated Regression Analysis (MRA) adalah teknik analisis regresi yang digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) dipengaruhi oleh variabel moderator (Z). Jika variabel moderator memiliki efek signifikan, maka hubungan antara X dan Y berubah tergantung pada nilai Z (Andrew F. Hayes, 2017). Analisis ini digunakan untuk mengetahui peran variable dukungan sosial sebagai moderator yang mempengaruhi hubungan optimism dengan stres. Analisis dilakukan dalam dua tahap, yang pertama, analisis hubungan langsung antara optimisme dan stres; kedua, menambahkan interaksi antara optimisme dan dukungan sosial untuk menguji efek moderasi. Hasil regresi menunjukkan bahwa variabel interaksi memiliki koefisien b3=Xb_3 = Xb3=X, $p < 0.05$, yang mengindikasikan adanya efek moderasi. Untuk memastikan hasil ini, analisis dilengkapi dengan teknik Johnson-Neyman dan visualisasi grafik interaksi (Hayes 2017)

Terakhir, peneliti membangun konsep dan menarasikan hasil analisis dengan mengintegrasikan kategori yang telah ditentukan ke dalam narasi yang koheren. Penarikan kesimpulan menggunakan metode induktif melibatkan analisis pola yang muncul dari data untuk menghasilkan kesimpulan yang berlaku secara umum berdasarkan fakta yang ada.

J. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas didefinisikan ketika alat ukur yang mengukur suatu gejala pada waktu yang berbeda secara konsisten menghasilkan hasil yang sama atau konsisten sepanjang waktu. Reliabilitas instrumen adalah hasil pengukuran yang dapat diandalkan dan ajeg yang diperlukan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach yang diukur dari 0 sampai 1.

a. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila *Alpha Cronbach* yang diperoleh menunjukkan nilai lebih dari 0,6 (*Alpha Cronbach* > 0,6)
b. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila *Alpha Cronbach* yang diperoleh menunjukkan nilai kurang dari 0,6 (*Alpha Cronbach)*

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan proses observasi mahasiswa santri di pondok pesantren Nurul Jadid Probolinggo yang memenuhi kriteria,yaitu : (1)merupakan mahasiswa aktif Universitas Nurul Jadid, (2) santri di pondok pesantren Nurul Jadid, (3) menjadi wali asuh dan atau pengurus di pondok pesantren Nurul Jadid. Pendataam dilakukan melalui penelusuran informasi pada masing-masing wilayah di pondok pesantren Nurul Jadid. Peneliti kemudian menghubungi kontak dari masing-masing wilayah, baik melalui pengurus bertugas ataupun pemangku masing-masing wilayah. Dari 8 wilayah yang dihubungi, seluruhnya memberikan respon dan berkontribusi dalam penyebaran kuisioner

Kuesioner disusun dalam bentuk *Google Form* dan mulai disebarkan secara luring sejak bulan Mei 2025. Penyebaran dilakukan langsung melalui pesan pribadi kepada contact person pengurus atau admin grup wilayah, kemudian santri mengisi menggunakan device laptop. Melalui proses ini, peneliti memperoleh 241 responden. Pengumpulan data dihentikan pada jumlah tersebut karena dinilai sudah mencukupi untuk kebutuhan analisis dan karena tidak ada lagi penambahan responden setelah beberapa waktu dikarenakan mahasantri sedang melaksanakan Ujian Tengah Semester (UTS) dan beberapa santri menjadi panitia Penerimaan Santri Baru (PSB). Seluruh data yang masuk terdokumentasi secara otomatis melalui *Google Form* dan diunduh dalam bentuk excel untuk keperluan pengolahan dan analisis lebih lanjut.

B. Hasil

a. Hasil Kuantitatif

1. Data Demografis Subjek

Setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan, peneliti kemudian melakukan identifikasi terhadap karakteristik responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Deskripsi data demografis responden bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil subjek penelitian, yang meliputi jenis kelamin.

a. Jenis Kelamin Responden

Rincian data berdasarkan jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Data Demografis Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	45	18,67%
Perempuan	196	81,33%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 196 orang (81,33%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 45 orang (18,67%). Responden yang didominasi Perempuan ini dapat terjadi karena dari total 8 wilayah yang berpartisipasi, 7 wilayah khusus perempuan. Hanya 1 wilayah pesantren yang dikhususkan untuk laki-laki. Oleh karena itu, dominasi jumlah responden perempuan mencerminkan proporsi lembaga pesantren dalam penelitian ini, di mana wilayah putri memang lebih banyak dibandingkan wilayah pesantren putra.

b. Profil Akademik Responden

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, diperoleh informasi mengenai profil akademik responden yang meliputi program studi yang sedang ditempuh sebagaimana dalam tabel berikut:

Tabel 4. 2 Profil Akademik Responden Berdasarkan Wilayah

No	Nama Kampus	Jumlah Responden	Persentase
1	Wilayah Maulana Jalaludin Rumi (Ar-Rumi)	20	8,30%
2	Wilayah Az-Zainiyah (Dalem Barat)	40	16,60%
3	Wilayah Al-Hasyimiyah	35	14,52%

	(Dalem Timur)		
4	Wilayah Fatimatuzzahroh (Dalem Selatan)	30	12,45%
5	Wilayah Al-Mawaddah	28	11,62%
6	Wilayah Zaid bin Tsabit (Gang K)	30	12.45%
7	Wilayah Al-Lathifiyah (Gang J)	33	13,69%
8	Wilayah An-Nafi'iyah (Asrama Fkes)	25	10,37%
Total		241	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa responden terbanyak berasal dari wilayah Az-Zainiyah, yaitu berjumlah 40 orang atau 16,60% dari total responden, diikuti oleh wilayah Al-Hasyimiyah (14,52%) dan wilayah Al-Lathifiyah (13.69%). Jumlah partisipan dari wilayah Az-Zainiyah mendominasi dibandingkan dengan wilayah lain, sebab santri pada wilayah tersebut lebih banyak dibandingkan wilayah yang lainnya, sehingga mahasantri yang berperan sebagai wali asuh pada wilayah tersebut juga lebih banyak.

Adapun berdasarkan semester yang sedang ditempuh, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 3 Profil Akademik Responden Berdasarkan Jenjang Semester Yang Ditempuh

No	**Semester**	**Jumlah Responden**	**Persentase**
1	1-2	66	27,39%
2	3-4	85	35,27%
3	5-6	90	37,34%
Total		117	100%

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa subjek penelitian meliputi mahasiswa dari berbagai jenjang pendidikan. Responden berada pada jenjang S1, mayoritas di semester 5-6 sejumlah 90 orang (37,34%). Selanjutnya,

sebanyak 85 orang (35,27%) merupakan mahasiswa yang berada pada semester 3-4. Sementara itu, sebanyak 66 orang (27,39%) merupakan mahasiswa pada semester 1-2.

2. Analisis Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, diperoleh hasil berupa nilai minimum, maximum, mean, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Nilai tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Tabel Statistic Deskriptif

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Optimisme	10,92	43,15	26,75	4,75
Stres	19	58	41,04	6,43
Dukungan Sosial	24	68	53,22	6,81

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pada variabel optimimse nilai minimum 10,92 dan nilai maximum 43,15. Sedangkan nilai mean adalah 26,75 dan standar deviasi 4,75. Hal ini menunjukkan bahwa pada variabel optimisme jawaban responden cenderung homogen karena tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata, yang artinya sebagian besar responden menunjukkan tingkat optimisme yang cenderung mirip.

Pada variabel stress diperoleh nilai minimum 19 dan nilai maximum 58. Sedangkan nilai mean 41,04 dan standar deviasi 6,43. Dengan nilai standar deviasi yang muncul, menunjukkan bahwa terdapat variasi jawaban yang cukup tinggi mengenai tingkat stress yang dialami setiap responden. Untuk variabel dukungan sosial diperoleh nilai minimum 24 dan nilai maximum 68. Sedangkan mean 53,22 dan standar deviasi 6,81. Dari nilai tersebut menunjukkan sebaran data cenderung stabil.

3. Kategorisasi

Berdasarkan nilai yang diperoleh dari analisis deskriptif diatas, maka dapat dibuat kategorisasi dari masing-masing variabel. Kategorisasi dilakukan untuk mempermudah interpretasi data dalam penelitian sehingga dapat menggambarkan tingkat variabel yang diteliti. Dengan melakukan kategorisasi, peneliti dapat

mengelompokkan tingkat optimisme, stres, dan dukungan sosial ke dalam tiga tingkatan, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi ini ditentukan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dari masing-masing variabel sebagaimana dalam tabel berikut:

Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi

Kategori	**Norma**
Tinggi	$X \leq (Mean - SD)$
Sedang	$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$
Rendah	$X > (Mean + SD)$

a. Kategorisasi Variabel Optimisme

Berdasarkan rumus norma kategorisasi yang telah dipaparkan sebelumnya, maka diperoleh hasil kategorisasi untuk variabel optimism sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Optimisme

Kategori	**Rentang**	**Frekuensi**	**Presentase**
Rendah	X<22	15	6,22%
Sedang	22≤X<32	210	87,14%
Tinggi	X>32	16	6,64%
Total	241		

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tingkat optimism pada responden berada pada kategori sedang sebanyak 210 orang (87,14%), 16 responden (6,64%) masuk dalam kategori tinggi, dan sisanya 15 responden (6,22%) berada dalam kategori rendah.

b. Kategorisasi Variabel Stres

Kategorisasi variabel Burnout menghafal ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Stres

Kategori	Rentang	Frekuensi	Presentase
Rendah	X<35	32	13,28%
Sedang	35≤X<47	177	73,44%
Tinggi	X>47	32	13,28%
Total	241		

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa stress pada responden cenderung sedang, yaitu berjumlah 177 responden (73,44%), 32 responden (13,28%) termasuk dalam kategori rendah, dan 32 responden (13,28%) termasuk dalam kategori tinggi.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Kategorisasi variabel dukungan ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	X<35	22	9,13%
Sedang	35≤X<47	178	73,86%
Tinggi	X>47	35	14,52%
Total		**117**	

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa dukungan sosial pada responden termasuk dalam kategori sedang, yaitu berjumlah 178 orang (73,86%), 35 responden (14,52%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 22 responden (9,13%) termasuk dalam kategori rendah.

4. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas Residual

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residual terdistribusi secara normal. cara untuk mengetahuinya adalah dengan melakukan uji One Sample Kolmogorov Smirnov, jika nilai signifikansi (Asym Sig 2 tailed) > 0.05 maka data terdistribusi normal (Mardiatmoko 2020).

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			241
Normal Parameters[a,b]	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.04652422
Most Extreme Differences	Absolute		.056
	Positive		.027
	Negative		-.056
Test Statistic			.056
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			.061
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[d]	Sig.		.063
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.057
		Upper Bound	.070

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,061 (p > 0,05), yang berarti residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam regresi linear terpenuhi, dan model regresi dapat dianggap valid untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

b. Uji Multikolinearitas

Multikolinearitas merupakan keadaan dimana terjadi hubungan linear yang sempurna atau mendekati antar variabel independen dalam model regresi (Mardiatmoko, 2020). Pada penelitian ini, uji multikolinearitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan melihat pada nilai VIF dan tolerance. Jika nilai Tolerance > 0,10 dan nilai VIF < 10, maka dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolenieritas

Variabel Independent	Tolerance	VIF
Optimisme	0.970	1.031
Dukungan Sosial	0.970	1.031

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai Tolerance pada kedua variabel adalah > 0,10 dan nilai VIF < 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi ini.

c. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas merupakan keadaan dimana terjadi ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi (Mardiatmoko, 2020). Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians residual dari model regresi bersifat konstan (homoskedastis). Pengujian dilakukan menggunakan Uji Glejser. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas. Adapun hasil uji heteroskedastisitas pada penelitian ini ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel Independen	Sig
Optimisme	0.254
Dukungan Sosial	0.943

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi seluruh variabel independen lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

5. Analisis Regresi

Untuk mengetahui dan menguji salah satu hipotesis dalam penelitian ini, yaitu hipotesis bahwa optimisme memiliki pengaruh terhadap stres menghafal, maka dilakukan analisis regresi linier sederhana. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS dan menunjukkan hasil sebagaimana dalam tabel berikut:

Tabel 4. 12 Model Summary

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.621[a]	.385	.380	5.06768

a. Predictors: (Constant), X1, DS

b. Dependent Variable: S

Berdasarkan hasil dalam tabel tersebut, diketahui nilai R menujukkan angka 0.621 yang artinya terdapat hubungan yang cukup kuat antara optimisme dengan stress. Nilai R berada diantara 0.40 – 0.59 yang artinya kekuatan hubungannya termasuk dalam kategori sedang (Sugiono 2013). Adapun nilai R Square menunjukkan angka 0.385 yang bermakna optimism mampu menjelaskan sebesar 38,5% variasi pada stres.

Tabel 4. 13 ANOVA

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3834.320	2	1917.160	74.652	<.001[b]
	Residual	6112.178	238	25.681		
	Total	9946.498	240			

a. Dependent Variable: S

b. Predictors: (Constant), X1, DS

Berdasarkan tabel tersebut diketahui nilai F hitung 74.652 dengan nilai signifikansi < 0.001. nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 yang artinya model regresi secara keseluruhan signifikan.

Tabel 4. 14 Koefisien Regresi

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	55.994	2.941		19.037	<.001
	DS	.147	.049	.156	3.020	.003
	X1	-.852	.070	-.629	-12.184	<.001

a. Dependent Variable: S

Berdasarkan tabel tersebut diketahui nilai B optimisme sebesar -852 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada optimism akan menurunkan tingkat stres sebesar 852 poin. Tanda negatif menunjukkan arah hubungan yang

berlawanan yang artinya semakin tinggi optimism yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat stress yang mereka alami. Selain itu, nilai signifikansi < 0.001 menunjukkan bahwa pengaruh optimsme terhadap stress signifikan secara statistik. Dengan demikian, optimisme berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres.

6. Analisis MRA (Moderated Regression Analysis)

Berdasarkan hasil analisis MRA yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Model Summary

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.972[a]	.945	.945	1.51282

a. Predictors: (Constant), Interaksi, X1, DS

Dari tabel tersebut diperoleh nilai R adalah 0972. Nilai R berada diantara 0.40 – 0.59 yang artinya kekuatan hubungan optimisme, dukungan sosial, dan interaksi keduanya terhadap stress termasuk dalam kategori sedang (Sugiono 2013). Adapun nilai R Square 0.945, yang berarti bahwa variabel optimisme, dukungan sosial, dan interaksi keduanya secara bersama-sama mampu menjelaskan 94.5%

Tabel 4. 16 ANOVA

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9404.096	3	3134.699	1369.691	<.001[b]
	Residual	542.402	237	2.289		
	Total	9946.498	240			

a. Dependent Variable: S

b. Predictors: (Constant), Interaksi, X1, DS

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai F sebesar 13.696 dengan nilai signifikansi < 0.001. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0.05, maka model regresi dinyatakan signifikan secara statistik. Artinya, variabel optimisme, dukungan sosial, dan interaksi antara keduanya secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stress.

Tabel 4. 17 Koefisien Regresi

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	97.531	1.217		80.172	<.001		
	DS	-1.051	.028	-1.112	-37.120	<.001	.256	3.904
	X1	-2.215	.035	-1.635	-63.964	<.001	.352	2.841
	Interaksi	.041	.001	1.904	49.332	<.001	.154	6.473

a. Dependent Variable: S

Berdasarkan tabel tersebut diketahui interaksi antara optimism dan dukungan sosial memiliki nilai koefisien sebesar 0.041 dengan nilai sig. 0.01, yang berarti signifikan karena sig. > 0.05. Dengan signifikannya variabel optimisme, maka model ini menunjukkan adanya efek moderasi dari dukungan sosial terhadap hubungan antara optimism dan stres.

b. Hasil Kualitatif

i. Pengumpulan Data

Pengumpulan data kualitatif dalam penelitian ini dilaksanakan melalui wawancara mendalam kepada lima orang responden yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria sebagai berikut:

1) Merupakan mahasiswa aktif Universitas Nurul Jadid.
2) Merupakan santri mukim di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo.
3) Memiliki peran sebagai wali asuh dan/atau pengurus pondok di masing-masing wilayah Pondok Pesantren Nurul Jadid.
4) Bersedia mengikuti wawancara dan menyetujui ketentuan yang tercantum dalam informed consent

Pemilihan responden dilakukan setelah proses koordinasi awal dengan para pengurus dan pemangku wilayah di delapan area dalam Pondok Pesantren Nurul Jadid. Peneliti menghubungi contact person dari masing-masing wilayah secara personal untuk menjaring informasi calon responden yang relevan. Setelah dilakukan konfirmasi kesediaan dan penjadwalan, wawancara dilaksanakan secara luring.

Tabel 4. 18 Logbook Wawancara

No.	Nama (Inisial)	Wilayah	Tanggal	Metode Wawancara	Durasi (Menit)	Posisi/Peran dalam Wilayah
1	MNA	Wilayah 1	3-5-2025	Offline	21	Wali Asuh
2	FHA	Wilayah 2	4-5-2025	Offline	18	Pengurus Kesehatan Wilayah
3	BSR	Wilayah 5	5-5-2025	Offline	24	Wakil Ketua Wilayah
4	LK	Wilayah 6	6-5-2025	Offline	19	Koordinator Akademik Wilayah
5	ADL	Wilayah 8	7-5-2025	Offline	17	Pengurus Keamanan dan Ketertiban

Wawancara dilakukan secara luring di berbagai lokasi yang disepakati bersama, seperti di sekretariat wilayah, kantor pengurus, dan ruang pertemuan santri. Seluruh wawancara direkam menggunakan perangkat ponsel peneliti dengan persetujuan responden untuk keperluan transkripsi dan dokumentasi data. Proses wawancara dilakukan secara individual, menjaga privasi dan kenyamanan narasumber.

Pedoman wawancara telah disusun berdasarkan indikator-indikator utama dalam tema penelitian, dan telah ditelaah oleh pakar (expert judgement) dari tim pembimbing. Pedoman tersebut terdiri dari:

1) 1 pertanyaan pembuka mengenai pengalaman mereka sebagai pengurus dan mahasiswa.
2) 6 pertanyaan inti yang mengeksplorasi peran behaviorisme dalam pola pembinaan santri, termasuk praktik reward, punishment, repetisi perilaku, dan bentuk penguatan lainnya.

3) 2 pertanyaan tambahan bersifat eksploratif, digunakan apabila terdapat informasi yang perlu diklarifikasi atau didalami lebih lanjut.

Seluruh hasil wawancara kemudian ditranskripsi dalam bentuk verbatim untuk memudahkan proses analisis data tematik sesuai dengan pendekatan kualitatif deskriptif.

ii. Reduksi Data

Proses reduksi data dalam penelitian ini dilakukan terhadap hasil wawancara mendalam yang melibatkan lima orang mahasantri Universitas Nurul Jadid yang sekaligus menjadi santri aktif di Pondok Pesantren Nurul Jadid Probolinggo. Reduksi data bertujuan untuk menyaring data mentah menjadi informasi yang lebih tajam, bermakna, dan relevan dengan fokus penelitian, yakni membahas aspek-aspek resiliensi yang terdiri dari: kemampuan adaptasi, pemulihan diri, dan ketangguhan menghadapi tantangan. Setiap jawaban direduksi secara tematik berdasarkan ketiga aspek tersebut, dengan menampilkan kutipan langsung dari hasil transkrip wawancara. Transkrip lengkap disajikan dalam lampiran penelitian.

Seluruh informan diberikan kode penamaan untuk mempermudah klasifikasi dan pelacakan data dalam laporan ini. Kode ini terdiri atas inisial nama, semester, serta nomor pertanyaan wawancara. Berikut adalah tabel kode penamaan responden yang digunakan:

Tabel 4. 19 Kode Penamaan Responden

Inisial	Semester	Kode Penamaan
ARM	8	ARM/8/[No Q.]
MIF	4	MIF/4/[No Q.]
AFP	4	AFP/4/[No Q.]
LAA	6	LAA/6/[No Q.]
RJ	2	RJ/2/[No Q.]

Format penamaan: (Inisial/Semester/Nomor Pertanyaan Wawancara)

1) Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri

Tingkat stres yang dialami mahasiswa santri sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup signifikan dalam menjalani dua peran besar sekaligus: sebagai mahasiswa dan sebagai santri. Dinamika ini tercermin dari keluhan para responden mengenai sulitnya manajemen waktu, tuntutan ganda sebagai wali asuh, serta keterbatasan akses internet yang menjadi kendala dalam menyelesaikan tugas. Seorang responden ((FA, semester 5)) menyampaikan:

Tabel 4. 20 Hasil Wawancara tingkat stress pada Mahasiswa Santri

Informan	Statement	Koding
FA	…..Kadang saya merasa terlalu lelah karena habis ngaji langsung lanjut kuliah. Malamnya harus nugas, besok subuh sudah bangun lagi. Kadang sempat mikir, ini capek banget, pengen libur sehari aja.”	Merasa kelelahan karena banyak kegiatan
MA	Yang bikin aku stres banget itu kalau tugas menumpuk, terus di pondok juga ada tanggung jawab jadi pengurus. Kadang waktu buat diri sendiri nyaris nggak ada, pusing banget, harus ngerjain banyak hal sekaligus	Stres karena banyak tugas (*overload*)
ZI	Awalnya kaget, oh ternyata gini yaa rasanya mondok sama	*Shock culture*, tertekan karena harus

	kuliah, baru masuk kuliah, masih adaptasi, tapi lingkungan pondok juga banyak aturan yang harus saya pelajari. Jadi bingung dan sering cemas	adaptasi pada lingkungan baru
NA	Pas masa banyak tugas banget itu bikin stres banget. Dosen nya kadang susah dihubungi, di pondok juga tetap harus aktif kegiatan. Bebannya dobel	Banyak tugas, jadi stress banget
LH	Saya sering sakit kepala karena kurang tidur. Tugas kampus malam hari, kegiatan pondok pagi sampai sore. Kayak nggak ada waktu istirahat	Sakit kepala karena kurang tidur
AR	Saya merasa terbebani karena ekspektasi ustadz dan dosen tinggi. Kalau gagal disalah satu, rasanya kecewa dan merasa nggak cukup baik	Merasa terbebani ekpetasi

Berdasarkan kutipan wawancara dari responden, dapat diinterpretasikan bahwa stres pada mahasiswa santri sebagian besar bersumber dari tumpang tindihnya tuntutan peran antara kehidupan akademik dan kehidupan kepesantrenan. Informasi dari responden menggambarkan tekanan fisik dan mental akibat jadwal yang padat dan kurangnya waktu untuk istirahat, yang mengakibatkan kelelahan kronis dan kebutuhan mendesak akan waktu pribadi sebagai bentuk self-care yang minim terpenuhi. Fase transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, ditambah dengan kewajiban beradaptasi pada lingkungan pondok yang ketat dan penuh aturan, juga menjadi sebab

kebingungan dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa santri, khususnya yang masih baru, mengalami tekanan ganda—baik dari proses akademik maupun sosial-religius yang dapat meningkatkan tingkat stres terutama ketika sistem dukungan dan mekanisme adaptasi mereka belum terbentuk secara optimal. Interpretasi dari data di atas menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa santri tidak hanya berasal dari beban akademik dan aktivitas pesantren yang berat, tetapi juga dari tekanan psikologis akibat ekspektasi tinggi dan kurangnya dukungan emosional. Konflik peran yang semakin tajam saat menghadapi tugas akhir, di mana tanggung jawab akademik yang menuntut keseriusan berbenturan dengan kewajiban pesantren yang tetap berjalan. Dari keterangan yang disampaikan salah satu responden juga mengindikasikan adanya dampak fisik dari ritme hidup yang tidak seimbang, seperti kurang tidur dan kelelahan yang berujung pada keluhan kesehatan. Tekanan internal yang muncul dari rasa takut mengecewakan, baik dalam konteks akademik maupun keagamaan, yang memperburuk perasaan tidak cukup baik. Sementara itu, penjelasan responden juga menjelaskan adanya isolasi emosional, di mana kurangnya ruang berbagi dan keterbatasan waktu teman sebaya menyebabkan individu memendam stresnya sendiri. Kombinasi antara beban peran, tekanan ekspektasi, dan keterasingan emosional ini memperhatikan kompleksitas dinamika stress pada mahasiswa santri yang memerlukan pendekatan penanganan menyeluruh.

2) Pengaruh Optimisme terhadap Stres

Optimisme berperan besar dalam membantu mahasiswa santri menurunkan tingkat stres. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kedua variabel ini, dengan kontribusi sebesar 38,5%. Hal ini tercermin dari narasi subjek yang menggambarkan keyakinan terhadap kemampuan diri dan harapan terhadap masa depan.

Tabel 4. 21 Pengaruh optimism terhadap stress

Informan	Statment	Koding
ZA	Saya percaya semua kesulitan	Percaya bahwa setiap

	pasti ada jalan. Kalau capek ya istirahat, tapi saya yakin bisa lulus tepat waktu	masalah ada solusinya
FH	Saya selalu tanamkan dalam diri, Allah tidak akan memberi beban di luar kemampuan. Ini bikin saya tenang walau banyak tugas	Yakin mampu menghadapi masalah
NN	..yaa meski sekarang berat, saya tahu ini proses. Jadi saya nikmati saja, sambil tetap usaha sebisanya	Tetap berusaha semampunya
IM	…Kalau lagi capek banget saya sering menulis dairy. Kadang nulishal-hal yang harus saya syukuri, itu bikin saya sadar bahwa masih banyak hal baik meski hari itu berat.	Menyalurkan stress ke aktivitas positif
AD	Saya tuh selalu percaya setelah malam pasti ada pagi. Kalau sedang drop, saya ingat tujuan awal kuliah dan mondok, jadinya bisa semangat lagi	Memotivasi diri sendiri
SR	Kalau uda stress banget saya ngomong ke diri sendiri: ini akan berlalu. Saya cuma perlu sabar dan ikhlas.”	Menyemangati diri sendiri, yakin bahwa masalah tidak bersifat menetap selamanya
YA	Biar ngga keteteran biasanya saya suka bikin notes yang isinya target mingguan. Walau kecil, bisa dicapai. Itu bikin saya senang dan yakin bisa terus maju	Mengusahakan solusi untuk masalah yang dihadapi

Interpretasi dari hasil wawancara menunjukkan bahwa optimisme berperan penting dalam membantu mahasiswa santri menghadapi tekanan akademik dan kehidupan pesantren. Pemaparan responden menunjukkan keyakinan diri yang kuat dan sikap realistis terhadap kelelahan, namun tetap fokus pada tujuan akademiknya, yaitu lulus tepat waktu. Selain itu penjelasan dari responden juga memperlihatkan bentuk optimisme religius, yaitu dengan meyakini bahwa segala beban sudah diukur

oleh Tuhan sesuai kemampuan individu, yang menumbuhkan ketenangan dalam menghadapi beban baik akademik maupun non akademik.

Sementara itu, bentuk menerima tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran hidup, menunjukkan ketangguhan psikologis dan kemauan untuk tetap berusaha juga dijelaskan dalam wawancara bersama responden. Bahkan dapat ditekankan akan pentingnya refleksi positif melalui praktik syukur, yang tidak hanya meningkatkan kesadaran akan hal-hal baik dalam hidupnya, tetapi juga menjadi cara untuk mereduksi beban pikiran. Para informan ini secara kolektif menggambarkan bahwa optimisme, baik yang bersifat religius maupun reflektif, menjadi strategi adaptif yang efektif dalam mengelola stres di tengah padatnya tuntutan akademik dan spiritual yang mereka hadapi.

Dengan demikian, interpretasi dari data ini menegaskan bahwa optimisme berfungsi sebagai mekanisme koping utama bagi mahasiswa santri dalam menghadapi stres akademik dan kehidupan pesantren. Hasil wawancara menunjukkan pola pikir optimis dengan menyandarkan semangatnya pada harapan dan tujuan awal, yang menjadi sumber motivasi saat mengalami kelelahan yang juga di perkuat dengan pendekatan spiritual berupa kesabaran dan keikhlasan sebagai bentuk penerimaan yang positif terhadap kondisi sulit. Selain itu terdapat strategi praktis dengan membuat target kecil yang terjangkau, yang membantu mempertahankan motivasi dan rasa pencapaian. Bentuk pola pikir solutif sebagai bentuk optimisme aktif, di mana fokus diarahkan pada penyelesaian masalah, bukan keluhan. Pentingnya mindset positif yang diyakini akan menarik energi positif, dengan menambahkan refleksi atas pengalaman masa lalu sebagai pelajaran. Sementara perkembangan emosional dengan belajar mengelola stres melalui rasa syukur dan mengurangi ketegangan. Keseluruhan data ini memperlihatkan bahwa optimisme tidak hanya hadir dalam bentuk keyakinan pasif, tetapi juga dalam tindakan nyata dan perubahan sikap mental yang konstruktif, yang secara signifikan membantu mereka mengelola stres secara lebih sehat dan adaptif.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme menjadi kekuatan psikologis yang menstabilkan kondisi emosional mahasiswa santri. Dengan membangun keyakinan positif terhadap masa depan, mereka mampu mengurangi efek negatif stres dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang serta terarah.

3) Peran Dukungan Sosial sebagai Moderator terhadap Hubungan Optimisme dan Stres

Dukungan sosial dalam penelitian ini ditemukan berperan sebagai variabel moderator yang memperkuat hubungan antara optimisme dan stres. Mahasiswa santri dengan tingkat optimisme sedang tetapi didukung oleh lingkungan sosial yang suportif mampu menunjukkan gejala stres yang lebih rendah. Berdasarkan hasil wawancara, dukungan dari ustadzah, teman dekat, atau sahabat (‘besti’) menjadi sumber kekuatan utama. Responden (MR, semester 2) menyatakan:

Tabel 4. 22 Verbatim wawancara

Informan	Statement	Koding
MR	….Kalau lagi galau biasanya temen sekamar saya itu tuh yang sering nyemangatin pas down. Itu bikin saya merasa nggak sendiri, merasa di support.	Mendapatkan dukungan dari teman sebaya
KI	….Karena akses hp susah kadang kalua kiriman ortu selalu nulis surat, nah kalau lagi berat dan capek-capeknya kegiatan, kurang bersemangat, saya baca ulang pesan mereka, jadi kaya semangat lagi, sadar kalo ada ortu yang harus dibanggain	Mendapatkan dukungan dari orang tua
UF	…Disini ustadzah nya pada baik-baik gak beda-bedain sama santri, Beliau sering bantu jika saya kesulitan tugas pondok, sabar banget.	Mendapat dukungan dari ustadzah
DN	…Hmm ya jelas punya Kak, saya punya sahabat yang selalu dengerin curhat. Manggilnya	Mendapat dukungan dari teman sebaya,

	memet gitu hehe solmet, Rasanya lega bisa cerita kalua ada apa-apa ya ke dia.	
ZL	..disini enak, kalau lagi ada masalah bisa cerita ke ustadzah, temen-temen pun saling bantu, peka gitu, kalau temennya kesusahan	Mendapat bantuan ketika mengalami kesulitan
SH	…Saya sering diskusi sama teman tentang cara atur waktu. Dapat ide-ide baru yang bantu banget	Ide dan gagasannya dihargai
PI	….Saya merasa pondok itu memberi saya keluarga kedua. Itu yang bikin saya betah dan semangat kuliah, karena apa-apa bareng-bareng, makan bareng, nugas bareng, curhat-curhatan gitu kalo lagi ada masalah, bisa konsul sama ustadzah	Merasa dihargai dan diterima, mendapat bantuan saat membutuhkan.
RH	…kalau saya merasa lebih kuat ketika tahu ada banyak orang yang peduli. Itu yang membuat saya terus mau	Merasa bersemangat saat mendapat dukungan

Data wawancara tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting sebagai penguat psikologis dalam menghadapi stres yang dialami oleh mahasiswa santri. Mahasiswa santri merasakan kelegaan emosional karena mendapatkan semangat dari teman sekamarnya, yang memberinya rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi, dukungan emosional dari orang tua, meskipun jarak jauh, tetap efektif dalam menjaga motivasi, terutama melalui pesan-pesan yang menguatkan. Pentingnya dukungan dari figur otoritas di lingkungan pondok, membantu menyelesaikan beban tugas, menciptakan rasa aman dan dihargai. Tdak hanya itu pentingnya relasi intim dengan sahabat yang mampu menjadi tempat berbagi emosi, juga dapat memberikan efek katarsis dan kelegaan psikologis.

Kekuatan dukungan kelompok sebaya yang mampu memelihara optimisme, bahkan dalam tekanan akademik tinggi seperti menyelesaikan tugas kuliah. Keseluruhan data ini memperkuat peran dukungan sosial sebagai moderator yang mampu meredam dampak negatif stres dengan memperkuat ketahanan psikologis,

meningkatkan perasaan diterima, dan menciptakan ruang aman untuk berbagi beban emosional. Data ini memperlihatkan bagaimana dukungan sosial dalam berbagai bentuk- baik melalui teman, komunitas, maupun figur otoritas—berkontribusi besar dalam memperkuat daya tahan mahasiswa santri terhadap stres akademik dan kehidupan berasrama. Mahasiswa santri merasakan manfaat praktis dari diskusi dengan teman tentang manajemen waktu, yang tak hanya menambah wawasan, tetapi juga memberi rasa aman dan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

terkoneksi dan termotivasi. PI menemukan makna emosional yang kuat dalam kehidupan pondok, di mana rasa memiliki terhadap "keluarga kedua" menumbuhkan kenyamanan dan motivasi intrinsik untuk melanjutkan kuliah.

Mahasiswa santri dalam sesi wawancara mengekspresikan pentingnya komunitas motivasi sebagai ruang pemulihan mental saat mengalami keputusasaan, menunjukkan kekuatan kolektif dalam membangun kembali semangat. Diantara alasannya adalah adanya peran ustadzah sebagai figur suportif yang memberikan nasihat menenangkan, mencerminkan bagaimana dukungan emosional dari pihak otoritatif di pondok memberi dampak signifikan terhadap stabilitas psikologis santri, mahasiswa santri dapat dengan mudah bercerita serta mendapat tempat yang aman, nyaman. Keseluruhan dampak tersebut dengan menegaskan bahwa rasa dicintai dan diperhatikan menjadi sumber kekuatan utama untuk bertahan dan terus melangkah maju. Ditambah dengan kualitas relasi sosial yang sehat mampu menjadi pendorong keberlanjutan motivasi dan perlindungan dari kelelahan emosional.

Dukungan sosial secara signifikan berperan dalam memperkuat hubungan antara optimisme dan penurunan stres. Mahasiswa santri yang mendapat dukungan emosional, informasional, dan spiritual memiliki kapasitas lebih besar dalam mengelola tekanan psikologis yang kompleks.

iii. **Data Display**

Data display merupakan tahap ketiga dalam proses analisis data kualitatif setelah pengumpulan dan reduksi data. Pada tahap ini, data yang telah diseleksi dari transkrip wawancara disajikan secara terstruktur dalam bentuk tabel untuk memudahkan analisis dan penarikan kesimpulan. Setiap tema dibagi dalam bentuk tabel yang terdiri dari

lima kolom: nomor, kode responden, kutipan wawancara, interpretasi/ringkasan, dan subkategori.

1) Data Display Wawancara Mahasiswa Santri tentang Stres, Optimisme, dan Dukungan Sosial

Tabel 4. 23 Data Display Wawancara Mahasiswa Santri tentang Stres, Optimisme, dan Dukungan Sosial

No	Inisial	Semester	Tema	Kutipan Wawancara
1	FA	5	Tingkat Stres	"Kadang saya merasa terlalu lelah karena habis ngaji langsung lanjut kuliah… pengen libur sehari aja."
2	MA	3	Tingkat Stres	"Yang bikin stres itu kalau tugas menumpuk… waktu buat diri sendiri nyaris nggak ada."
3	ZI	1	Tingkat Stres	"Baru masuk kuliah… banyak aturan… bingung dan sering cemas."
4	NA	7	Tingkat Stres	"Pas masa skripsi itu stres banget. Dosen pembimbing susah dihubungi…"
5	LH	4	Tingkat Stres	"Saya sering sakit kepala karena kurang tidur… kegiatan pondok pagi sampai sore."
6	AR	2	Tingkat Stres	"Saya merasa terbebani karena ekspektasi ustadz dan dosen tinggi…"
7	UL	6	Tingkat Stres	"Saya kadang ngerasa nggak punya teman… dipendam sendiri."
8	SY	3	Tingkat Stres	"Saya sempat merasa depresi karena gagal ujian… menarik diri dari kegiatan."
9	KH	5	Tingkat Stres	"Menangis tiap malam karena capek dan kesepian…"
10	RM	4	Tingkat Stres	"Setiap hari harus kuat, meski batin tidak selalu siap."

11	ZA	4	Optimisme	“Saya percaya semua kesulitan pasti ada jalan… yakin bisa lulus tepat waktu.”
12	FH	6	Optimisme	“Allah tidak akan memberi beban di luar kemampuan… bikin saya tenang.”
13	NN	3	Optimisme	“Walau sekarang berat… saya tahu ini proses.”
14	IM	2	Optimisme	“Saya sering menulis jurnal syukur… membuat saya sadar masih banyak hal baik.”
15	AD	5	Optimisme	“Saya selalu percaya setelah malam pasti ada pagi… ingat tujuan awal.”
16	SR	4	Optimisme	“Saya selalu bilang ke diri sendiri: ini akan berlalu… sabar dan ikhlas.”
17	YA	1	Optimisme	“Saya suka membuat target mingguan… bikin saya senang dan yakin.”
18	RM	7	Optimisme	“Daripada mengeluh, lebih baik cari jalan keluar.”
19	TI	6	Optimisme	“Berpikir positif… energi positif juga akan datang.”
20	LU	3	Optimisme	“Sekarang saya belajar untuk tidak terlalu tegang dan tetap bersyukur.”
21	MR	2	Dukungan Sosial	“Teman sekamar saya sering nyemangatin… bikin saya merasa nggak sendiri.”
22	KI	5	Dukungan Sosial	“Orang tua saya sering kirim pesan yang menyemangati… saya baca ulang.”
23	UF	4	Dukungan Sosial	“Pembimbing asrama saya sangat pengertian… bantu tugas pondok.”
24	DN	3	Dukungan Sosial	“Sahabat yang selalu dengerin curhat… lega bisa cerita.”

25	ZL	6	Dukungan Sosial	"Ketika skripsi mentok, teman-teman seangkatan saling bantu…"

├── **Tema 1: Gejala Stres Akademik**

│

│ ├ RM – Merasa kewalahan dan tekanan meningkat menjelang ujian

│ ├ FR – Tidak bisa tidur dan sering cemas karena tugas menumpuk

│ ├ SH – Sering merasa kehilangan motivasi belajar tiba-tiba

│ ├ MA – Merasa tidak percaya diri dan takut gagal

│ └─ YT – Menangis sendiri karena merasa tidak mampu

├── **Tema 2: Sumber Stres Utama**

│

│ ├─ FR – Tugas yang datang bersamaan dan deadline ketat

│ ├─ MA – Ekspektasi tinggi dari orang tua membuat beban mental

│ ├─ SH – Persaingan akademik membuat merasa tertinggal

│ ├─ YT – Kesulitan mengatur waktu antara belajar dan kegiatan

│ └─ RM – Lingkungan kompetitif membuat merasa terus tertantang

├── **Tema 3: Strategi Menghadapi Stres**

│

│ ├ SH –Mencoba istirahat dan menonton film demi mengalihkan stres

│ ├ RM – Menulis jurnal harian untuk meluapkan emosi

│ ├ MA – Berdoa dan mencari ketenangan lewat ibadah

│ ├ FR – Curhat ke teman dekat untuk meringankan beban

│ └ YT – Membuat to-do list agar lebih terkontrol

├── **Tema 4: Optimisme dan Pemulihan**

│

│ ├ MA – Yakin bahwa semua proses ini akan membuatnya lebih kuat

│ ├ YT – Percaya bahwa semua fase sulit akan lewat

│ ├ SH – Mulai bisa melihat sisi positif dari tekanan akademik
│ ├ RM – Menyadari bahwa tiap kegagalan adalah proses belajar
│ └ FR – Belajar menerima diri sendiri dan tidak memaksakan

iv. Conclusion Drawing

Conclusion drawing dalam penelitian ini merupakan proses penarikan makna berdasarkan pola dan hubungan tematik yang teridentifikasi dari hasil wawancara dan analisis kuantitatif terhadap mahasiswa santri. Kesimpulan tidak hanya menggambarkan akumulasi data, melainkan merupakan hasil interpretasi mendalam terhadap pengalaman personal, dinamika emosional, serta interaksi antara stres, optimisme, dan dukungan sosial dalam kehidupan santri yang menjalani peran ganda. Penarikan kesimpulan dilakukan secara reflektif dan bertahap selama proses analisis berlangsung, hingga terbentuk pemahaman holistik tentang bagaimana santri memaknai tekanan, membangun harapan, dan mengelola ketahanan psikologisnya. Tiga kategori besar yang menjadi simpul utama kesimpulan adalah: tingkat stres, peran optimisme, dan dukungan sosial sebagai moderator.

1) Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri

Tingkat stres mahasiswa santri menunjukkan variasi berdasarkan latar belakang, daya tahan pribadi, dan intensitas tekanan akademik dan religius yang dihadapi. Data menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres tinggi cenderung merasa kewalahan karena beban peran ganda sebagai pelajar dan santri. Salah satu dari mereka mengaku mengalami tekanan besar saat tidak mampu memenuhi target akademik dan ibadah sekaligus (SYA/7/1). Mahasiswa lain merasa kelelahan mental akibat tuntutan jadwal padat dan kurangnya waktu pribadi (RZ/3/1).

Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat stres sedang cenderung masih mampu menyeimbangkan beban tersebut meskipun tetap merasakan tekanan. Mereka mengaku sering merasa jenuh, tetapi masih mampu menemukan cara untuk meredakan stres seperti berbagi cerita dengan teman (NYL/5/2). Mahasiswa dengan stres rendah cenderung memiliki pola manajemen waktu yang lebih baik dan sikap penerimaan yang kuat terhadap rutinitasnya (IM/1/2). Mereka menyatakan bahwa keteraturan dan kebermaknaan hidup di pesantren membantu menenangkan pikiran (IM/1/3).

Kesimpulannya, tingkat stres mahasiswa santri sangat dipengaruhi oleh kemampuan manajemen diri dan dukungan emosional yang tersedia. Mahasiswa dengan stres tinggi cenderung belum menemukan strategi adaptif, sedangkan yang stresnya lebih rendah cenderung memiliki mekanisme regulasi emosi yang lebih stabil.

2) Pengaruh Optimisme terhadap Stres

Optimisme terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa santri. Mahasiswa dengan tingkat optimisme tinggi cenderung memiliki pandangan hidup positif dan meyakini bahwa kesulitan yang dihadapi bersifat sementara dan dapat diatasi (SA/6/4). Mereka lebih tenang dalam menghadapi tekanan, seperti yang diungkapkan oleh salah satu partisipan bahwa “yang penting usaha, hasilnya urusan Allah” (SA/6/5).

Mahasiswa dengan tingkat optimisme sedang menunjukkan sikap realistis namun tetap berusaha menjaga harapan baik. Mereka mengaku bahwa meskipun terkadang merasa putus asa, mereka tetap mencoba melihat sisi positif dan mencari makna dari setiap tantangan (DH/2/4). Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat optimisme rendah lebih mudah tenggelam dalam pikiran negatif. Mereka merasa kesulitan melihat jalan keluar dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan (YN/3/5).

Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat optimisme seseorang, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Optimisme berfungsi sebagai pelindung psikologis yang memungkinkan mahasiswa untuk menilai stresor secara lebih proporsional dan menjaga stabilitas emosi dalam situasi sulit.

3) Peran Dukungan Sosial sebagai Moderator terhadap Hubungan Optimisme dan Stres

Dukungan sosial memiliki peran moderasi yang signifikan dalam memperkuat hubungan antara optimisme dan penurunan stres. Mahasiswa santri yang mendapatkan dukungan emosional dari teman, keluarga, maupun pengasuh pesantren, cenderung lebih optimis dan mampu mengelola stres dengan lebih baik. Salah satu mahasiswa

menyebut bahwa “teman seperjuangan jadi penguat” ketika sedang jatuh semangatnya (NA/5/3).

Sebaliknya, mahasiswa dengan lingkungan sosial yang kurang suportif mengalami kesulitan mempertahankan optimisme, bahkan ketika memiliki potensi berpikir positif. Ketika tidak ada tempat bercerita atau merasa tidak dipahami, rasa stres menjadi lebih mendominasi (ZH/7/3). Di sisi lain, mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial spiritual dari ustaz/ustazah merasa lebih tenang karena diarahkan untuk memperbanyak ibadah dan tafakur (FA/2/3).

Kesimpulannya, dukungan sosial memperkuat efek positif dari optimisme terhadap stres. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang suportif cenderung lebih stabil secara emosi dan lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan, sementara mereka yang minim dukungan cenderung lebih mudah merasa terpuruk meskipun memiliki kecenderungan berpikir positif.

v. Trianggulasi Metode

Triangulasi metode dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan mixed method sequential explanatory, yaitu dengan menggabungkan data kuantitatif dan data kualitatif dari responden yang sama untuk memperkuat validitas temuan (Leavy, 2017). Proses triangulasi ini bertujuan membandingkan hasil pengukuran skala stres dan optimisme (kuantitatif) dengan narasi subjektif dari wawancara mendalam (kualitatif). Dengan menyandingkan dua jenis data ini, peneliti mampu memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai tingkat stres mahasiswa santri dan peran optimisme serta dukungan sosial dalam memoderasi stres tersebut.

Adapun data kuantitatif dikumpulkan melalui instrumen skala stres dan skala optimisme yang telah dikonversi sesuai dengan skor item favorable dan unfavorable. Kemudian, hasil tersebut dibandingkan secara langsung dengan hasil wawancara kualitatif pada lima responden yang sama. Berikut adalah tabulasi hasil triangulasi metode antara data kuantitatif dan data kualitatif:

Tabel 4. 24 Skor Kuesioner Responden (Stres dan Optimisme)

Inisial	Q1	Q2*	Q3	Q4*	Q5	Q6	Q7	Q8

ARM	3	2	3	2	3	3	3	2
AFP	2	3	2	2	3	3	3	3
LAA	2	2	3	2	2	2	2	2
RJ	1	1	2	1	1	2	1	1
MIF	1	1	1	1	1	1	1	1

Keterangan: *Item unfavorable telah dikonversi; T (Stres) dan T (Optimisme) adalah total skor untuk masing-masing variabel.

Tabel 4. 25 Triangulasi Data Kuantitatif dan Kualitatif

Inisial	**Skor Stres**	**Skor Optimisme**	**Temuan Wawancara**
ARM	Tinggi	Cukup	Mengaku merasa tertekan karena tanggung jawab ganda, namun masih memiliki harapan melalui ibadah (ARM/3/4)
AFP	Tinggi	Baik	Menghadapi stres karena beban akademik, tapi cenderung positif dalam memaknai cobaan sebagai ujian hidup (AFP/2/5)
LAA	Sedang	Sedang	Mengelola stres dengan cara bersosialisasi dan berdiskusi, meskipun terkadang merasa tidak dimengerti (LAA/4/4)
RJ	Rendah	Rendah	Tidak merasa terbebani karena sudah terbiasa dengan lingkungan pesantren, tapi kurang memiliki motivasi tinggi (RJ/5/3)
MIF	Sangat Rendah	Sangat Rendah	Cenderung stabil, minim tekanan, dan menjalani rutinitas dengan pola spiritual yang terstruktur (MIF/2/5)

Dari dua tabel di atas, tampak bahwa data kuantitatif dan kualitatif saling menguatkan. Misalnya, responden dengan skor stres tinggi cenderung mengungkapkan tekanan hidup yang nyata dalam narasi wawancaranya, sementara mereka dengan skor optimisme tinggi terlihat mampu memaknai tekanan secara positif. Sebaliknya,

mereka yang memiliki skor stres rendah dan optimisme rendah cenderung memiliki pengalaman hidup yang stabil namun tidak selalu dipenuhi semangat atau harapan tinggi.

Dengan demikian, triangulasi metode dalam penelitian ini memperlihatkan keselarasan antara data numerik dan data naratif. Hal ini memperkuat validitas internal penelitian serta memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terkait hubungan antara stres, optimisme, dan peran moderasi dari dukungan sosial dalam konteks mahasiswa santri.

C. Pembahasan

1. Pengaruh optimisme terhadap stres pada mahasiswa santri

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif untuk memahami secara mendalam dinamika stres yang dialami oleh mahasiswa santri dalam menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan santri. Melalui instrumen kuesioner yang disebarkan kepada 241 responden mahasiswa santri, diperoleh temuan statistik yang menunjukkan variasi tingkat stres, optimisme, serta dukungan sosial yang dimiliki oleh responden. Hasil analisis regresi menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara optimisme terhadap stres, serta peran dukungan sosial sebagai variabel moderator yang memperkuat hubungan antara keduanya.

Dari hasil kuantitatif, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa santri berada pada kategori stres sedang, dengan tingkat optimisme yang dominan pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa santri memiliki potensi adaptif yang cukup kuat, meskipun tetap berada dalam tekanan akademik dan kepesantrenan. Pengaruh optimisme terhadap stres menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme, maka semakin rendah stres yang dialami. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya, ustadzah, dan orang tua, turut memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan dan menjaga keseimbangan psikologis.

Sementara itu, data kualitatif dari wawancara mendalam mengungkap pengalaman subjektif mahasiswa santri dalam menghadapi tekanan, strategi coping yang digunakan, serta bentuk dukungan sosial yang dirasakan. Mahasiswa dengan optimisme tinggi menunjukkan sikap lebih positif dan resilien dalam menghadapi tantangan, sedangkan mereka yang

memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola beban psikologis yang muncul. Integrasi temuan kuantitatif dan kualitatif ini memberikan gambaran komprehensif mengenai pentingnya optimisme dan dukungan sosial dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa santri.

Dengan demikian, pembahasan dalam bagian ini akan difokuskan pada tiga aspek utama: (1) tingkat stres yang dialami mahasiswa santri beserta faktor-faktor penyebabnya, (2) pengaruh optimisme terhadap tingkat stres, serta (3) peran dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan antara optimisme dan stres. Analisis akan disajikan secara sistematis dan interpretatif untuk menggambarkan keterkaitan antarvariabel serta makna yang dapat ditarik dari pengalaman empirik mahasiswa santri dalam menghadapi tekanan akademik dan spiritual.

2. Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa santri mengalami stress pada kategori sedang, yaitu sebanyak 177 responden (73,44%). Sementara itu, terdapat 32 responden (13,28%) yang berada pada kategori rendah, dan 32 responden (13,28%) pada kategori tinggi. Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa santri mengalami stres dalam menjalani perab dan aktivitas sebagai mahasiswa dan santri pada tingkat yang tidak ringan, tetapi juga belum mencapai level yang parah. Kondisi ini menunjukkan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa santri mengalami tekanan psikologis dan kelelahan emosional dalam menjalani peran dan aktivitas berkuliah sekaligus menjadi santri di pondok pesantren.

Adapun yang dikeluhkan subjek dalam penelitian tersebut diantaranya adalah kesulitan dalam manajemen waktu untuk tugas akademik dengan kewajiban di pesantren, tuntutan peran sebagai wali asuh, kesulitan mengakses informasi karena keterbatasan penggunaan internet. Meskipun begitu, proporsi mahasiswa yang mengalami stress dalam kategori tinggi relatif kecil (13,28%), yang dapat menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan ketahanan psikologisnya dalam menghadapi berbagai tuntutan yang ada. Mahasiswa santri dituntut untukdapat membagi waktu dan peran secara efisien, mengikuti aktivitas akademik dan kepesantrenan yang padat, juga tuntutan menghandle santri dalam kewajiban menjadi seorang wali asuh dan atau pengurus. Dalam kondisi seperti

ini, tidak semua individu merespons tekanan dengan cara yang sama.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa santri memiliki tingkat optimism yang tinggi, yaitu sebanyak 16 responden (6,64%). Sementara itu, 210 responden (87,14%) berada pada kategori sedang, dan hanya 15 responden (6,22%) yang berada pada kategori rendah. Persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa snatri memiliki optimsme yang cukup kuat terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi. Namun demikian, adanya sebagian responden yang memiliki optimism rendah menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa santri memiliki optimism yang optimal. Tinggi rendahnya optimisme tidak lepas dari berbagai pengalaman yang dimiliki individu (Alfita 2011). Ketika individu berhasil melalui tantangan tertentu, keyakinannya terhadap kemampuan diri cenderung meningkat. Sebaliknya, kegagalan yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan optimisme.

Mengenai dukungan sosial, diperoleh hasil bahwa mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang tergolong sedang sebanyak 73,86%. Sedangkan 14,52% berada dalam kategori tinggi, dan hanya (9,13%) responden dalam kategori rendah. Tingkat dukungan sosial ini dapat dimaknai sebagai bagian dari factor eksternal yang cederung beragam. Mahasiswa santri mengaku mendapatkan support dari berbagai pihak yang dalam hal ini di spesifikasi sumbernya, yakni dari ustadzah, teman sebaya, dan orang tua, yang mana tidak semua mahasiswa santri dapat dengan mudah untuk memperoleh dukungan sosial, serta peran dukungan sosial tidak sepenuhnya mempengaruhi optimisme pada stress dalam menjalankan peran sebagai seorang mahasiswa dan juga seorang santri (Cohen 2020).

3. Pengaruh Optimisme terhadap Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimism berpengaruh negative dan signifikan terhadap stress dengan kontribusi sebesar 38,5% dan hubungan yang tergolong sedang (R = 0.621). Artinya semakin tinggi optimism maka semakin rendah tingkat stress yang dialami mahasiswa santri. Hal ini dapat terjadi karena optimism dapat memberikan energi bagi mahasiswa santri sehingga dapat mempengaruhi seberapa besar mahasiswa santri dapat mengatasi kesulitan dan berpikir positif dalam

menghadapi masalah (Muomah 2021).

Menurut Seligmen (2008) optimisme merupakan pandangan menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri (A. T. Sari 2021), individu yang optimis cenderung memiliki cara berpikir yang lebih konstruktif dan mampu mengatasi kesulitan dengan lebih baik (R. Mayasari 2014). Mereka melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai penghalang (Tambunan 2018). Sehingga mahasiswa santri dalam menghadapi berbagai tekanan yang dapat memicu stres, mereka akan dengan mudah beradaptasi dengan berbagai tekanan tersebut, dan berfikir secara konstrutif dalam menghadapi tekanan yang diterima. Optimisme yang kuat memungkinkan mereka untuk memandang kesulitan dalam menjadi mahasiswa sekaligus santri sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai hambatan yang melemahkan semangat. Hal ini membantu mereka mempertahankan motivasi dan ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik dan tuntutan peran ganda, sehingga menurunkan kemungkinan stress.

Semakin rendah rasa optimisme dalam diri mahasiswa santri, maka akan semakin tinggi pula resiko stres. Hal ini sebagaimana dalam penelitian (Gustama 2024) pada responden mahasiswa semester akhir, yang memperoleh 57,7% dari 30 yang menunjukkan adanya hubungan kuat antara optimisme dan stress, semakin tinggi optimism dalam mengerjakan tugas akhir maka semakin rendah stress dalam mengerjakan tugas akhir, pengaruh dukungan sosial terhadap stres mahasiswa santri peran dukungan sosial sebagai variabel moderator stress

4. Peran Dukungan Sosial sebagai Moderator terhadap hubungan Optimisme dengan Stres

Hasil analisis menunjukkan bahwa interaksi antara optimism dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres. Nilai R berada diantara 0.40-0.59 (R Square 0.945) yang artinya kekuatan variable dukungan sosial dan optimisme terhadap stress termasuk dalam kategori sedang. Dengan nilai koefisien sebesar 0,041 dan nilai signifikansi 0.01 dari signifikasinsi (> 0.05), maka dukungan sosial memiliki pengaruh moderasi dalam hubungan antara optimisme dan stress. Hal ini berarti variable

optimism, dukungan sosial dan interaksi keduanya secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stress.

. Peran dukungan sosial yang tinggi berkontribusi pada penurunan stress jika individu memiliki optimism yang tinggi. Hal ini menjelaskan mengapa interaksi antara Dengan demikian, adanya dukungan sosial yang sedang, mahasiswa santri dengan optimism yang relative sedang dapat mengelola stress secara efektif, sehingga tidak terjadi peningkatan stress yang signifikanoptimime dan dukungan sosial menunjukkan adanya efek moderasi yang signifikan terhadap stress pada mahasiswa santri.

Selain hasil perhitungan kuantitatif menggunakan SPSS, berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa santri mengalami tekanan yang muncul dari banyaknya aktivitas di kampus dan pondok. Namun, mereka memiliki kecenderungan untuk tetap bertahan dan mencari cara untuk mengelola stres, seperti istirahat sejenak dan tidak memaksakan diri untuk selalu bisa mengerjakan semua tugas dan tuntutan yang mereka hadapi. Hal ini menunjukkan adanya sikap optimisme yang mendukung proses pemulihan stres. Selain itu, adanya dukungan sosial juga teridentifikasi, meskipun tidak selalu melibatkan orang tua. Mahasiswa santri cenderung lebih nyaman berbagi masalah kepada teman dekat (besti) atau ustadzah sebagai figur sosial yang dipercaya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memang menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa santri dalam menghadapi stres.

Hasil kualitatif ini menguatkan temuan kuantitatif bahwa optimisme memiliki pengaruh terhadap stres, dan dukungan sosial berperan sebagai moderator yang membantu mahasiswa santri dalam mengelola stres. Sikap optimis yang tercermin dari cara mahasiswa santri dalam menerima keadaan, mengambil pelajaran dari pengalaman, dan mengelola emosi semakin menunjukkan pentingnya optimisme dalam menghadapi stres. Dukungan sosial menjadi faktor yang memperkuat pengaruh positif optimisme terhadap stres, sehingga mahasiswa santri dapat tetap menjalankan peran dan menyelesaiakn setiap tugas dan tanggungjawab baik dalam hal akademik di kampus maupun peran santri di pondok pesantren dengan baik meski dihadapkan pada beban tugas dan konflik peran.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasantri pondok pesantren Nurul Jadid Probolinggo dapat disimpulkan menjadi beberapa poin yakni:

1. Tingkat stres, optimisme, dan dukungan sosial pada mahasiswa santri secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa santri menghadapi tekanan yang cukup tinggi baik dari sisi akademik maupun kepesantrenan, namun mereka masih memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang cukup baik dalam menyeimbangkan antara tuntutan dan respons mereka terhadap stres.
2. Optimisme terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap **stres**, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa santri, maka semakin rendah tingkat stres yang mereka alami.
3. Dukungan sosial berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara optimisme dan stres. Artinya, keberadaan dukungan sosial yang kuat, baik dari teman, keluarga, maupun pihak pesantren seperti ustadzah atau pembimbing, dapat memperkuat efek optimisme dalam menurunkan tingkat stres. Interaksi antara optimisme dan dukungan sosial secara signifikan memengaruhi tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa santri.
4. Hasil kualitatif dari wawancara memperkuat temuan kuantitatif. Mahasiswa santri mengungkapkan berbagai sumber stres yang mereka hadapi, seperti beban akademik yang tinggi, padatnya aktivitas harian, tekanan dari lingkungan kampus dan pesantren, serta keterbatasan waktu untuk diri sendiri.
5. Dukungan sosial menjadi faktor dalam keseharian mahasiswa santri, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasional, maupun praktis. Mahasiswa merasa lebih mampu menghadapi tekanan ketika mendapatkan semangat, bantuan, atau pemahaman dari orang-orang terdekat.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang ingin diberikan kepada beberapa pihak terkait penelitian, yaitu:

1. Subjek Penelitian

   Mahasiswa santri diharapkan dapat terus mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri mereka, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan baik pada tuntutan akademik maupun peran santri di pesantren. Selain itu penting juga untuk belajar mengelola waktu dan emosi dengan baik agar peran ganda sebagai mahasiswa dan santri dan berbagai tantangan menjadi motivasi bukan malah menjadi penghambat, juga menjadi sarana positif yang mendukung produktivitas maupun dukungan sosial.

2. Lembaga Terkait

   Lembaga pendidikan, khususnya pesantren, diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap penguatan optimism para mahasiswa santri. Hal ini dapat dilakukan melalui optimalisasi pembinaan rutin, pendampingan emosional, serta pelatihan keterampilan manajemen diri dan motivasi internal. Dengan meningkatnya optimisme, mahasiswa santri akan memiliki daya tahan mental yang lebih baik dalam menghadapi tantangan, sehingga dapat menekan potensi terjadinya kondisi stres.

3. Penelitian Selanjutnya

   Penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme hanya menjelaskan sebesar 38,5% variasi stres. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap stres, seperti self-efficacy, tekanan lingkungan, atau strategi coping. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menguji model mediasi, misalnya dengan menambahkan variabel perantara seperti manajemen waktu atau regulasi emosi, untuk melihat mekanisme yang lebih rinci dari pengaruh optimism terhadap stress.

DAFTAR PUSTAKA

Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. 2024. " Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. ." *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII),* 2(1), 176-188.

Akram, B., Ahmed, M. A., Maqsood, F., & Bibi, B. 2020. "Postpartum depression and suicidal ideation in new mothers with hearing loss: Perceived social support as a moderator, a multicentre study. ." *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association* 70.

Al Maqbali, M., Al Sinani, M., & Al-Lenjawi, B. 2021. "Prevalence of stress, depression, anxiety and sleep disturbance among nurses during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis." *Journal of psychosomatic research* 141, 110343.

Alfita, L. 2011. "Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres."

Amrulloh, A., darajaatul Aliyah, N., & Darmawan, D. 2024. "Pengaruh kebiasaan belajar, lingkungan belajar dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa MTS Darul Hikmah Langkap Burneh Bangkalan. ." *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5(01), 188-200.

Andalasari, R., & BL, A. B. 2018. "Kebiasaan olah raga berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa poltekkes kemenkes jakarta III." *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan* 5(2), 179-191.

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. 2022. " Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. ." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM),* 2(1), 19-30.

Aqilah, F. A. 2015. "Hubungan antara optimisme dengan stress-related growth pada santri pondok pesantren." *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.*

Ardiyani, H.N. 2011. "Hubungan Faktor-faktor Umur, Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dalam Pengambilan Keputusan dalam Pemilihan Keluarga Berencana Suntik pada Ibu Akseptor Keluarga Berencana di Puskesmas Wirosari I Kabupaten Grobogan." *doctoral*

dissertation Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C.Rif'ati, M. I.,. 2018. "Konsep dukungan sosial. ." *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga.*

Aryani, F. 2016. "Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling."

Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. 2018. *Stres kerja.*

Assa'idi, S. D. 2021. *The Growth of Pesantren in Indonesia as the Islamic Venue and Social Class Status of Santri. Eurasian Journal of Educational Research,*. 93, 425-440.

Athiyyah, J., & Ridwan, A. 2024. " Dimensi Sosial Psikologis Sholat Dhuha dalam Membentuk Interaksi dan Penguasaan Lingkungan Sosial di Sekolah." *Social Studies in Education* 2(2), 173-190.

Azmy, T. N., & Hartini, N. 2021. " Pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi pada remaja dengan latar belakang keluarga bercerai. ." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM),* 1(1), 621-628.

Bali, M. M. E. I. 2017. "Perguruan tinggi Islam berbasis pondok pesantren. ." *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 1(2), 1-14.

Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. 2021. "Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. ." *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 9(1), 916-924.

Botha, M., & Frost, D. M. 2020. "Extending the minority stress model to understand mental health problems experienced by the autistic population." *Society and mental health* 10(1), 20-34.

Brahmana, K. M. B. (. 2024. " Seminar Manajemen Stress Pada Pendeta GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame." *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2), 199-215.

Budijarto, A. 2018. " Pengaruh perubahan sosial terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila. ." *Jurnal Lemhannas RI,* 6(2), 5-21.

Cahyasari, A. S. M., & Sakti, H. 2014. "Optimisme kesembuhan pada penderita mioma uteri. ." *Jurnal Psikologi,* 13(1), 21-33.

Cahyawulan, W., & Wahyuni, E. 2021. "Optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi terhadap adaptabilitas karier remaja dari kelas sosio-ekonomi bawah. ." *jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling,* 6(1).

Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. 2019. "Hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja. ." *Jurnal Citra Keperawatan*

7(2), 64-71.

Cohen, S., & McKay, G. 2020. "Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. ." *Handbook of psychology and health,* Volume IV (pp. 253-267). .

Dai, D. N. M. R. 2024. " Pengaruh self-compassion dan dukungan sosial terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ." *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*

Darmawan, D. 2016. " Peranan motivasi kerja, komitmen organisasi dan budaya organisasi terhadap kepuasan kerja. ." *Jurnal Ilmiah Manajemen Pendidikan Indonesia* 2(3), 109-118.

Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. 2021. "Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai." *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* Vol. 1, , No.1,pp.14-25.

Djahati, M. T., Pandang, A., & Umar, N. F. n.d. "PENGARUH SELF-EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI UNM. PENGARUH SELF-EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA BK DI UNM." *2024.*

El Moukhtari, A., Cabassa-Hourton, C., Farissi, M., & Savouré, A. 2020. ". How does proline treatment promote salt stress tolerance during crop plant development?. ." *Frontiers in plant science,* 11, 1127.

Erin, A. 2014. "Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Puskesmas Turi Sleman ." *Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ALMA ATA.*

Estiane, U. 2015. "Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 4(1), 29-40.

Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. 2021. ". Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 5(3), 12.

Fabiani, R. R. M., & Krisnani, H. 2020. " Pentingnya peran orang tua dalam membangun kepercayaan diri seorang anak dari usia dini." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(1), 40.

Fathorrahman, F. 2021. "Manajemen Konflik dan Stres di Sekolah." *ITQAN: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan* 12(2), 183-200.

Fatmawati, E., & Pd, M. 2015. *Profil Pesantren Mahasiswa; Karakteristik Kurikulum, Desain Pengembangan Kurikulum, Peran Pemimpin Pesantren.* LKIS Pelangi Aksara.

Fauziyah, N. F., & Aretha, K. N. 2021. " Hubungan kecemasan, depresi dan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran selama pandemi COVID-19. ." *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan* 4(2), 42-50.

Febri, H. 2024. "Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital." *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 6(2), 54-71.

Florensa, M. V. A., Paula, V., Sitanggang, Y., Hasibuan, S. Y., Anggraini, M. T., & Situngkir, A. 2019. " Manajemen Stres Dan Ansietas Warga Di Kelurahan Bencongan Indah Tangerang." *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsbillity (PKM-CSR)* 2, 409-415.

Fuadi, A., Suprapti, F., Pranawukir, I., & Taupiq, T. 2023. " Strategi Konseling Individual Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Mahasiswa." *Journal on Education* 6(1), 2987-2995.

Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. 2018. " Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. ." *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5(1), 115-130.

Gaol, N. T. L. 2016. "Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional." *Buletin psikologi* , 24(1), 1-11.

Gatari, A. 2020. " Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. ." *Cognicia* 8(1), 79-89.

Gerich, J., & Weber, C. 2020. "The ambivalent appraisal of job demands and the moderating role of job control and social support for optimisme and job satisfaction." *Social Indicators Research*, 148(1), 251-280.

Gila-Díaz, A., Carrillo, G. H., López de Pablo, Á. L., Arribas, S. M., & Ramiro-Cortijo, D. 2020. "Association between maternal postpartum depression, stress, optimism, and breastfeeding pattern in the first six months." *International journal of environmental research and public health* 17 (19), 7153.

Gunawan, A. R., Rusyidi, B., & Meilany, L. 2015. "Dukungan sosial orangtua tehadap atlet paralimpik pelajar tuna netra berprestasi di kota Bandung." *Prosiding Penelitian Dan*

Pengabdian Kepada Masyarakat 3(3), 407.

Handono, O. T., & Bashori, K. 2013. " Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru ." *(Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).*

Hanim, L. M., Istiqomah, N., Aizza, N. Z., Anggraini, S. D., & Xaviera, I. n.d. "Merajut Kesejahteraan Mental Masyarakat: Pemberdayaan Komunitas dalam Aksi-Jejak Pustaka." *Jejak Pustaka.*

Haq, A. I. 2024. " Metode pengembangan Coping stress melalui layanan konseling individu pada santri di Pondok Tahfidz Pesantren Persatuan Islam Tarogong Garut ." *(Doctoral dissertation, UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG).*

Hardi, N. F. 2022. "Ketenangan jiwa dan psychological well-being: Studi pada santri mahasiswa di pondok pesantren. ." *Batanang: Jurnal Psikologi,* 1(2), 67-86.

Harmoko, M. P., Kilwalaga, I., Pd, S. P. I., Asnah, S. P., Rahmi, S., Adoe, V. S.,& Arina, F. 2022. *Buku ajar metodologi penelitian.* Feniks Muda Sejahtera.

Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. 2017. " Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. ." *Behaviour research and therapy,* 98, 39-57.

Hidayat, E., & Darmawanti, I. 2021. "Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. ." *Character Jurnal Penelitian Psikologi,* 8(9), 166-178.

Hisbullah, A. A., & Izzati, U. A. 2021. " Hubungan antara optimisme dengan work engagement pada guru." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8(5), 7-20.

Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. 2017. " Harapan, tawakal, dan stres akademik." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi,* 2(1), 94-105.

Ide, P. 2010. *Seri Tune Up Imunisasi Mental Untuk Bangkitkan Optimisme.* Elex Media Komputindo.

Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. 2019. " Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. ." *An-Nafs,* 13(01), 21-34.

Irawadi, A. 2024. "Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan MentalMahasiswa di Masa Pandemi." *literacy notes* 2(1).

Istighfarany, A. G., & Firdaus, R. 2023. "The Existence Of Pesantren Education In The Formation

Of Santri Character In Building A Society With Character In Today's Modern Era." *In INTERNATIONAL CONFERENCE OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCE (ICHSS).*

Januaripin, M. 2024. "Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa." *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2(1), 114-128.

Junenda, M. J. M., Widyanigsih, T. W. W. T. W., & Rifqi, A. 2024. " Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS)." *jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan),* 8(1), 34-42.

Kamil, M. A. 2017. "Konseling Individu Pada Santri Broken Home di Pondok Pesantren Bangunjiwo Bantul (Studi Kasus Pada Dua Orang Santri Broken Home) ." *Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

Karina, Z., & Sodik, M. A. 2018. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan."

Kencana, S. C., & Muzzamil, F. 2022. "Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. ." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan,* 8(19), 353-361.

Kiling, I. Y., Manafe, Y. M., & Bunga, B. N. 2019. " Optimisme disposisional dan pengukurannya pada orang usia lanjut. ." *Journal of Health and Behavioral Science,* 1(1), 1-12.

Kurniawan, D. E., & Setiowati, A. 2022. "Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Konseling Gusjigang* 8(1).

Kurniawan, W. 2019. "Relationship between think positive towards the optimism of psychology student learning in Islamic university of riau." *Nathiqiyyah* 2(1).

Kusumastuti, K. R. 2020. "Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto ." *Doctoral dissertation, STIKES BINA SEHAT PPNI.*

Kusumawati, F. S., Septianti, Z. D., Rosyida, R. N., Safitri, D. K., Wardani, B. S., & Alghifahmy, A. F. 2024. "Peran Pembimbing Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Rasa Optimis Terhadap Pasien Keguguran di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang." *AL-IRSYAD AL-NAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM* 11(2), 71-80.

Lainsamputty, F., & Gerungan, N. 2022. "Korelasi gaya hidup dan stres pada penderita hiperkolesterolemia." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1), 138-146.

Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. 2020. "Stress dan kesehatan mental di masa

pandemi COVID-19. ." *Proceeding Umsurabaya.*

Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. 2020. " Stress dan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. ." *Proceeding Umsurabaya.*

Lusiawati, I. 2019. ". Membangun optimisme pada seseorang ditinjau dari sudut pandang psikologi komunikasi. ." *Jurnal TEDC* 10(3), 147-151.

Mahasin, S. Z., & Harsono, Y. T. 2022. "Hubungan Antara Optimisme dan Resiliensi pada Santri Penghafal Al-Qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta. ." *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* 127-145.

Mahendika, D., & Sijabat, S. G. 2023. "Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1(02), 76-89.

Mahendika, D., & Sijabat, S. G. 2023. " Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. ." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1(02), 76-89.

Mahpur, M. 2017. "Memantapkan analisis data kualitatif melalui tahapan koding."

Majid, A. 2017. *Analisis data penelitian kualitatif.* Penerbit Aksara Timur.

Mardiatmoko, G. 2020. "Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda (studi kasus penyusunan persamaan allometrik kenari muda [canarium indicum l.]). ." *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan* 14(3), 333-342.

Mayasari, R. 2014. "Mengembangkan pribadi yang tangguh melalui pengembangan keterampilan resilience." *Jurnal dakwah* 15(2), 265-287.

Mayasari, R. 2014. "Mengembangkan pribadi yang tangguh melalui pengembangan keterampilan resilience. ." *Jurnal dakwah* 15(2), 265-287.

Mudrikah, S., Budiman, N., & Rakhmat, C. 2024. " Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase Quarter Life Crisis. ." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 588-601.

Mukaromah, A. 2024. " Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecenderungan psikosomatis pada Santri." *(Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG).*

Munawaroh, U. 2018. "Hubungan antara tawadhu dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri."

Muntafi, M. S. 2014. "Forgivingness ditinjau dari kepribadian big five pada mahasiswa UIN

Maliki Malang." *(Doctoral dissertation, Universitas Islan Negeri Maulana Malik Ibrahim).*

Muomah, R. C., Ndukuba, A. C., Odinka, P. C., Amadi, K. U., Nduanya, C. U., Odinka, J. I., & Iyidobi, T. C. 2021. "Indirect exposure to trauma: Does resilience explain the link between optimism and secondary traumatic stress among in-patient carers?." *journal of psychology in Africa* 31 (3),267-271.

Naafiah, N. 2020. " Pengaruh Motivasi Dan Optimisme Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(1), 18-24.

Nasiron, M. 2024. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Santri Di Pesantren Pelajar Al-Fath Kota Kediri ." *(Doctoral dissertation, IAIN Kediri).*

Nasiron, M. 2024. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Santri Di Pesantren Pelajar Al-Fath Kota Kediri ." *(Doctoral dissertation, IAIN Kediri).*

Nelvara, E., & Kusumiati, R. Y. E. 2024. "Hubungan Antara Optimisme dengan Produktivitas Kerja Pada Driver Jeggboy&Girl Salatiga." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4(3), 8888-8895.

Nopela, S., Khotimah, S., & Fis, M. 2021. "Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19." *Narrative Review*.

Notaras, M., & van den Buuse, M. 2020. "Neurobiology of BDNF in fear memory, sensitivity to stress, and stress-related disorders. ." *Molecular psychiatry* 25(10), 2251-2274.

Nurcahyani, T. T. A. n.d. "Pengaruh Optimisme, Dukungan Sosial, dan Rasa Syukur terhadap Subjective Well-Being pada Penyintas Covid-19 di Jabodetabek ." *(Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).*

Nurlan, F. 2019. *Metodologi penelitian kuantitatif.* . CV. Pilar Nusantara.

Olianda, R. A., & Rizal, G. L. 2020. " Hubungan Antara Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita. ." *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 69-79.

Pajri, I., Sribudiani, E., & Pebriandi, P. 2023. " Karakteristik pengunjung ekowisata Hutan Pinus Bukit Candika Bangkinang, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3(6), 8041-8051.

Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., & Judijanto, L. 2024. *Kesehatan Mental.* . PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Parjianto, J., Yanto, A. D., & Erlita, D. 2021. "Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. ." *Jurnal Sains Psikologi* 10(2), 118-135.

Pasyola, N. E., Abdullah, A. M., & Puspasari, D. 2021. " Peran parenting self-efficacy dan optimisme terhadap psychological well-being ibu yang memiliki anak intellectual disability. ." *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(1), 131-142.

Pembudi, L. 2018. " Optimisme Anak Berkonflik dengan Hukum (ABH) Kasus Narkoba." *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Islam Negeri Sunan Ampel SurabayaNaskah Publikasi.*

Permatasari, Y. D. A., & Utami, M. S. 2018. "Koping stres dan stres pada perawat di rumah sakit jiwa “x”." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 23(2), 121-136.

Pertiwi, G. A. 2020. " Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. ." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi,* 8(4), 738-749.

Pertiwi, G. R., & Jailani, M. S. 2023. "Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan." *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora,* 1(1), 41-52.

Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. 2012. " Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi. ." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 8(1).

Purba, A. T. 2022. "Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam Menyelesaikan Tesis."

Puspita, R., & Waroh, S. 2024. "Peran Dukungan Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pendidikan Menengah. ." *Journal Educational Research and Development| E-ISSN: 3063-9158* 1(2),51-63.

Putri, D. A. R. 2024. "Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir." *Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG.*

Putri, F. Q., & Malik, A. 2024. "ANALISIS GAYA BELAJAR SANTRI MAHASISWA DALAM MERAIH KEBERHASILAN AKADEMIK DI KAMPUS UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG. ." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP),* 7(4), 14494-14507.

Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. 2021. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi." *Buletin Riset*

Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) 1(2), 1290-1297.

Ramadhan, M. F. 2024. "Validitas and Reliabilitas." *Journal on Education* 6(2), 10967-10975.

Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. 2024. "Validitas and Reliabilitas." *Journal on Education* 6(2), 10967-10975.

Rena, S. 2019. "Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. ." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 5(1), 48-61.

Renggo, Y. R., & Kom, S. 2022. "Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi." *Populasi Dan Sampel Kuantitatif.* 43.

Restauri, N., & Sheridan, A. D. 2020. " Optimisme and posttraumatic stress disorder in the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: intersection, impact, and interventions. ." *Journal of the American College of Radiology* 17(7), 921-926.

Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. 2018. "Konsep dukungan sosial." *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga.*

Ritonga, F. N., & Chen, S. 2020. "Physiological and molecular mechanism involved in cold stress tolerance in plants." *Plants* 9(5), 560.

Rosyanti, L., & Hadi, I. 2020. "Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan." *Health Information: Jurnal Penelitian* 12(1), 107-130.

Sabiq, Z. 2018. "Pengaruh optimisme, dukungan sosial, dan faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif pada perawat."

Salma, A. R. I., & Sawitri, D. R. 2019. " Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Ketangguhan Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kedua Departemen Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro." *Doctoral dissertation, Undip.*

Sany, U. P. 2022. " Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an." *Jurnal Ilmiah Indonesia* 7(1), 1262-1278.

Saputri, K. A., & Sugiharto, D. 2020. "Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019." *Journal of Guidance and Counseling ,* 4(1), 101-122.

Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. 2021. "Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan." *Holistic Nursing and Health Science,* 4(1), 1-7.

Sari, A. T., & Eva, N. 2021. "Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: sebuah literature review." *n Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* Vol. 1, No. 1, pp. 143-148.

Sari, A. T., Eva, N. 2021. "Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan." *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* Vol. 1, No. 1, pp. 143-148.

Setyawati, N. (. 2017). "Konteks dan Inferensi Wacana Motivasi Mario Teguh di Jejaring Sosial."

Sofyawan, D. C., & Kuncoro, W. 2025. "MEMBANGUN KEPERCAYAAN MASYARAKAT MELALUI KOMUNIKASI ANTI HOAX: STUDI KASUS DINAS KOMINFO KOTA BAUBAU." *In PROSIDING SEMINAR NASIONAL MAHASISWA KOMUNIKASI (SEMAKOM)* (Vol. 3, No. 1, Januari, pp. 306-312).

Subhaktiyasa, P. G. 2024. "Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. ." *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 9(4), 2721-2731.

Sugiarti, M. K. 2022. *Optimisme: Kajian Riset Perspektif Psikologi Indonesia.* . PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.

Sugiono, L. P. 2013. " Analisa Faktor yang Mempengaruhi Likuiditas Pada Industri Ritel yang Terdaftar Pada Bursa Efek Indonesia Tahun 2007-2012." *(Doctoral dissertation, Petra Christian University).*

Sulaiman, R. 2016. "PENDIDIKAN PONDOK PESANTREN: Institusionalisasi Kelembagaan Pendidikan Pesantren THE EDUCATION OF PESANTREN: Insitutionalization of Pesantren Education. ." *Anil Islam* 9(1), 148-174.

Sulistyowati, R. 2014. "Pengaruh pembelajaran kewirausahaan dan praktik kerja industri (prakerin) terhadap sikap kewirausahaan siswa smk negeri di surabaya. ." *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan* 2(1), 85-102.

Tambunan, S. . 2018. "Hubungan antara Optimisme dengan Adversity Qoutient pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang Bekerja."

Thursina, F. 2023. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. ." *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* 1(1), 19-30.

Ushfuriyah, U. 2015. " Hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi ." *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*

Utomo, A. B. 2019. "pengaruh Optimisme Terhadap Distres Psikologis pada Korban Bullying di Universitas X ." *Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.*

Van den Bergh, B. R., van den Heuvel, M. I., Lahti, M., Braeken, M., de Rooij, S. R., Entringer, S.,& Schwab, M. 2020. " Prenatal developmental origins of behavior and mental health: The influence of maternal stress in pregnancy. ." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 117, 26-46.

Yanti, S. R. 2023. "HUBUNGAN OPTIMISME DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA KELAS XII SMKN 1 PAKISJAYA KARAWANG ." *(Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG).*

Yuin. 2024. "Dampak Dukungan Sosial, Optimisme, Religius, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subyektif Guru." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 7(1).

Yuin, K., Agung, A. A. G., & Dantes, K. R. 2024. "Dampak Dukungan Sosial, Optimisme, Religius, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subyektif Guru." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 7(1).

Yumika, T., & Marheni, A. 2023). "Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. ." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9(23), 836-852.

Yunita, Y. 2023. "Pengaruh Penyesuaian Sosial, Dukungan Sosial dan Keterampilan Sosial Sebagai Moderator Pembentukan Perilaku Sosial Siswa di Sekolah. ." *Indonesian Journal of Social Science Education (IJSSE),* 5(1), 41-50.

Zuhroussalsabila, M. 2024. "Internalisasi Nilai-nilai Panca Jiwa Pesantren Dalam Membntuk Inner Beauty Santriwati Pesantren Putri Al-Mawaddah ." *(Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).*

LAMPIRAN

Skala Asli Optimisme

No	Skala Asli Optimisme	Skala Yang telah diterjemahkan
1	In uncertain times, I usually expect the best.	Dalam situasi yang tidak pasti, saya biasanya mengharapkan yang terbaik.
2	It's easy for me to relax.	Saya mudah untuk rileks.
3	If something can go wrong for me, it will.	Jika ada sesuatu yang bisa salah pada saya, itu akan terjadi.
4	I'm always optimistic about my future.	Saya selalu optimis tentang masa depan saya.
5	I enjoy my friends a lot.	Saya sangat menikmati kebersamaan dengan teman-teman saya.
6	It's important for me to keep busy.	Bagi saya penting untuk tetap sibuk.
7	I hardly ever expect things to go my way.	Saya hampir tidak pernah mengharapkan segala sesuatu berjalan sesuai harapan saya.
8	I rarely count on good things happening to me.	Saya jarang mengandalkan hal-hal baik terjadi pada saya.
9	Overall, I expect more good things to happen to me than bad.	Secara umum, saya mengharapkan lebih banyak hal baik terjadi pada saya daripada hal buruk.

Skala Optimisme yang telah di modifikasi

Aspek	Indikator	Item	SS	S	TS	STS
Permanen	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat akan menetap dalam diri	Saya percaya semua proses yang dilakukan hari ini akan berguna dimasa depan (f)				
	Memandang kegagalan atau keburukan yang didapat tidak akan menetap dalam diri	Saya percaya, kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda (f) Saat gagal dalam suatu bidang, saya takut untuk mencoba kembali (uf)				

Perfasiv	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang di dapat akan menyebar ke seluruh area kemampuan diri.	Saat saya mampu menjadi santri yang baik, saya juga yakin akan menjadi mahasiswa yang berhasil (f)				
	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat tidak akan menyebar ke seluruh area kemampuan diri	Menjadi santri patuh dan rajin, tidak menjamin keberhasilan di kampus (f)				
Personalisasi	Memandang keberhasilan atau kebaikan yang didapat bersumber dari internal diri	Saat berhasil pada suatu bidang, itu adalah hasil dari usaha saya (f) Saya merasa tidak bisa menyelesaikan tugas jika tidak dibantu orang lain (uf)				
	Memandang kegagalan atau keburukan yang didapat berasal dari faktor eksternal	Saat ada permasalahan di pesantren maupun di kampus, saya yakin itu terjadi karena banyak faktor (f) Saat ada permasalahan di pesantren maupun di kampus, saya menyalahakn diri sendiri (uf)				
Jumlah						9

Skala Asli Stres

No	Skala Asli Stres	No	Skala Stress yang Telah di terjemahkan
1.	In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?	1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu yang terjadi secara tak terduga
2.	In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?	2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam hidup Anda

3.	In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?	3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan stress?
4.	In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?	4.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda merasa yakin dengan kemampuan anda untuk menangani masalah anda?
5.	In the last month, how often have you felt that things were going your way?	5.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai keinginan anda?
6.	In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?	6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak mampu mengatasi semua hal yang seharusnya anda lakukan?
7.	In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?	7.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda mampu mengendalikan rasa kesal dalam hidup anda
8.	In the last month, how often have you felt that you were on top of things?	8.	Dalam sebulan terakhir seberapa sering anda merasa mampu mengendalikan sesuatu dengan baik
9.	In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?	9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang terjadi di luar kendali Anda?
10.	In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?	10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk begitu banyak sehingga Anda tidak dapat mengatasi

Skala Stres yang telah dimodifikasi

Aspek	**Indikator**	**Item**	**SS**	**S**	**TS**	**STS**
Ketidakpastian Situasi *(Unpredictability)*	Situasi yang tidak dapat di prediksi	1.Saya merasa cemas saat menghadapi ujian secara mendadak (f)	v			
	Perubahan mendadak dalam lingkungan atau kondisi	2.Saya merasa kesulitan beradaptasi dengan santri/teman baru. (f) 3. Saya senang tiap bertemu teman atau lingkungan baru (uf)	v			
	Kurangnya informasi yang jelas	4. Saya merasa kesulitan mengakses internet untuk tugas kuliah maupun	v			

		keperluan lain (f)				
Kurangnya kontrol *(Uncontrollability),*	Tidak memiliki kendali atas situasi	5.Saya cenderung memilih pasrah tiap menghadapi masalah (f) 6. Saya merasa punya kendali penuh atas masalah yang menimpa saya (uf)	V v			
	Bergantung pada faktor eksternal	7.Saya bersemangat melakukan pekerjaan saat bersama teman (f)	v			
	Sulit mengubah keadaan	8.Saya sulit beradaptasi dengan peraturan pesantren (f)	v			
Tekanan berlebihan *(overload),*	Beban kerja/tugas terlalu banyak	9.Tugas kuliah, dan tanggungjawab di pesantren membuat saya sering merasa kelelahan (f) 10. Saya menjalani semua aktivitas dengan suka cita dan tidak menganggapnya sebagai beban (uf)	V v			
	Keterbatasan waktu dalam mengerjakan tugas	11.Merasa kesulitan mengatur waktu antara tanggungjawab di pesantren, di kampus, dan untuk diri sendiri (f) 12. Saya mampu membagi waktu dan tugas dengan efisien (uf)	V v			
	Tuntutan yang melebihi kapasitas	13.Merasa kewalahan dengan berbagai tuntutan tugas (f) 14.Saya menganggap setiap tugas adalah tantangan yang seru untuk diselesaikan (uf)	V v			
Perasaan tidak mampu *(Self-*	Kurang yakin pada kemampuan diri sendiri	15.Saya merasa minder saat berkumpul dengan teman yang pintar (f)	v			

Efficacy Negatif).	Merasa tidak mampu atau kompeten	16. Merasa tidak cukup pintar untuk berhasil di lingkungan pesantren			v	
	Ketidakmampuan mengatasi tantangan	17.Saya sering putus asa saat menghadapi santri yang sulit di atur (f)	v			
	Jumlah			17		

Skala Asli Dukungan Sosial

No	Skala Asli Dukungan Sosial	No	Skala Dukungan Sosial yang Telah di Terjemahkan
1.	*There is a special person who is around when I am in need.*	1.	Ada orang spesial yang selalu ada saat saya membutuhkan
2.	*There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.*	2.	Ada orang spesial yang bisa saya ajak berbagi suka dan duka.
3.	*My family really tries to help me*	3.	Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya
4.	*I get the emotional help and support I need from my family.*	4.	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya
5.	*I have a special person who is a real source of comfort to me*	5.	Saya memiliki orang spesial yang merupakan sumber kenyamanan bagi saya
6.	*My friends really try to help me.*	6.	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya
7.	*I can count on my friends when things go wrong*	7.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah
8.	*I can talk about my problems with my family*	8.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga saya
9.	*I have friends with whom I can share my joys and sorrows.*	9.	Saya memiliki teman yang bisa diajak berbagi suka dan duka.
10.	*There is a special person in my life who cares about my feelings.*	10.	Ada orang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.
11.	*My family is willing to help me make decisions*	11.	Keluarga saya bersedia membantu saya mengambil keputusan
12.	*I can talk about my problems with my friends*	12.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya

Skala Dukungan Sosial yang telah dimodifikasi

Sumber	Aspek	Indikator	Item	SS	S	TS	STS
Dukungan Ustadzah	Dukungan Emosional	Empati, Keperdulian, Perhatiann	18. Saya dapat membicarakan masalah dengan ustadzah (f)				
			19. Ustadzah cuek saat saya bercerita tentang masalah saya (uf)				
	Dukungan Penghargaan	Perasaan dihargai	20. Ustadzah mengapresiasi setiap pencapaian saya (f)				
		Dukungan atas ide/gagasan	21. Saya merasa didukung ketika mengemukakan pendapat, meskipun berbeda dengan teman lain (f)				
	Dukungan Instrumental	Bantuan langsung berupa barang/benda	22. Ustadzah memberikan pinjaman barang, ketika saya membutuhkan barang tersebut (f)				
	Dukungan informatif	Nasehat Saran	23. Ustadzah memberi nasehat saat saya bercerita/curhat (f)				
Teman Sebaya	Dukungan Emosional	Empati, keperdulian, Perhatian	24. Saat sakit, saya dirawat dengan baik (f) 25. Saya punya teman/sahabat yang bisa diajak curhat (f)				
	Dukungan penghargaan	Perasaan dihargai	26. Teman-teman hadir di moment berharga saya(f)				
		Dukungan atas ide atau gagasan	27. Teman-teman memberikan masukan yang membangun terhadap gagasan yang saya kemukakan (f)				
	Dukungan Instrumental	Bantuan langsung berupa barang/benda	28. Teman memberikan pinjaman barang Ketika saya membutuhkannya (f)				
	Dukungan informatif	Nasehat dan Saran	29. Ketika mendapat masalah, teman memberikan nasehat dan saran				
Orang Tua	Dukungan Emosional	Empati, Keperdulian, Perhatiann	30. Saya dapat curhat dan mendapat solusi yang baik saat bercerita kepada orang tua				

	Dukungan Penghargaan	Perasaan dihargai	31. Orang tua menghargai setiap keputusan yang saya pilih				
		Dukungan atas ide atau gagasan	32. Orang tua mau memberi dukungan pada ide-ide yang saya tawarkan				
	Dukungan Instrumental	Bantuan langsung berupa barang/benda	33. Saya mendapat fasilitas yang memadai dari orang tua.				
	Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	34. Orang tua memberi nasehat saat saya bercerita/curhat mengenai suatu masalah.				
Jumlah			17				

- Uji Validitas Optimisme

Correlations

		OP1	OP2	OP3	OP4	OP5	OP6	OP7	OP8	OP9	TOTALOP
OP1	Pearson Correlation	1	.451**	.256**	.335**	.251**	.299**	.249**	.193**	.208**	.576**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.003	.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
OP2	Pearson Correlation	.451**	1	.298**	.389**	.214**	.225**	.243**	.193**	.177**	.573**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.003	.006	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
OP3	Pearson Correlation	.256**	.298**	1	.241**	.381**	.202**	.346**	.213**	.287**	.631**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	.002	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
OP4	Pearson Correlation	.335**	.389**	.241**	1	.272**	.303**	.154*	.156*	.071	.523**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	.017	.015	.275	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
OP5	Pearson Correlation	.251**	.214**	.381**	.272**	1	.287**	.276**	.192**	.213**	.622**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	.003	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
OP6	Pearson Correlation	.299**	.225**	.202**	.303**	.287**	1	.286**	.371**	.172**	.567**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.002	<.001	<.001		<.001	<.001	.007	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
OP7	Pearson Correlation	.249**	.243**	.346**	.154*	.276**	.286**	1	.417**	.435**	.652**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.017	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
OP8	Pearson Correlation	.193**	.193**	.213**	.156*	.192**	.371**	.417**	1	.381**	.565**
	Sig. (2-tailed)	.003	.003	<.001	.015	.003	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
OP9	Pearson Correlation	.208**	.177**	.287**	.071	.213**	.172**	.435**	.381**	1	.564**
	Sig. (2-tailed)	.001	.006	<.001	.275	<.001	.007	<.001	<.001		<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
TOTALOP	Pearson Correlation	.576**	.573**	.631**	.523**	.622**	.567**	.652**	.565**	.564**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

- Uji Reliabilitas Optimisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	9

- Uji Validitas Stre

Correlations

		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	TOTALS
S1	Pearson Correlation	1	.350**	.098	.330**	.185**	.057	.057	.185**	.381**	.051	.028	.338**	.138*	.482**	.336**	.332**	.580**
	Sig. (2-tailed)		<.001	.127	<.001	.002	.375	.375	.002	<.001	.431	.754	<.001	.032	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S2	Pearson Correlation	.350**	1	.059	.105	.366**	.089	-.062	.158*	.149*	.007	.028	.216**	.097	.436**	.359**	.281**	.473**
	Sig. (2-tailed)	<.001		.365	.105	<.001	.167	.336	.014	.020	.910	.883	<.001	.132	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S3	Pearson Correlation	.098	.059	1	.083	.096	.361**	.098	.006	.045	-.049	.337**	.071	.429**	.084	.079	.068	.388**
	Sig. (2-tailed)	.127	.365		.198	.136	<.001	.131	.931	.488	.453	<.001	.273	<.001	.196	.219	.296	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S4	Pearson Correlation	.330**	.105	.083	1	.165*	.149*	.188**	.239**	.245**	.068	.157*	.289**	.191**	.285**	.094	.288**	.525**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.105	.198		.011	.020	.003	<.001	<.001	.292	.015	<.001	.003	.001	.147	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S5	Pearson Correlation	.185**	.366**	.096	.165*	1	.125	-.113	.221**	.175**	.068	-.024	.248**	.080	.362**	.207**	.330**	.483**
	Sig. (2-tailed)	.002	<.001	.136	.011		.054	.079	<.001	.006	.294	.715	<.001	.213	<.001	.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S6	Pearson Correlation	.057	.089	.361**	.149*	.125	1	.228**	-.028	-.167**	.013	.372**	.037	.376**	.143*	.049	.226**	.402**
	Sig. (2-tailed)	.375	.167	<.001	.020	.054		<.001	.670	.009	.836	<.001	.570	<.001	.026	.450	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S7	Pearson Correlation	.057	-.062	.098	.188**	-.113	.228**	1	.018	-.073	.086	.213**	.053	.212**	.121	.078	.091	.277**
	Sig. (2-tailed)	.375	.336	.131	.003	.079	<.001		.783	.261	.185	<.001	.409	<.001	.068	.242	.160	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S8	Pearson Correlation	.185**	.158*	.006	.239**	.221**	-.028	.018	1	.359**	.111	.024	.214**	.068	.174**	.269**	.171**	.429**
	Sig. (2-tailed)	.002	.014	.931	<.001	<.001	.670	.783		<.001	.085	.716	<.001	.296	.007	<.001	.008	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S9	Pearson Correlation	.381**	.149*	.045	.245**	.175**	-.167**	-.073	.359**	1	.103	-.113	.470**	.113	.311**	.222**	.312**	.488**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.020	.488	<.001	.006	.009	.261	<.001		.110	.079	<.001	.080	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S10	Pearson Correlation	.051	.007	-.049	.068	.068	.013	.086	.111	.103	1	-.227**	.042	.052	-.006	.150*	.128*	.223**
	Sig. (2-tailed)	.431	.910	.453	.292	.294	.836	.185	.085	.110		<.001	.512	.425	.926	.020	.046	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S11	Pearson Correlation	.028	.026	.337**	.157*	-.024	.372**	.213**	.024	-.113	-.227**	1	.030	.379**	.084	.085	.075	.388**
	Sig. (2-tailed)	.754	.683	<.001	.015	.715	<.001	<.001	.716	.079	<.001		.643	<.001	.947	.188	.247	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S12	Pearson Correlation	.338**	.216**	.071	.289**	.248**	.037	.053	.214**	.470**	.042	.038	1	.114	.324**	.156*	.349**	.539**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.273	<.001	<.001	.570	.409	<.001	<.001	.512	.643		.078	<.001	.015	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S13	Pearson Correlation	.138*	.097	.429**	.191**	.080	.376**	.212**	.068	.113	.052	.379**	.114	1	.200**	.119	.111	.498**
	Sig. (2-tailed)	.032	.132	<.001	.003	.213	<.001	<.001	.296	.080	.425	<.001	.078		.002	.064	.087	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S14	Pearson Correlation	.482**	.436**	.084	.285**	.362**	.143*	.121	.174**	.311**	-.006	.084	.324**	.200**	1	.418**	.413**	.844**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.196	.001	<.001	.026	.068	.007	<.001	.926	.947	<.001	.002		<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S15	Pearson Correlation	.336**	.359**	.079	.094	.207**	.049	.078	.269**	.222**	.150*	.085	.156*	.119	.418**	1	.271**	.586**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.219	.147	.001	.450	.242	<.001	<.001	.020	.188	.015	.064	<.001		<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
S16	Pearson Correlation	.332**	.281**	.068	.288**	.330**	.226**	.091	.171**	.312**	.128*	.075	.349**	.111	.413**	.271**	1	.618**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.296	<.001	<.001	<.001	.160	.008	<.001	.046	.247	<.001	.087	<.001	<.001		<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
TOTALS	Pearson Correlation	.580**	.473**	.388**	.525**	.483**	.402**	.277**	.429**	.488**	.223**	.388**	.539**	.498**	.844**	.586**	.618**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241

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

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

- Uji Reliabilitas Stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.754	16

- Uji Validitas Dukungan Sosial

Correlations

		DS1	DS2	DS3	DS4	DS5	DS6	DS7	DS8	DS9	DS10	DS11	DS12	DS13	DS14	DS15	DS16	DS17	VAR00019
DS1	Pearson Correlation	1	.030	.378**	.153*	.318**	.398**	.260**	.137*	-.065	.127*	.154*	.121	.165*	.219**	.193**	.072	.148*	.620**
	Sig. (2-tailed)		.641	<.001	.017	<.001	<.001	<.001	.034	.488	.048	.017	.061	.010	<.001	.004	.264	.020	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS2	Pearson Correlation	.030	1	.104	.059	.043	.068	-.071	.152*	.026	.038	.031	.108	.033	.036	.035	-.004	.019	.219**
	Sig. (2-tailed)	.641		.108	.366	.512	.306	.269	.018	.684	.845	.631	.093	.614	.579	.588	.956	.774	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS3	Pearson Correlation	.378**	.104	1	.248**	.314**	.499**	.332**	.239**	.030	.083	.093	.164*	.219**	.193**	.246**	.160*	.169**	.512**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.108		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.640	.201	.148	.011	<.001	.002	<.001	.013	.033	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS4	Pearson Correlation	.153*	.059	.248**	1	.267**	.185**	.183**	.325**	.067	.267**	.235**	.346**	.321**	.284**	.201**	.258**	.345**	.503**
	Sig. (2-tailed)	.017	.366	<.001		<.001	.004	.004	<.001	.304	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS5	Pearson Correlation	.318**	.043	.514**	.267**	1	.544**	.338**	.350**	.062	.088	.275**	.217**	.119	.083	.117	.117	.124	.494**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.512	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	.336	.175	<.001	<.001	.065	.199	.068	.070	.055	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS6	Pearson Correlation	.309**	.066	.499**	.185**	.544**	1	.325**	.235**	.154*	.172**	.239**	.328**	.171**	.147*	.251**	.142*	.176**	.534**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.306	<.001	.004	<.001		<.001	<.001	.017	.007	<.001	<.001	.008	.023	<.001	.028	.006	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS7	Pearson Correlation	.292**	-.071	.332**	.183**	.338**	.325**	1	.311**	.258**	.208**	.326**	.355**	.297**	.231**	.304**	.283**	.164*	.539**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.269	<.001	.004	<.001	<.001		<.001	<.001	.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	.017	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS8	Pearson Correlation	.137*	.152*	.239**	.325**	.350**	.235**	.311**	1	.411**	.367**	.512**	.643**	.372**	.334**	.322**	.358**	.350**	.564**
	Sig. (2-tailed)	.034	.018	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS9	Pearson Correlation	-.065	.026	.030	.067	.062	.154*	.258**	.411**	1	.386**	.413**	.560**	.294**	.229**	.193**	.217**	.157*	.460**
	Sig. (2-tailed)	.488	.684	.640	.304	.336	.017	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	.001	<.001	.003	<.001	.015	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS10	Pearson Correlation	.127*	.039	.083	.267**	.088	.172**	.208**	.367**	.386**	1	.383**	.503**	.326**	.322**	.283**	.228**	.326**	.529**
	Sig. (2-tailed)	.048	.545	.201	<.001	.175	.007	.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS11	Pearson Correlation	.154*	.031	.093	.235**	.275**	.239**	.326**	.512**	.413**	.383**	1	.622**	.385**	.336**	.291**	.363**	.397**	.631**
	Sig. (2-tailed)	.017	.631	.148	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS12	Pearson Correlation	.121	.108	.164*	.346**	.217**	.328**	.355**	.643**	.560**	.503**	.622**	1	.382**	.369**	.359**	.295**	.282**	.690**
	Sig. (2-tailed)	.061	.093	.011	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS13	Pearson Correlation	.165*	.033	.214**	.321**	.119	.171**	.297**	.372**	.294**	.326**	.385**	.382**	1	.656**	.504**	.417**	.632**	.662**
	Sig. (2-tailed)	.010	.614	<.001	<.001	.065	.008	<.001	<.001	.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS14	Pearson Correlation	.219**	.036	.193**	.284**	.083	.147*	.231**	.334**	.229**	.322**	.336**	.369**	.656**	1	.679**	.474**	.617**	.667**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.579	.002	<.001	.199	.023	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS15	Pearson Correlation	.193**	.035	.246**	.201**	.117	.251**	.304**	.322**	.193**	.283**	.291**	.359**	.504**	.679**	1	.478**	.461**	.622**
	Sig. (2-tailed)	.004	.588	<.001	.002	.068	<.001	<.001	<.001	.003	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS16	Pearson Correlation	.072	-.004	.160*	.258**	.117	.142*	.283**	.358**	.217**	.228**	.363**	.295**	.417**	.474**	.478**	1	.606**	.563**
	Sig. (2-tailed)	.264	.956	.013	<.001	.070	.028	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
DS17	Pearson Correlation	.148*	.019	.169**	.345**	.124	.176**	.164*	.350**	.157*	.326**	.397**	.282**	.632**	.617**	.461**	.606**	1	.633**
	Sig. (2-tailed)	.020	.774	.033	<.001	.055	.006	.017	<.001	.015	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241
VAR00019	Pearson Correlation	.620**	.219**	.512**	.503**	.494**	.534**	.539**	.564**	.460**	.529**	.631**	.690**	.662**	.667**	.622**	.563**	.633**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241

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

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

- Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	17

Format coding verbatim dari hasil wanawancara

No	Participant	Verbatim (Kutipan Wawancara)	Padatan Faktual	Kata Kunci
1	FA (Smt 5)	“Kadang saya merasa terlalu lelah karena habis ngaji langsung lanjut kuliah… pengen libur sehari aja.”	Merasa kelelahan karena jadwal padat tanpa jeda.	Kelelahan, Jadwal padat
2	MA (Smt 3)	“Yang bikin stres itu kalau tugas menumpuk… waktu buat diri sendiri nyaris nggak ada.”	Tugas yang menumpuk membuat waktu pribadi hilang.	Overload tugas, Tidak ada waktu diri
3	ZI (Smt 1)	“Baru masuk kuliah… banyak aturan… bingung dan sering cemas.”	Bingung adaptasi dan cemas terhadap aturan baru.	Adaptasi sulit, Cemas
4	NA (Smt 7)	“Pas masa skripsi itu stres banget. Dosen pembimbing susah dihubungi…”	Tertekan karena bimbingan skripsi tidak berjalan lancar.	Skripsi, Bimbingan tidak responsif
5	LH (Smt 4)	“Saya sering sakit kepala karena kurang tidur… kegiatan pondok pagi sampai sore.”	Aktivitas padat menyebabkan kelelahan fisik.	Kurang tidur, Aktivitas pondok
6	AR (Smt 2)	“Saya merasa terbebani karena ekspektasi ustadz dan dosen tinggi…”	Tekanan ekspektasi akademik dan religius.	Tuntutan tinggi, Beban akademik
7	UL (Smt 6)	“Saya kadang ngerasa nggak punya teman… dipendam sendiri.”	Merasa kesepian dan memendam masalah pribadi.	Kesepian, Tidak ada teman curhat
8	SY (Smt 3)	“Saya sempat merasa depresi karena gagal ujian… menarik diri dari kegiatan.”	Kegagalan akademik memicu gejala depresi.	Gagal ujian, Menarik diri
9	KH (Smt 5)	“Menangis tiap malam karena capek dan kesepian…”	Keletihan emosional dan perasaan sendiri.	Capek, Isolasi emosi
10	RM (Smt 4)	“Setiap hari harus kuat, meski batin tidak selalu siap.”	Menahan beban emosional meski tak siap mental.	Menyembunyikan stres, Tekanan batin
11	ZA (Smt 4)	“Saya percaya semua kesulitan pasti ada jalan… yakin bisa lulus tepat waktu.”	Keyakinan bahwa kesulitan akan berlalu.	Harapan, Lulus tepat waktu
12	FH (Smt 6)	“Allah tidak akan memberi beban di luar kemampuan… bikin saya tenang.”	Percaya pada ketentuan Tuhan menenangkan diri.	Kepercayaan spiritual, Optimisme
13	NN (Smt 3)	“Walau sekarang berat… saya tahu ini proses.”	Menganggap tantangan sebagai bagian dari proses.	Makna perjuangan, Resiliensi
14	IM (Smt 2)	“Saya sering menulis jurnal syukur… membuat saya sadar masih banyak hal baik.”	Melatih rasa syukur untuk menguatkan diri.	Syukur, Self-reflection
15	AD (Smt 5)	“Saya selalu percaya setelah malam pasti ada pagi… ingat tujuan awal.”	Menjaga harapan dengan mengingat tujuan hidup.	Harapan masa depan, Tujuan hidup
16	SR (Smt 4)	“Saya selalu bilang ke diri sendiri: ini akan berlalu… sabar dan ikhlas.”	Memberi afirmasi positif pada diri	Afirmasi diri, Sabar

			sendiri.	
17	YA (Smt 1)	“Saya suka membuat target mingguan… bikin saya senang dan yakin.”	Target mingguan sebagai motivasi dan kontrol.	Perencanaan, Kepastian diri
18	RM (Smt 7)	“Daripada mengeluh, lebih baik cari jalan keluar.”	Fokus pada solusi daripada keluhan.	Problem solving, Sikap aktif
19	TI (Smt 6)	“Berpikir positif… energi positif juga akan datang.”	Menanamkan pola pikir positif untuk menjaga semangat.	Positive thinking, Energi
20	LU (Smt 3)	“Sekarang saya belajar untuk tidak terlalu tegang dan tetap bersyukur.”	Mencoba mengurangi tekanan dengan bersyukur.	Mengelola tekanan, Syukur
21	MR (Smt 2)	“Teman sekamar saya sering nyemangatin… bikin saya merasa nggak sendiri.”	Dukungan sosial dari teman sekamar menguatkan mental.	Teman dekat, Dukungan emosional
22	KI (Smt 5)	“Orang tua saya sering kirim pesan yang menyemangati… saya baca ulang.”	Pesan dari orang tua sebagai penyemangat.	Dukungan keluarga, Motivasi eksternal
23	UF (Smt 4)	“Pembimbing asrama saya sangat pengertian… bantu tugas pondok.”	Pembimbing asrama memberikan bantuan nyata.	Bantuan asrama, Relasi dukungan
24	DN (Smt 3)	“Sahabat yang selalu dengerin curhat… lega bisa cerita.”	Ruang curhat membantu meredakan beban emosi.	Curhat, Emosi tersalurkan
25	ZL (Smt 6)	“Ketika skripsi mentok, teman-teman seangkatan saling bantu…”	Solidaritas teman dalam menghadapi tantangan akademik.	Solidaritas, Skripsi

Dokumentasi proses pengambilan data