

**HUBUNGAN *RESILIENCE* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA SISWA  
MAN 1 MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Cindi Mei Herawati  
NIM. 220401110107**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2026**

**HUBUNGAN *RESILIENCE* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA SISWA MAN 1 MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

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

Oleh:

Cindi Mei Herawati

220401110107

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
HUBUNGAN RESILIENCE DENGAN  
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SISWA MAN 1 MALANG**


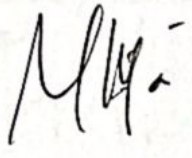
SKRIPSI

Oleh:

Cindi Mei Herawati


NIM. 220401110107

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1  <u>Prof. Dr. H. Rahmat Azis, M.Si</u> NIP. 197008132001121001		18 / 26 / 05
Dosen Pembimbing 2  <u>Dr. Muallifah, M.A.</u> NIP. 198505142019032008		18 / 26 / 05

Malang,  
Mengetahui  
Ketua Program Studi



  
Dr. Fina Hidayati, M.A  
NIP. 19861009 2015032002

**LEMBAR PENGESAHAN  
HUBUNGAN RESILIENCE DENGAN  
PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SISWA MAN 1 MALANG**

SKRIPSI

Oleh:


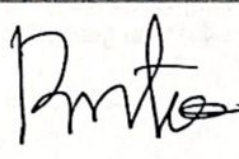

Cindi Mei Herawati

NIM. 220401110107

Telah diujikan dan dinyatakan lulus oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis


Sidang Skripsi pada tanggal 6 Mei 2026

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Penguji</b>  <u>Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 19900407219032013		18 / 26 / 05
<b>Ketua Penguji</b>  <u>Prof. Dr. H. Rahmat Azis, M.Si</u> NIP. 197008132001121001		18 / 26 / 05
<b>Penguji Utama</b>  <u>Dr. Muallifah, M.A.</u> NIP. 198505142019032008		18 / 26 / 05



Disahkan oleh,  
Dekan Fakultas Psikologi

  
Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 196710291994032001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, serta perbaikan terhadap naskah skripsi yang berjudul:

### **HUBUNGAN RESILIENCE DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SISWA MAN 1 MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Cindi Mei Herawati  
NIM : 220401110107  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan sidang skripsi

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Malang, 18 Mei 2026  
Dosen Pembimbing 1



Prof. Dr. H. Rahmat Azis, M.Si  
NIP. 197008132001121001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, serta perbaikan terhadap naskah skripsi yang berjudul:

### **HUBUNGAN RESILIENCE DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SISWA MAN 1 MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Cindi Mei Herawati  
NIM : 220401110107  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan sidang skripsi

*Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Malang, 18 Mei 2026  
Dosen Pembimbing 2



Dr. Muallifah, M.A.  
NIP. 1198505142019032008

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cindi Mei Herawati

NIM : 220401110107

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul HUBUNGAN RESILIENCE DENGAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA SISWA MAN 1 MALANG, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan mejadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 18 Mei 2026  
Penulis



Cindi Mei Herawati

## MOTTO

*"The only limit to our realization of tomorrow is our doubts of today.."*  
— Franklin D. Roosevelt

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, oleh karena itu, dengan rasa syukur, haru, bahagia dan bangga peneliti persembahkan kepada:

1. Allah SWT, atas karunia dan izin-Nya yang diberikan sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan Skripsi dengan lancar.
2. Ayah, Mama, Adik peneliti, yang selalu memberi dukungan baik dukungan fisik, materi maupun spiritualitas terhadap peneliti. Sehingga peneliti dapat sampai di titik ini.
3. Fatchur yang telah membersamai peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini serta memberikan semangat serta motivasi dan selalu berada di belakang peneliti apapun rintangan yang peneliti hadapi.
4. Sahabat peneliti Saras, Puput, Aileen, Ais, Baiq dan tak lupa semua teman peneliti yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dari awal masuk perkuliahan sampai skripsi ini selesai.
5. Kepada saya sendiri Cindi Mei Herawati terimakasih telah berusaha bertahan dan berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih selalu berusaha bangkit dan tidak menyerah dalam segala tantangan yang ada.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur bagi kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul "*Hubungan Resilience Dengan Psychological Distress Pada Siswa MAN 1 Malang*" dengan lancar. Shalawat serta salam juga tetap peneliti curahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman yang terang benderang.

Peneliti menyadari bahwa proses penelitian ini tidak luput dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si, CAHRM, CRMP, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si, selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan proses akademik peneliti sejak awal masa perkuliahan hingga akhir, serta telah meluangkan banyak waktu dan pikiran dalam memberikan arahan serta bimbingan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Muallifah M.A, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta ketelitian dalam memberikan saran-saran perbaikan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Orang tua peneliti, ayah dan mama yang selalu mendukung peneliti hingga

peneliti dapat menyelesaikan skripsi dan bangku perkuliahan ini.

6. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan dan layanan selama kegiatan perkuliahan.
7. Seluruh Keluarga MAN 1 Malang, yang telah memberikan izin khususnya kelas X dan XI yang menerima peneliti dengan kehangatan untuk melakukan penelitian disana.
8. Sahabat peneliti Saras, Puput, Aileen, Ais, Baiq dan tak lupa semua teman peneliti yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dari awal masuk perkuliahan sampai skripsi ini selesai.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PERSETUJUAN .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
LEMBAR PENGESAHAN PERSETUJUAN.....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
NOTA DINAS .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
NOTA DINAS .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
SURAT PERNYATAAN .....	<b>Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.</b>
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
الملخص .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dari segi teori maupun praktis. ....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Psychological Distress</i> .....	7
1. Pengertian <i>Psychological Distress</i> .....	7
2. Faktor-Faktor <i>Psychological Distress</i> .....	9
3. Aspek-Aspek <i>Psychological Distress</i> .....	9
4. <i>Psychological Distress</i> dalam Perspektif Islam.....	11
B. <i>Resilience</i> .....	12
1. Pengertian <i>Resilience</i> .....	12
2. Faktor-Faktor <i>Resilience</i> .....	14
3. Aspek-Aspek <i>Resilience</i> .....	18
4. <i>Resilience</i> dalam Perspektif Islam .....	19
C. <i>Psychological Distress dan Resilience</i> .....	22
1. Hubungan <i>Psychological Distress</i> dengan <i>Resilience</i> .....	22
2. Hubungan <i>Psychological Distress</i> dengan <i>Resilience</i> dalam	

Perspektif Islam .....	23
D. Kerangka Berpikir .....	26
E. Hipotesis .....	26
BAB III METODE PENELITIAN .....	27
A. Desain Penelitian .....	27
B. Identifikasi Variabel .....	27
C. Definisi Operasional .....	28
1. <i>Resilience</i> .....	28
2. <i>Psychological Distress</i> .....	29
D. Partisipan .....	29
E. Alat Pengumpulan Data .....	30
1. Teknik Pengumpulan Data .....	30
2. Instrumen Penelitian .....	30
3. Skala <i>Resilience</i> .....	31
4. Skala <i>Psychological Distress</i> .....	32
F. Validitas dan Reliabilitas .....	34
G. Teknik Analisis Data .....	35
1. Uji Analisis Deskriptif .....	35
2. Uji Normalitas .....	36
3. Uji Linearitas .....	36
4. Uji Hipotesis Korelasi .....	36
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN .....	38
A. Pelaksanaan Penelitian .....	38
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	38
2. Hambatan dalam Penelitian .....	39
B. Hasil Penelitian .....	40
1. Analisis Deskriptif .....	40
2. Uji Normalitas .....	42
3. Uji Linearitas .....	43
4. Uji Korelasi .....	43
5. Analisis Tambahan .....	43
C. Pembahasan .....	45
1. Tingkat <i>Resilience</i> .....	45
2. Tingkat <i>Psychological Distress</i> .....	46
3. Hubungan <i>Resilience</i> dengan <i>Psychological Distress</i> .....	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	49
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	50
1. Untuk Sekolah .....	50
2. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling (BK) .....	50
3. Untuk Orang Tua .....	50
4. Untuk Siswa .....	51
5. Untuk Peneliti selanjutnya .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN .....	56



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert .....	31
Tabel 3.2 Skala <i>Resilience</i> .....	32
Tabel 3.3 Skala <i>Psychological Distress</i> .....	33
Tabel 3.4 Uji Realibilitas Instrumen Penelitian .....	35
Tabel 3.5 Kategori Data.....	35
Tabel 3.5 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	37
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif.....	40
Tabel 4.2 Kategori <i>Resilience</i> .....	41
Tabel 4.3 Kategori <i>Psychological Distress</i> .....	41
Tabel 4.4 Uji Normalitas .....	42
Tabel 4.5 Uji Linearitas .....	43
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi .....	43
Tabel 4.7 Korelasi <i>Resilience</i> dengan Dimensi <i>Psychological Distress</i> .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Peta Konsep Penelitian.....	26
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2: Angket Penelitian
- Lampiran 3 : Informed Consent
- Lampiran 4: Data Responden Skala Resilince
- Lampiran 5: Data Responden Skala *Psychological Distress*
- Lampiran 6: Hasil Uji Validitas Skala *Resilience*
- Lampiran 7: Hasil Uji Validitas Skala *Psychological Distress*
- Lampiran 8: Hasil Uji Reliabilitas Skala *Resilience*
- Lampiran 9: Hasil Uji Reliabilitas Skala *Psychological Distres*
- Lampiran 10: Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 11: Hasil Uji Linearitas
- Lampiran 12: Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 13: Dokumentasi Pengambilan Data
- Lampiran 14 : Hasil Turnitin

## ABSTRAK

Herawati, Cindi Mei. 2026. Hubungan *Resilience* dengan *Psychological Distress* pada Siswa MAN 1 Malang. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen pembimbing : Rahmat Aziz, Muallifah.

---

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu penting dalam perkembangan psikologis. Remaja sering menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, maupun emosional yang dapat memicu munculnya *psychological distress* seperti kecemasan, stres, dan perasaan tertekan. Salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi tekanan tersebut adalah *resilience*, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *resilience* dengan *psychological distress* pada siswa MAN 1 Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah siswa MAN 1 Malang yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* melalui penyebaran kuesioner Google Form. Instrumen penelitian menggunakan skala *resilience* dan skala *psychological distress*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS.

Instrumen penelitian menggunakan Brief Resilience Scale (BRS) untuk mengukur *resilience* dan Azira Mental Health Scale (AMHS) untuk mengukur *psychological distress*. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *resilience* dengan *psychological distress* dengan nilai korelasi  $r = -0,146$  dan nilai signifikansi  $p = 0,032$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *resilience* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *resilience* maka *psychological distress* cenderung meningkat. Dengan demikian, *resilience* dapat berperan sebagai faktor protektif dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis.

**Kata kunci:** *resilience*, *psychological distress*, remaja

## ABSTRACT

*Herawati, Cindi Mei. 2026. The Relationship between Resilience and Psychological Distress among Students of MAN 1 Malang. Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.*

*Supervisors: Rahmat Aziz, Muallifah.*

---

*Adolescent mental health is an important issue in psychological development. Adolescents often experience various academic, social, and emotional pressures that can lead to psychological distress such as anxiety, stress, and emotional strain. One factor that can help individuals cope with these pressures is resilience, which refers to the ability to bounce back and adapt positively when facing difficulties. This study aims to determine the relationship between resilience and psychological distress among students of MAN 1 Malang.*

*This research used a quantitative approach with a correlational design. The participants were students of MAN 1 Malang selected using an accidental sampling technique through the distribution of a Google Form questionnaire. The research instruments consisted of a resilience scale and a psychological distress scale. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of SPSS software.*

*The research instrument used the Brief Resilience Scale (BRS) to measure resilience and the Azira Mental Health Scale (AMHS) to measure psychological distress. The results showed a significant negative relationship between resilience and psychological distress with a correlation value of  $r = -0.146$  and a significance value of  $p = 0.032$  ( $p < 0.05$ ). This finding indicates that the higher the students' resilience, the lower their psychological distress. Conversely, lower resilience tends to be associated with higher psychological distress. Therefore, resilience can function as a protective factor that helps adolescents cope with psychological pressures.*

**Keywords:** *resilience, psychological distress, adolescents*

## المخلص

هيرأوتي، سيندي مي، بوتري نافيسا. 2026. العلاقة بين الصمود النفسي والضيق النفسي لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الأولى في مالانج. رسالة جامعية، قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج  
المشرفون: رحمة عزيز، مؤلفة

تُعد الصحة النفسية لدى المراهقين من القضايا المهمة في مجال علم النفس، حيث يواجه المراهقون ضغوطاً أكاديمية واجتماعية وعاطفية قد تؤدي إلى ظهور الضيق النفسي مثل القلق والتوتر والشعور بالضغط. ومن العوامل التي تساعد الفرد على مواجهة هذه الضغوط الصمود النفسي، وهو قدرة الفرد على التكيف الإيجابي والعودة إلى التوازن بعد التعرض للصعوبات. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والضيق النفسي لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الأولى في مالانج.

تُعد الصحة النفسية لدى المراهقين من القضايا المهمة في مجال علم النفس، حيث يواجه المراهقون ضغوطاً أكاديمية واجتماعية وعاطفية قد تؤدي إلى ظهور الضيق النفسي مثل القلق والتوتر والشعور بالضغط. ومن العوامل التي تساعد الفرد على مواجهة هذه الضغوط الصمود النفسي، وهو قدرة الفرد على التكيف الإيجابي والعودة إلى التوازن بعد التعرض للصعوبات. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والضيق النفسي لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الأولى في مالانج.

استخدمت أداة البحث مقياس الصمود النفسي المختصر (Brief Resilience Scale – BRS) لمقياس الصمود النفسي، ومقياس الصحة النفسية لأزيرا (Azira Mental Health Scale – AMHS) لمقياس الضيق النفسي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والضيق النفسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط  $r = -0.146$ ، ومستوى الدلالة  $p = 0.032$  ( $p < 0.05$ )، وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى الصمود النفسي لدى الطلاب انخفض مستوى الضيق النفسي لديهم. وعلى العكس من ذلك، فإن انخفاض مستوى الصمود النفسي يرتبط بزيادة مستوى الضيق النفسي. وبناءً على ذلك، يمكن اعتبار الصمود النفسي عاملاً وقائياً يساعد المراهقين على مواجهة الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، الضيق النفسي، المراهقون

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting untuk bertumbuh, ditandai dengan perubahan yang cepat dan kompleks pada tubuh, pikiran, kehidupan sosial, dan pekerjaan sekolah (Swastika Sari & Kusumaningtyas, 2024). Selama masa ini, seseorang mengalami perubahan hormon, pertumbuhan keterampilan berpikir, rasa percaya diri yang lebih kuat, dan ekspektasi sosial yang tinggi (Thanachoksawang et al., 2024). Di Indonesia, masa ini terjadi bersamaan dengan masa SMA, yang membawa banyak tekanan dari sekolah dan teman-teman, terutama di sekolah yang sangat berfokus pada prestasi, seperti Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 di Malang.

Tekanan belajar yang lebih tinggi, tugas sekolah yang lebih berat, dan harapan yang tinggi dari diri sendiri, keluarga, dan sekolah membuat siswa perlu mengelola stres dan tekanan hidup dengan baik untuk menghindari masalah kesehatan mental (Cassidy, 2016). Salah satu masalah kesehatan mental yang sering terlihat pada remaja adalah *psychological distress*, yang mencakup gejala stres, kecemasan, dan depresi yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan emosional siswa (Pham et al., 2024).

Konsep *psychological distress* banyak dikembangkan melalui model DASS oleh Lovibond & Lovibond (1995), yang menjelaskan bahwa distress mencakup tiga dimensi utama yaitu depresi, kecemasan, dan stres sebagai

respons emosional terhadap tekanan yang berkepanjangan. Apabila kondisi ini berlangsung lama dan tidak tertangani, maka dapat berdampak pada penurunan fungsi akademik maupun sosial siswa.

Menurut Survei Kesehatan Mental Nasional 2023 oleh UGM, jumlah siswa Indonesia usia 15-18 tahun yang mengalami tekanan psikologis adalah 24,3%, menunjukkan bahwa hampir 1 dari 4 siswa mengalami tekanan mental yang berat. Data ini sejalan dengan temuan (Juliansen et al., 2024) yang menunjukkan banyaknya kasus melukai diri sendiri dan pikiran untuk bunuh diri di kalangan remaja sekolah di berbagai wilayah Indonesia. Situasi ini sangat mengkhawatirkan karena dapat menghambat perkembangan siswa di sekolah dan kehidupan sosialnya.

*Psychological distress* berasal dari berbagai hal yang saling terkait, seperti tekanan sekolah, masalah dengan teman, dan tempat-tempat yang kurang mendukung (Gu, n.d.). Studi menunjukkan bahwa beban akademik, kesulitan memahami pelajaran, banyaknya tugas, dan keinginan untuk mendapatkan nilai bagus merupakan alasan utama terjadinya *psychological distress*. Selain itu, hal-hal sosial seperti masalah pertemanan, *bullying*, dan kurangnya bantuan dari orang lain juga sangat mengganggu kesehatan mental siswa (Khotimah et al., n.d.). Selain itu, pasca pandemi COVID-19, muncul dampak baru terhadap kesehatan mental, yaitu perubahan dalam pembelajaran daring yang terkadang membuat siswa lebih bingung dan kesepian (Manullang et al., 2024).

Dampak *psychological distress* tidak hanya mengganggu kesehatan mental tetapi juga prestasi siswa di sekolah. Siswa dengan tingkat stres tinggi

dikatakan mengalami kesulitan berkonsentrasi, kurang tertarik, dan lebih sering bolos sekolah (Pérez-Jorge et al., 2025). Jika masalah ini tidak diatasi, maka risiko kegagalan akademik bahkan putus sekolah dapat meningkat. (Juliansen et al., 2024). Dalam menghadapi tekanan tersebut, diperlukan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi secara positif, yang dikenal sebagai *esilience*. *Resilience* atau ketahanan akademik, berarti kemampuan siswa dapat terus berprestasi dan pulih dari masa-masa sulit dan stres yang mereka hadapi di sekolah (Cassidy, 2016).

Menurut Ann S. Masten (2001), *Resilience* merupakan kapasitas adaptif yang memungkinkan individu tetap berkembang secara positif meskipun berada dalam kondisi risiko atau tekanan yang signifikan. Sementara itu, Michael Rutter (1987) menjelaskan bahwa *Resilience* bukanlah sifat bawaan yang tetap, melainkan proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif.

Faktor internal seperti regulasi emosi, optimisme, *self-efficacy*, dan kemampuan pemecahan masalah berperan penting dalam membentuk *Resilience*. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan keluarga, guru, teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang suportif turut memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan (Ramadhona et al., 2024; Khaira, n.d.).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Resilience* berkorelasi negatif dengan *Psychological Distress*, di mana individu dengan tingkat *Resilience* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *Psychological Distress* yang lebih rendah (Manullang et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan

*Resilience* dapat menjadi salah satu pendekatan preventif dalam menurunkan risiko gangguan psikologis pada remaja.

MAN 1 Malang merupakan salah satu madrasah unggulan dengan prestasi akademik yang tinggi dan seleksi ketat. Para siswa di madrasah ini menghadapi tekanan untuk mempertahankan peluang masuk ke perguruan tinggi favorit melalui jalur SNBT dan UTBK (MAN 1 Malang, 2025). Selain itu, pembentukan karakter serta penguatan nilai keagamaan dan kepemimpinan menjadi bagian integral pendidikan di madrasah.

Walaupun banyak penelitian mengkaji *Psychological Distress* dan *Resilience* di kalangan remaja pada umumnya, riset yang khusus menguji hubungan kedua variabel ini pada siswa Madrasah Aliyah, khususnya di MAN 1 Malang, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada konteks umum SMA atau universitas dan belum optimal mengintegrasikan konteks budaya madrasah sebagai pendidikan agama yang khas (Syamsul Arifin et al., 2024) (Kaloeti et al., 2024).

Penelitian yang mendalam dan kontekstual sangat diperlukan untuk memberi gambaran empiris yang akurat dan komprehensif, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan intervensi spesifik yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan nilai-nilai lokal. Oleh karena itu, studi ini berfokus pada menganalisis hubungan antara *Resilience* dan *Psychological Distress*, serta mengidentifikasi faktor-faktor pendukung resiliensi yang dapat digunakan sebagai bahan intervensi di MAN 1 Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimana tingkat *resilience* siswa Kelas X-XI MAN 1 Malang?
2. Bagaimana tingkat *psychological distress* pada siswa kelas X-XI MAN 1 Malang?
3. Bagaimana hubungan antara *resilience* dengan *psychological distress* pada siswa kelas X-XI MAN 1 Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

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

1. Mendeskripsikan tingkat *resilience* pada siswa kelas X-XI MAN 1 Malang.
2. Mendeskripsikan tingkat *psychological distress* pada siswa kelas X-XI MAN 1 Malang.
3. Menganalisis hubungan antara *resilience* dengan *psychological distress* pada siswa X-XI MAN 1 Malang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dari segi teori maupun praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan kontribusi keilmuan dalam pengembangan teori psikologi pendidikan dan psikologi klinis khususnya terkait *resilience* dan *psychological distress* pada remaja.
- b. Menambah literatur empiris mengenai kaitan antara ketahanan akademik dan distress psikologis dalam konteks pendidikan agama di Indonesia.

- c. Menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dalam aspek psikologi pendidikan dan kesehatan mental siswa.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi sekolah dan guru MAN 1 Malang yaitu sebagai bahan pertimbangan dalam pengembang kurikulum dalam merancang program peningkatan *resilience* dan mengurangi *psychological distress* siswa.
- b. Bagi orang tua dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya mendukung dan menumbuhkan sikap resilien pada anak agar lebih siap menghadapi tantangan masa depan, sehingga dapat meningkatkan produktivitas akademik, motivasi, dan kesejahteraan sosial-ekonomi remaja di tengah tekanan psikologis.
- c. Bagi siswa dapat membantu mengembangkan strategi coping dan *resilience* yang efektif dalam mengelola tekanan belajar dan stres psikologis.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Psychological Distress***

##### **1. Pengertian *Psychological Distress***

*Psychological Distress* adalah keadaan jiwa yang menunjukkan perasaan tidak nyaman yang berat, yang ditandai dengan tanda-tanda seperti kecemasan, stress, tertekan, dan beban pikiran yang berat. Keadaan ini bisa membuat seseorang merasa tidak sanggup menghadapi tekanan hingga menyebabkan masalah pada fungsi pikiran yang memengaruhi kualitas hidup dan kegiatan sehari-hari (Kessler R. C et al., 2003). Sejalan dengan itu, (Mirowsky & Ross, 2003) menjelaskan bahwa *Psychological Distress* meliputi perasaan sedih, cemas, putus asa, serta keluhan somatik seperti gangguan tidur dan kelelahan sebagai respons terhadap stres yang berlangsung terus-menerus.

Pada konteks siswa, masalah ini sering muncul sebagai respon terhadap tuntutan akademik, tekanan prestasi, serta masalah dengan teman yang dihadapi di sekolah dan di rumah. Masalah ini bukan cuma pengalaman yang membuat lemah, tapi juga bisa jadi tanda adanya gangguan psikologis yang lebih berat jika tidak ditangani (Maukar & Huwae, 2024). Penjelasan ini menegaskan bahwa masalah ini bisa jadi tanda awal dari gangguan psikologis, jika dibiarkan terus terjadi, bisa berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu,

penting untuk memahami aspek *Psychological Distress* secara mendalam dalam dunia psikologi pendidikan agar bisa membuat bantuan yang berguna.

Selain itu, *Psychology Distress* berbeda dari stres biasa karena mencakup gejala yang lebih parah dan berkelanjutan hingga mengganggu keseimbangan emosional serta kemampuan fungsi sosial. *Psychological Distress* sering kali menjadi penghalang bagi keberhasilan belajar dan bersosialisasi karena mengurangi energi mental dan motivasi siswa secara keseluruhan. Pengalaman *distress* yang berjalan lama bisa membuat perasaan putus asa dan tidak berdaya, sehingga meningkatkan risiko trauma psikologis. Keadaan ini perlu perhatian khusus terutama dalam membantu pelajar agar tidak berlanjut pada gangguan psikologis yang lebih berat.

Penelitian lain menggambarkan masalah ini sebagai gabungan antara perasaan buruk dan ketegangan mental yang berhubungan dengan persepsi seseorang tentang ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup (Smith & Read, 2025). Penekanan pada persepsi ini menunjukkan bahwa *distress* mempunyai sifat pribadi, tapi tetap berdampak besar pada kesejahteraan psikologis. Pada konteks dunia akademik, *distress* ini sering kali berhubungan dengan kejenuhan belajar, cemas menghadapi ujian, serta tidak siap untuk menghadapi tuntutan yang berlebihan. Oleh sebab itu, *distress* perlu diidentifikasi sedini mungkin untuk menghindari konsekuensi jangka panjang.

Secara umum, *Psychological Distress* adalah petunjuk penting

dalam menilai kesehatan mental pelajar, mengoptimalkan dukungan psikologis di lingkungan sekolah. Pemahaman konsep ini menjadi dasar utama dalam membuat aturan pendidikan yang mendukung kesehatan mental pelajar. Kesadaran terhadap *distress* ini juga mendorong guru dan psikolog untuk memberikan layanan yang tepat dan lengkap.

## **2. Faktor-Faktor *Psychological Distress***

Faktor yang mempengaruhi terjadinya *Psychological Distress* bersifat kompleks dan melibatkan berbagai aspek internal maupun eksternal individu. Secara internal, karakteristik kepribadian seperti neurotisme yang meningkatkan kerentanan terhadap emosi negatif menjadi salah satu faktor risiko utama. Individu dengan tingkat neurotisme tinggi cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi ketika menghadapi tekanan akademik. Selain itu, kemampuan koping dalam mengelola stres sangat menentukan apakah *distress* berkembang menjadi gangguan yang lebih serius atau dapat diatasi secara adaptif.

## **3. Aspek-Aspek *Psychological Distress***

*Psychological Distress* terdiri dari berbagai aspek emosional dan fisiologis yang saling terkait dan saling memperkuat. Aspek yang pertama adalah kecemasan (*anxiety*), yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, gelisah, dan ketakutan yang sering tidak rasional. Kondisi ini mengurangi kemampuan siswa dalam berkonsentrasi dan berperan sebagai faktor utama gangguan belajar. Aspek kedua adalah depresi, yaitu perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, dan energi yang membuat siswa sulit

berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik maupun sosial (Maharani, 2021).

Selain itu, stres sebagai aspek ketiga merupakan reaksi fisik dan psikologis terhadap tekanan yang berlangsung lama, menimbulkan kelelahan mental dan emosional. Stres yang terus menerus memicu penurunan kesehatan fisik, gangguan tidur, dan perasaan terbebani. Kelelahan emosional sebagai aspek keempat adalah hasil kumulatif dari proses *distress* yang membuat siswa kehilangan semangat dan rasa harapan dalam belajar (Siallagan et al., 2023). Rasa lelah ini menyebar ke berbagai dimensi kehidupan yang menyebabkan penurunan kinerja dan motivasi.

Tidak hanya itu, aspek keputusan dan perasaan tidak berdaya juga merupakan indikator *Psychological Distress* yang penting. Siswa merasa tidak memiliki kontrol atas hidupnya, sehingga muncul rasa putus asa yang berpengaruh pada psikologis dan perilaku (Maukar & Huwae, 2024). Seiring berkembangnya *psychological distress*, muncul pula gangguan somatik seperti sakit kepala, nyeri otot, dan gangguan pencernaan yang merupakan manifestasi fisik dari tekanan mental. Semua aspek tersebut saling berkaitan dan memerlukan perhatian khusus agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis kronis.

Keseluruhan aspek *Psychological Distress* tersebut dapat menghambat perkembangan akademik maupun pribadi siswa. Berbagai gejala emosional dan fisiologis yang muncul berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis siswa sehingga dapat memengaruhi hubungan

interpersonal serta kualitas hidup secara keseluruhan (Sri Wahyuni et al., 2024). Oleh sebab itu, pemahaman yang mendalam mengenai psychological distress penting dilakukan guna mendukung pengembangan strategi pencegahan yang efektif di lingkungan pendidikan.

#### **4. *Psychological Distress* dalam Perspektif Islam**

Perspektif Islam memandang *Psychological Distress* sebagai ujian dan cobaan yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya sebagai bentuk pengujian terhadap kesabaran dan keimanan. Al-Qur'an menjelaskan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi kemudahan (QS. Al-Insyirah: 6), yang mengandung pesan optimisme bahwa kondisi sulit bersifat sementara dan ada hikmah di baliknya. Islam mendorong umatnya untuk bersabar dan bertawakal dalam menghadapi kesulitan, sehingga *Psychological Distress* dapat dialihkan menjadi kekuatan spiritual dan keteguhan mental.

Lebih jauh, Rasulullah SAW mengajarkan amalan spiritual seperti dzikir, shalat, dan doa sebagai sarana efektif untuk menenangkan hati dan meredakan tekanan psikologis. Amalan ini membantu mengembalikan ketenangan jiwa dan memberikan ketenangan batin yang kuat dalam menghadapi berbagai masalah hidup (Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim). Pendekatan spiritual ini melengkapi metode psikologis dengan kekuatan iman yang menyatukan aspek mental dan spiritual.

Islam juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan hidup dan memperkuat hubungan dengan sesama manusia sebagai pilar kesejahteraan psikologis. Nilai kasih sayang, tolong-menolong, dan

dukungan sosial yang diajarkan Islam dapat menjadi pelindung dari isolasi sosial, salah satu penyebab utama *Psychological Distress*. Perspektif ini menggarisbawahi bahwa penanganan *Psychological Distress* bukan hanya sebatas obat-obatan atau terapi, tetapi juga pembinaan rohani dan moral.

Pemahaman tentang *Psychological Distress* dalam Islam mengandung pola koping yang unik dan berbasis spiritual yang efektif untuk mengatasi tekanan mental. Pendekatan islami memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih luas sehingga mampu memotivasi individu melewati kondisi sulit dengan harapan dan kekuatan tak tergoyahkan. Hal ini menjadikan perspektif Islam sebagai sumber inspirasi dalam pengembangan intervensi kesehatan mental khususnya di masyarakat muslim.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam penanganan *Psychological Distress* menjadi relevan bagi siswa muslim karena dapat membantu memperkuat ketahanan mental sekaligus meningkatkan aspek spiritualitas. Penerapan program berbasis spiritualitas di sekolah juga dapat menjadi salah satu upaya dalam membantu siswa mengatasi *Psychological Distress* secara lebih holistik sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup siswa secara menyeluruh.

## **B. Resilience**

### **1. Pengertian Resilience**

*Resilience* adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit kembali, dan tetap berfungsi secara adaptif di tengah berbagai kesulitan,

tekanan, dan kegagalan (Nuha, 2024). Ketangguhan ini bukan sekadar mekanisme bertahan, namun juga kemampuan adaptasi dan berkembang secara positif dalam menghadapi situasi yang menekan (Cassidy, 2016). Pada konteks konteks pendidikan, *Resilience* menandai seberapa jauh seorang siswa mampu menghadapi hambatan, terus berusaha, dan mencapai kesuksesan meski terjadi kegagalan atau tekanan yang berat (Hendriani, 2018).

Martin dan Marsh (2006) mendefinisikan individu yang *Resilience* sebagai individu yang mampu secara efektif menghadapi *setback* (kejatuhan), *challenge* (tantangan), *adversity* (kesulitan), dan *pressure* (tekanan). Hal ini menegaskan bahwa *Resilience* tidak hanya soal bertahan tapi juga aktif berjuang mengatasi masalah agar tidak mengalami kegagalan. Di Indonesia, pengembangan *Resilience* sangat penting untuk mendukung siswa dalam sistem pendidikan yang menuntut tinggi, terutama di tingkat SLTA yang menghadapi ujian akhir dan persiapan masa depan (Nuha, 2024).

Menurut Ann S. Masten (2001), *Resilience* merupakan kapasitas adaptif individu yang memungkinkan seseorang tetap berkembang secara positif meskipun berada dalam kondisi risiko atau tekanan yang signifikan. Sementara itu, Michael Rutter (1987) menjelaskan bahwa *Resilience* adalah proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif.

Studi empiris juga mengonfirmasi bahwa siswa dengan *Resilience*

yang kuat cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, kemampuan mengatasi stres yang lebih baik serta tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dibandingkan dengan siswa yang kurang *resilien* (Riski, 2025). Oleh karena itu, pengembangan *Resilience* merupakan langkah strategis dalam menunjang kesehatan mental siswa secara menyeluruh.

## 2. Faktor-Faktor *Resilience*

*Resilience* dipengaruhi oleh beragam faktor yang dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor ini saling melengkapi dan berinteraksi dalam mendukung ketahanan akademik yang efektif pada siswa atau mahasiswa.

### a. Faktor internal

Faktor internal berkaitan erat dengan karakteristik pribadi, kondisi psikologis, serta strategi koping yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi tekanan. Salah satu faktor internal yang paling dominan adalah efikasi diri (*self-efficacy*), yang didefinisikan sebagai keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu (Bandura, 1997). Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dan yakin dapat mengatasi berbagai hambatan akademik sehingga mampu bertahan dan berusaha terus meskipun menghadapi kesulitan.

Selain itu, optimisme menjadi faktor internal yang sangat penting dalam membentuk *Resilience*. Sikap optimis yang didukung dengan harapan akan kesuksesan di masa depan mendorong siswa untuk meyakini

bahwa kegagalan adalah sesuatu yang bersifat sementara dan dapat diatasi dengan usaha yang pantang menyerah (Nuha, 2024).

Regulasi emosi juga menjadi faktor penting, karena kemampuan mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan frustrasi secara efektif membantu siswa mengurangi pengaruh buruk dari tekanan psikologis yang intens (Lani Cahyani et al., 2024). Regulasi emosi yang baik, individu dapat mempertahankan kestabilan psikologisnya.

Strategi koping adaptif menjadi faktor internal yang memperkuat *Resilience*. Penggunaan strategi seperti mencari dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan, memecahkan masalah secara sistematis (*problem solving*), serta meluangkan waktu untuk relaksasi, bisa meningkatkan kemampuan beradaptasi siswa (Tifani et al., 2025). Strategi ini penting agar siswa mampu menemukan solusi praktis yang memperkuat *Resilience* mereka.

Selanjutnya, harga diri (*self-esteem*) merupakan landasan psikologis yang memberikan rasa percaya dan penghargaan terhadap diri sendiri sehingga siswa tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Siswa yang memiliki harga diri positif umumnya disertai dengan kesadaran tanggung jawab serta kemauan yang kuat untuk belajar dan berjuang demi mencapai keberhasilan (Efendi et al., 2023). Harga diri yang baik juga menjadi sumber motivasi internal yang menopang ketekunan serta memperkuat *Resilience* dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain itu, dalam konteks Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama Islam, *religiusitas* dan kesejahteraan spiritual turut menjadi faktor internal yang signifikan dalam membangun *Resilience*. Nilai-nilai keimanan seperti rasa tenang, ikhlas, dan sabar dalam menghadapi tekanan belajar memberikan kekuatan batin yang memperkuat ketahanan mental siswa (Sembiring et al., 2023). Pengalaman spiritual yang positif membantu siswa memaknai ujian dan tantangan sebagai bagian dari proses kehidupan yang perlu dijalani dengan keikhlasan dan keyakinan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal berperan sangat penting dalam membentuk dan mempengaruhi tingkat *Resilience* siswa. Faktor ini berasal dari lingkungan sosial dan fisik di sekitar individu yang memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung ketahanan psikologis mereka. Salah satu faktor eksternal yang dominan adalah dukungan sosial yang datang dari keluarga, teman sebaya, guru, serta lingkungan sekolah secara umum. Dukungan sosial ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga motivasional dan praktis, yang dapat meringankan beban belajar siswa. Ketika siswa merasa didukung dan diterima oleh lingkungannya, hal ini menjadi pelindung utama yang mengurangi risiko stres serta memperkuat kemampuan mereka untuk bertahan dan bangkit kembali dari kesulitan (Efendi et al., 2023).

Selain dukungan sosial, iklim sekolah juga memiliki peran yang

signifikan. Suasana pembelajaran yang inklusif dan penuh dukungan membentuk konteks yang kondusif bagi pengembangan *Resilience*. Instansi pendidikan yang menyediakan layanan konseling, program penguatan mental, dan suasana kelas yang memotivasi mampu membantu siswa mengembangkan strategi koping yang adaptif. Iklim sekolah yang positif membuat siswa merasa nyaman, termotivasi, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan, sehingga dapat meningkatkan *Resilience* mereka (Sembiring et al., 2023).

Selanjutnya, fasilitas pendidikan yang memadai turut memengaruhi keberhasilan siswa dalam menjalankan aktivitas belajar. Sarana dan prasarana yang lengkap serta kondusif membantu siswa menyelesaikan kegiatan belajar tanpa gangguan, sehingga mereka dapat lebih fokus dan optimal dalam belajar.

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah karakteristik demografis seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang tempat tinggal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa variabel demografis turut memengaruhi tingkat *Resilience* individu. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik sosial dan budaya individu dapat mempengaruhi bagaimana mereka mengelola tekanan dan membangun ketahanan psikologis (Tifani et al., 2025). Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor demografis menjadi penting dalam merancang intervensi yang tepat sasaran.

Secara keseluruhan, faktor eksternal secara signifikan berperan dalam menunjang *Resilience* melalui dukungan sosial yang solid, iklim

akademik yang positif, fasilitas yang memadai, dan karakteristik demografis yang beragam. Interaksi antara faktor-faktor tersebut menciptakan lingkungan yang mendukung kemampuan siswa untuk bertahan dan bangkit dari tekanan yang dihadapi.

### 3. Aspek-Aspek *Resilience*

*Resilience* merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami tekanan atau kesulitan yang signifikan. Menurut Ann S. Masten (2001), *Resilience* adalah kapasitas adaptif yang memungkinkan individu tetap menunjukkan fungsi yang positif meskipun berada dalam situasi penuh risiko. Konsep ini menekankan bahwa *Resilience* bukan sekadar bertahan, tetapi kemampuan untuk pulih dan kembali berfungsi secara efektif.

Michael Rutter (1987) menjelaskan bahwa *Resilience* merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif. proses tersebut, individu mengembangkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dan meminimalkan dampak negatif dari tekanan yang dihadapi. Oleh karena itu, aspek utama *Resilience* terletak pada kemampuan pemulihan psikologis setelah mengalami stres.

Menurut Bruce W. Smith et al. (2008), inti dari *Resilience* adalah kemampuan untuk *bounce back*, yaitu bangkit kembali dari pengalaman yang menekan. Individu yang *Resilience* tidak berarti bebas dari stres atau kegagalan, melainkan mampu mengelola dampak emosional dari pengalaman tersebut sehingga tidak terlarut secara berkepanjangan dalam

kondisi negatif.

Selain kemampuan pemulihan, *Resilience* juga mencerminkan fleksibilitas psikologis dalam menghadapi perubahan dan tantangan. Individu yang *Resilience* mampu menyesuaikan strategi, menerima kondisi yang tidak sesuai harapan, serta tetap mempertahankan tujuan meskipun menghadapi hambatan. Fleksibilitas ini membantu individu mempertahankan keseimbangan fungsi psikologisnya.

*Resilience* juga berkaitan dengan regulasi emosi yang efektif. Individu dengan tingkat *Resilience* tinggi cenderung mampu mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan kekecewaan sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Nuha, 2024). Kemampuan ini menjaga stabilitas mental dalam situasi yang penuh tekanan.

Aspek-aspek *Resilience* dalam penelitian ini berpusat pada kemampuan pemulihan diri, adaptasi terhadap tekanan, serta pengelolaan emosi secara efektif. Ketiga aspek tersebut membentuk kapasitas individu untuk bangkit kembali dan melanjutkan fungsi secara adaptif setelah menghadapi kesulitan.

#### **4. *Resilience* dalam Perspektif Islam**

*Resilience* dalam Islam tidak hanya dilihat dari aspek psikologis semata, tetapi juga mengandung dimensi spiritual yang sangat berpengaruh terhadap ketangguhan jiwa. Nilai-nilai Islam seperti sabar (kesabaran), tawakal (berserah diri setelah berikhtiar), dan syukur (rasa terima kasih yang mendalam) menjadi pondasi kokoh yang memperkuat ketahanan seseorang

dalam menghadapi ujian (Aprilianti, 2024). Ketiga nilai ini tidak hanya mendorong ketabahan mental, tetapi juga menumbuhkan optimisme dan kedamaian batin yang mendukung proses belajar dan penyelesaian tantangan.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa setiap kesulitan yang dialami manusia akan disertai dengan kemudahan, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Insyirah ayat 6: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ yang berarti "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Ayat ini menunjukkan bahwa setiap individu yang menghadapi kesulitan dianjurkan untuk tetap memiliki harapan dan keteguhan hati. Selain itu, dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 Allah berfirman: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ, yang menekankan pentingnya kesabaran dan salat sebagai sarana memohon pertolongan kepada Allah dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan nilai keteguhan hati, kesabaran, dan tawakal kepada Allah ketika menghadapi tekanan dan kesulitan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep *resilience*, yaitu kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi berbagai kesulitan. Kekuatan spiritual dan keyakinan kepada Allah membantu individu lebih mampu mengelola tekanan emosional serta mengurangi tingkat *psychological distress* yang dialami. Oleh karena itu, pendekatan spiritual dalam Islam dapat menjadi salah satu faktor yang membantu individu, khususnya siswa, dalam menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif dan bermakna.

(Aprilianti, 2024).

Penelitian Wahidah (2023) memaparkan bahwa siswa yang mengintegrasikan prinsip Islam seperti sabar dan tawakal dalam proses belajar memiliki ketahanan mental yang lebih kuat, serta mampu meredam tekanan dan rasa cemas. Pendekatan Islam memberikan landasan kuat bagi mereka untuk berusaha maksimal sembari menyerahkan hasilnya kepada Allah, sehingga meningkatkan ketenangan hati dan daya juang. Hal ini sejalan dengan pandangan Islam yang mendorong manusia untuk terus berikhtiar sambil beriman, karena keberhasilan bukan hanya hasil usaha manusia semata, melainkan juga keberkahan dari Sang Pencipta.

Selain itu, konsep *Resilience* dalam psikologi Islam juga mencakup integrasi nilai-nilai seperti niat yang tulus, tujuan hidup yang jelas, etika belajar yang baik, dan pengelolaan stres melalui pendekatan spiritual dan sosial yang harmonis. Konsep ini memperluas dimensi *Resilience* dengan memasukkan aspek moral dan spiritual sebagai sumber kekuatan penting (Ali et al., 2023) Integrasi nilai-nilai islami ini tidak hanya memperkuat ketahanan mental tetapi juga membentuk karakter siswa sebagai individu yang bertanggung jawab, optimis, dan penuh harapan.

Implementasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan menjadi strategi yang efektif untuk membangun *Resilience* yang holistik dan berkelanjutan, karena mendukung perkembangan mental, emosi, dan spiritual siswa secara seimbang. Pendekatan ini membantu siswa lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan secara umum dengan ketenangan, optimisme,

dan keyakinan yang kuat (Aprilianti, 2024).

### C. *Psychological Distress dan Resilience*

#### 1. Hubungan *Psychological Distress* dengan *Resilience*

Hubungan antara *Psychological Distress* dan *Resilience* merupakan topik yang sangat penting dalam psikologi pendidikan. *Resilience* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali (bounce back) dari tekanan atau kesulitan yang dihadapi. Menurut Brooke W. Smith et al. (2008), *Resilience* adalah kemampuan untuk pulih secara cepat dari stres, tantangan, maupun peristiwa yang menekan. Konsep ini menekankan kapasitas individu dalam mempertahankan fungsi psikologis yang adaptif meskipun berada dalam situasi sulit.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Psychological Distress* memiliki hubungan negatif dengan *Resilience*. Individu yang mengalami tingkat *Psychological Distress* tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam mengatasi tekanan secara adaptif. Sebaliknya, individu dengan *Resilience* tinggi mampu mengelola kecemasan, stres, dan tekanan emosional sehingga dampak distress dapat diminimalkan. Hal ini sejalan dengan pandangan Ann S. Masten (2001) yang menyatakan bahwa *Resilience* merupakan kapasitas adaptif yang memungkinkan individu tetap berfungsi secara optimal meskipun menghadapi risiko atau tekanan.

*Resilience* juga berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya gangguan psikologis yang lebih berat. Michael Rutter (1987) menjelaskan bahwa *Resilience* berkembang melalui interaksi antara faktor

risiko dan faktor protektif yang membantu individu mengurangi dampak negatif stres. Individu yang memiliki *resilience* tinggi tidak berarti terbebas dari tekanan, tetapi mampu menyesuaikan diri secara positif dan kembali stabil setelah mengalami kesulitan.

Pada konteks siswa, *Resilience* membantu mereka menghadapi tuntutan akademik, tekanan sosial, serta berbagai tantangan perkembangan pada masa remaja. Siswa yang memiliki *Resilience* cenderung lebih mampu mengontrol respons emosional, berpikir positif, dan mencari solusi saat menghadapi masalah. Sebaliknya, rendahnya *Resilience* dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, depresi, serta berbagai bentuk *Psychological Distress* lainnya.

Hubungan antara *Psychological Distress* dan *Resilience* bersifat negatif, di mana semakin tinggi tingkat *Resilience* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *Psychological Distress* yang dialaminya. Hubungan ini menjadi dasar dalam penelitian untuk menguji keterkaitan kedua variabel pada siswa MAN 1 Malang.

## **2. Hubungan *Psychological Distress* dengan *Resilience* dalam Perspektif Islam**

*Psychological Distress* merupakan kondisi ketidaknyamanan psikologis yang ditandai oleh munculnya gejala kecemasan, depresi, stres, dan gangguan emosional lainnya. *Psychological Distress* sering muncul ketika individu menghadapi tekanan hidup yang melebihi kapasitas coping yang dimiliki. Dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari,

*Psychological Distress* dapat mengganggu fungsi kognitif, emosional, serta sosial individu. Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif yang mampu membantu individu bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan tersebut.

Salah satu faktor protektif yang banyak diteliti adalah *Resilience*. *Resilience* dipahami sebagai kemampuan individu untuk bangkit, bertahan, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi situasi sulit atau peristiwa traumatis. Individu yang *resilien* tidak berarti terbebas dari tekanan, tetapi memiliki kapasitas untuk mengelola emosi, mempertahankan harapan, serta menemukan makna dari pengalaman sulit. Kemampuan ini membuat *Resilience* sering dikaji sebagai variabel yang berperan dalam menurunkan tingkat *Psychological Distress*.

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *Resilience* dan *Psychological Distress*. Penelitian yang dilakukan oleh Ismalandari dan Istiqamah (2021) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *resilience* individu, maka semakin rendah tingkat *Psychological Distress* yang dialami. Hasil ini diperkuat oleh meta-analisis Jeamjitvibool et al. (2022) yang menunjukkan korelasi negatif moderat antara *Resilience* dan *Psychological Distress* pada berbagai populasi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *Resilience* berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak psikologis dari stres dan tekanan hidup.

Dalam konteks Islam, konsep *Resilience* memiliki kesesuaian dengan nilai-nilai spiritual seperti sabar (keteguhan dalam menghadapi ujian), tawakal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha) “*Barangsiapa*

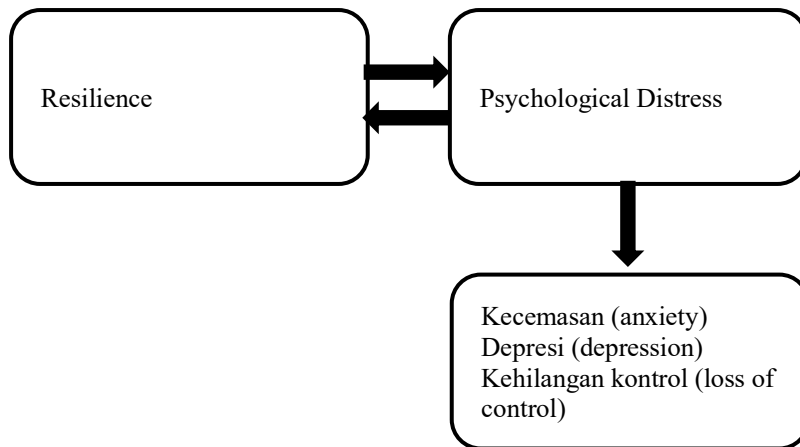
yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya). Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh Allah mengadakan ketetapan bagi setiap sesuatu.” (QS. At-Talaq [65]: 3), dan ikhlas (menerima ketentuan dengan lapang dada). Nilai-nilai ini menjadi landasan psikologis sekaligus spiritual yang memperkuat individu dalam menghadapi kesulitan. Penelitian Gumiandari et al. (2022) menjelaskan bahwa *Resilience* dalam perspektif Islam tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, karena melibatkan keyakinan terhadap hikmah di balik setiap ujian kehidupan.

Selain itu, spiritualitas dalam Islam terbukti berperan dalam menurunkan tingkat *Psychological Distress*. Ningsih (2024) menemukan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi berhubungan dengan rendahnya *Psychological Distress*. Pendekatan psikoterapi Islam juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi gejala depresi (Aini et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara aspek psikologis dan spiritual memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan.

Hubungan antara *Psychological Distress* dan *Resilience* dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai hubungan yang saling berlawanan, di mana peningkatan *Resilience* baik melalui penguatan kapasitas psikologis maupun nilai spiritual akan menurunkan tingkat *Psychological Distress* yang dialami individu. Perspektif Islam memberikan dimensi tambahan berupa makna, harapan, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah,

sehingga *Resilience* tidak hanya menjadi kemampuan adaptif, tetapi juga bagian dari proses keimanan yang memperkuat kesehatan mental individu.

#### D. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Peta Konsep Penelitian

#### E. Hipotesis

H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *resilience* dengan *psychological distress* pada siswa MAN 1 Malang.

H1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara *resilience* dengan *psychological distress* pada siswa MAN 1 Malang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memberikan fokus pada pengukuran hubungan antar variabel dengan cara yang sistematis, numerik, dan objektif. Desain korelasional memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi serta menguji hubungan dan kekuatan antar variabel tanpa melakukan perlakuan atau intervensi yang mengubah kondisi alami subjek penelitian (Creswell, 2014). Desain ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui sejauh mana *Resilience* berhubungan dengan *Psychological Distress* pada siswa MAN 1 Malang. Desain penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai arah hubungan, tetapi juga menunjukkan tingkat kekuatan korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat.

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

Variabel penelitian merupakan aspek-aspek tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan diukur guna memperoleh informasi yang relevan tentang fenomena yang menjadi fokus penelitian. Variabel ini dapat berupa atribut, karakteristik, atau properti yang dimiliki oleh individu, objek, atau aktivitas tertentu yang diobservasi dan dianalisis dalam proses penelitian. Penggunaan variabel sangat penting agar peneliti dapat melakukan pengujian hipotesis secara sistematis dan menghasilkan kesimpulan berdasarkan data yang

diperoleh (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang akan dianalisis hubungan dan pengaruhnya, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang diduga berpengaruh atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Identifikasi variabel dengan jelas sangat penting agar penelitian dapat fokus dan data yang dikumpulkan tepat sasaran. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Terikat (Y) : *Psychological Distress*

Variabel Bebas (X) : *Resilience*

### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah pengertian yang terkait pada variabel yang disusun berdasarkan kriteria dari setiap variabel yang akan diteliti. Tujuan adanya definisi operasional adalah untuk menggali pengertian yang lebih spesifik sehingga dapat dipahami. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah.

#### **1. *Resilience***

*Resilience* merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali, bertahan, dan menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau tantangan dalam kehidupan. Menurut Smith et al. (2008), *Resilience* bukan hanya kemampuan mengatasi stres, tetapi juga mencakup adaptasi psikologis dan emosional yang mendukung keberhasilan seseorang. Dalam penelitian ini, *Resilience* diukur menggunakan *Brief*

*Resilience Scale* (BRS), yang menilai kemampuan siswa dalam bangkit kembali dari stres melalui 6 item pernyataan. BRS mengukur dimensi kemampuan adaptasi (*adaptability*) dan pemulihan diri (*bounce back*), dengan beberapa item positif dan negatif yang diberi skor terbalik (*reverse scoring*). Skor total menunjukkan tingkat *resilience* siswa. Semakin tinggi skor, semakin besar kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan psikologis.

## 2. *Psychological Distress*

*Psychological Distress* merupakan kondisi tekanan psikologis yang mencakup perasaan cemas, depresi, dan kehilangan kendali diri, yang muncul ketika individu menghadapi stres atau tuntutan lingkungan yang tinggi (Aziz & Mangestuti, 2025). Tekanan psikologis dapat memengaruhi kemampuan belajar, motivasi, dan kesejahteraan mental siswa. Dalam penelitian ini, *Psychological Distress* diukur menggunakan *Azira Mental Health Scales* (AMHS-24), subskala *Psychological Distress* yang terdiri dari 12 item, mengukur tiga aspek utama yaitu *anxiety* (kecemasan), *depression* (depresi), dan *loss of control* (kehilangan kendali diri). Skala menggunakan Likert 4 poin, dengan beberapa item positif dan negatif yang diberi skor terbalik.

## D. Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI MAN 1 Malang tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 901 siswa, dengan pertimbangan bahwa siswa sekolah menengah atas berada pada fase transisi

remaja awal menuju dewasa muda yang ditandai dengan meningkatnya tekanan akademik dan sosial sehingga menjadi kelompok yang relevan untuk meneliti hubungan antara *resilience* dan *psychological distress*, sedangkan sampel penelitian diambil menggunakan teknik accidental sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kemudahan akses serta kesediaan responden yang ditemui oleh peneliti dengan tetap memperhatikan kesesuaian karakteristik populasi penelitian, dengan kriteria siswa aktif kelas X–XI MAN 1 Malang tahun ajaran 2025/2026 yang bersedia berpartisipasi secara sukarela dan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 215 siswa yang dinilai memadai untuk analisis korelasi Pearson Product Moment serta memenuhi pertimbangan ukuran sampel minimal dalam penelitian kuantitatif (Loehlin dalam Idrus & Serang, 2023).

## **E. Alat Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan secara daring melalui Google Form. Kuesioner berisi sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan variabel *Resilience* dan *Psychological Distress*. Responden diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Penggunaan Google Form dipilih karena memudahkan proses penyebaran kuesioner, pengisian oleh responden, serta pengumpulan data secara efisien.

### **2. Instrumen Penelitian**

Peneliti menggunakan skala sebagai instrumen pengumpul data.

Dalam penelitian ini, terdapat tiga skala, yaitu skala *Resilience* dan *Psychological Distress* yang disusun dengan menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Peneliti membagi dua kategori item pernyataan, yaitu favorable dan unfavorable serta menentukan bobot nilai. Skala Likert ini memiliki format pilihan jawaban dengan angka 4, 3, 2, 1 untuk pernyataan favorable dan 1, 2, 3, 4 untuk pernyataan unfavourable.

Untuk menentukan skor terhadap jawaban subjek, maka ditetapkan norma penskoran jawaban sebagai berikut :

**Tabel 3.1 Skala Likert**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
<b>Sangat Setuju (SS)</b>	4	1
<b>Setuju (S)</b>	3	2
<b>Tidak Setuju (TS)</b>	2	3
<b>Sangat Tidak Setuju (STS)</b>	1	4

### **3. Skala *Resilience***

Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan skala psikologi. Dalam metode skala ini, variabel penelitian diuraikan secara rinci menjadi berbagai gejala yang dikelompokkan dalam komponen-komponen yang kemudian dituangkan dalam blue print.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel *resilience* adalah *Brief Resilience Scale* (BRS) yang dikembangkan oleh Smith (2008). Skala ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam bangkit kembali (*bounce back*) setelah menghadapi kesulitan atau tekanan. *Brief Resilience Scale* terdiri dari 6 item pernyataan yang

menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi dan pulih dari situasi stres.

Skala ini menggunakan format **Likert** dengan beberapa pilihan jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan. Dalam skala ini terdapat **tiga item favorable dan tiga item unfavorable (reverse item)**. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat *resilience* yang dimiliki individu.

Brief *Resilience* Scale telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi dan memiliki karakteristik psikometrik yang baik. Smith et al. (2008) melaporkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas internal yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha berkisar antara 0,80 hingga 0,91. Namun demikian, dalam penelitian ini tetap dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kesesuaian alat ukur dengan konteks penelitian.

**Tabel 3.2 Skala *Resilience***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Favorable</b>	<b>Item Unfavorable</b>	<b>Jumlah Item</b>
<i>Ability to Bounce Back</i>	Mampu bangkit kembali setelah mengalami kesulitan	1, 3, 5	-	3
<i>Ability to Bounce Back</i>	Cepat pulih dari stres atau peristiwa sulit	-	2, 4, 6	3
<b>Total Keseluruhan</b>				<b>6 item</b>

#### **4. Skala *Psychological Distress***

Variabel *psychological distress* diukur dengan Azira Mental Health Scales (AMHS) yang telah divalidasi oleh Aziz dan Mangestuti (2025).

Skala *psychological distress* yang terdiri dari 12 item yang mengukur tiga aspek tekanan psikologis, yaitu kecemasan sebanyak 4 item, depresi sebanyak 4 item, dan kehilangan kontrol sebanyak 4 item.

Skala *psychological distress* yang dikembangkan oleh Aziz dan Mangestuti (2025) telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada populasi mahasiswa. Uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,875 yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik. Validitas konstruk skala ini juga telah dikonfirmasi melalui analisis faktor konfirmatori dengan nilai fit model yang memenuhi kriteria (Chi-square=131, RMSEA=0,071, AGFI=0,935, CFI=0,938, dan TLI=0,920). Meskipun demikian, mengingat penelitian ini menggunakan populasi yang berbeda yaitu siswa SMA, maka dilakukan kembali uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan alat ukur ini sesuai dan dapat diaplikasikan pada konteks remaja atau siswa SMA.

**Tabel 3.3 Skala *Psychological Distress***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Favorable</b>	<b>Item Unfavorable</b>	<b>Jumlah Item</b>
<i>Anxiety</i> (Kecemasan)	Ketegangan, kekhawatiran, gangguan tidur, panik	1, 2, 3, 4	-	4
<i>Depression</i> (Depresi)	Menunjukkan kesedihan, keputusasaan, kehilangan makna hidup.	5, 6, 7, 8	-	4
<i>Loss of Control</i> (Kehilangan Kendali Diri)	Mudah marah, impulsif, sulit mengendalikan emosi	9, 10, 11, 12	-	4
<b>Total Keseluruhan</b>				12 item

## F. Validitas dan Reliabilitas

Validitas merujuk pada sejauh mana instrumen mampu mengukur konsep yang seharusnya diukur, sehingga hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan realitas yang diteliti. Uji validitas instrumen penelitian dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel pada tingkat signifikansi 5%. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 215 siswa ( $df = n - 2 = 213$ ), maka diperoleh nilai  $r$  tabel sebesar 0,133. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel *resilience* (X) yang terdiri dari 6 item dan variabel *psychological distress* (Y) yang terdiri dari 12 item dinyatakan valid. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r$  hitung pada setiap item yang lebih besar dari  $r$  tabel (0,133) serta nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Seluruh 18 item pernyataan dalam instrumen penelitian ini dinyatakan layak digunakan untuk pengumpulan data.

Sementara itu, reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan data yang relatif sama apabila digunakan dalam pengukuran pada kondisi yang serupa. Uji reliabilitas instrumen penelitian dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Menurut Ghazali dalam, suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha

sebesar 0,650 untuk variabel *resilience* yang terdiri dari 6 item, serta nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,826 untuk variabel *psychological distress* yang terdiri dari 12 item. Kedua instrumen penelitian tersebut dinyatakan reliabel karena memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60 sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

**Tabel 3.4 Uji Realibilitas Instrumen Penelitian**

Klasifikasi	Skor	Keterangan
<i>Resilience</i>	0,650	Reliabel
<i>Psychological Distress</i>	0,826	Reliabel

Hasil pengujian reliabilitas yang disajikan pada tabel menunjukkan skor berada di atas batas minimum 0,60, yang mengindikasikan bahwa instrumen penelitian ini reliabel. Instrumen ini konsisten dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan gambaran umum variabel penelitian, baik *Resilience* maupun *Psychological Distress*. Hasilnya dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu:

**Tabel 3.5 Kategori Data**

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

Keterangan:

X : Skor Responden

M : *Mean*

SD : Standar Deviasi

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi normal. Uji ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS.

Kriteria pengujian:

- a. Jika nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka data berdistribusi normal.
- b. Jika nilai  $p$  (Sig.)  $< 0.05$ , maka data tidak berdistribusi normal.

## 3. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (*Resilience*) dan variabel terikat (*psychological distress*) bersifat linear. Uji ini dilakukan dengan *Test for Linearity* pada program SPSS. Kriteria pengujian:

- a. Jika nilai  $p$  (Sig. Linearity)  $< 0.05$  maka hubungan kedua variabel bersifat linear.
- b. Jika nilai  $p$  (Sig. Linearity)  $> 0.05$  maka hubungan tidak linear.

## 4. Uji Hipotesis Korelasi

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Karena penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, maka analisis dilakukan dengan uji korelasi

Pearson Product Moments. Kriteria pengujian:

- a. Jika nilai  $p$  (Sig. 2-tailed)  $< 0.05$ , maka  $H_1$  diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *Resilience* dengan *Psychological Distress*.
- b. Jika nilai  $p$  (Sig. 2-tailed)  $> 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Resilience* dengan *Psychological Distress*.

Hasil analisis korelasi kemudian diinterpretasikan untuk melihat apakah *Resilience* berpengaruh terhadap tingkat *Psychological Distress* siswa MAN 1 Malang.

**Tabel 3 5 Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Keterangan:

Tanda negatif (-) : menunjukkan arah hubungan yang terbalik. Tanda positif

(+) menunjukkan arah hubungan yang searah.

## **BAB IV**

### **HASIL & PEMBAHASAN**

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

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Malang yang berlokasi di Kabupaten Malang, Jawa Timur. Madrasah ini merupakan institusi pendidikan tingkat menengah atas yang berada di bawah pembinaan Kementerian Agama dan mengintegrasikan pendidikan umum dengan nilai-nilai keislaman dalam proses pembelajarannya. Lingkungan sekolah yang religius serta sistem pembelajaran yang terstruktur memberikan warna tersendiri dalam dinamika kehidupan siswa sehari-hari.

Kegiatan akademik di MAN 1 Malang berjalan berdampingan dengan berbagai program pengembangan diri, sehingga siswa tidak hanya dituntut berprestasi secara akademik, tetapi juga mampu beradaptasi secara sosial dan emosional. Keberagaman latar belakang siswa, baik dari segi sosial, ekonomi, maupun daerah asal, turut menciptakan variasi karakter dan pengalaman dalam lingkungan belajar.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 215 siswa yang dipilih dari berbagai tingkat kelas, yaitu kelas X dan XI. Jumlah tersebut dianggap representatif untuk menggambarkan kondisi siswa secara umum. Proses pengambilan data dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah dengan tetap menyesuaikan jadwal pembelajaran, sehingga kegiatan penelitian

tidak mengganggu aktivitas akademik yang sedang berlangsung.

## **2. Hambatan dalam Penelitian**

Selama proses pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Salah satu hambatan utama adalah penyesuaian jadwal dengan pihak sekolah yang cukup sulit, sehingga peneliti harus melakukan koordinasi dan penjadwalan ulang beberapa kali agar penelitian dapat dilaksanakan tanpa mengganggu kegiatan belajar mengajar.

Selain itu, pada tahap awal penelitian, pengumpulan data direncanakan menggunakan kuesioner secara daring melalui Google Form. Namun, partisipasi responden pada pengisian kuesioner online tergolong rendah. Kondisi tersebut mendorong peneliti untuk mengubah strategi pengumpulan data dengan melakukan pengisian kuesioner secara langsung (tatap muka) di kelas agar jumlah responden dapat terpenuhi sesuai dengan kebutuhan sampel.

Hambatan lainnya berkaitan dengan perubahan metode instrumen. Pada awalnya, peneliti merencanakan penggunaan kuesioner dalam bentuk cetak, namun pihak sekolah lebih menyarankan penggunaan kuesioner berbasis Google Form. Perubahan teknis ini memerlukan penyesuaian kembali dalam proses persiapan dan pelaksanaan penelitian.

Selain itu, peneliti tidak dapat melibatkan siswa kelas XII sebagai responden karena pada saat penelitian berlangsung mereka sedang fokus mempersiapkan ujian akhir. Oleh karena itu, sampel penelitian hanya diambil dari siswa kelas X dan XI. Meskipun terdapat berbagai kendala

tersebut, penelitian tetap dapat dilaksanakan dengan melakukan penyesuaian teknis dan koordinasi yang baik dengan pihak sekolah.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengkategorikan dan mengukur tingkat *resilience* dan *psychological distress*. Perhitungan ini didasarkan pada perolehan nilai mean dan standar deviasi yang kemudian akan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

**Tabel 4 1 Statistik Deskriptif**

Variabel	Max	Min	Mean	SD
<i>Resilience</i>	12	23	17,64	2,291
<i>Psychological Distress</i>	14	39	23,20	5,936

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari 215 responden, variabel *resilience* memiliki rentang skor 12–23 dengan nilai mean sebesar 17,64 dan standar deviasi 2,291 yang menunjukkan bahwa tingkat *resilience* responden berada pada kategori cukup baik dengan sebaran data yang relatif homogen. Sementara itu, variabel *psychological distress* memiliki rentang skor 14–40 dengan nilai mean sebesar 23,30 dan standar deviasi 5,936 yang mengindikasikan bahwa tingkat *psychological distress* responden berada pada tingkat sedang dengan variasi data yang lebih beragam dibandingkan variabel *resilience*, sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan nilai standar deviasi pada kedua variabel menunjukkan adanya perbedaan tingkat variasi antar responden dalam masing-masing variabel penelitian

**Tabel 4.2 Kategori *Resilience***

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	0	0%
Sedang	108	50,2%
Tinggi	107	49,8%
Total	215	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas maka dapat diketahui bahwa distribusi tingkat *resilience* pada 215 siswa terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Namun, pada hasil penelitian ini tidak ditemukan siswa yang berada pada kategori rendah (0%). Sementara itu, kategori sedang memiliki persentase sebesar 50,2% dan kategori tinggi sebesar 49,8%.

Secara rinci, terdapat 108 siswa yang berada pada kategori sedang dan 107 siswa pada kategori tinggi. Tidak adanya siswa dalam kategori rendah menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tekanan, tantangan, maupun kesulitan yang dialami. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *resilience* yang berada pada taraf sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan kondisi ketahanan psikologis yang cukup baik dalam lingkungan sekolah.

**Tabel 4.3 Kategori *Psychological Distress***

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	124	57,7%
Sedang	84	39,1%
Tinggi	7	3,3%
Total	215	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa tingkat *psychological distress* pada 215 siswa terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah memiliki persentase sebesar 57,7%, kategori sedang sebesar 39,1%, dan kategori tinggi sebesar 3,3%.

Secara rinci, terdapat 124 siswa yang berada pada kategori rendah, 84 siswa pada kategori sedang, dan 7 siswa pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat tekanan psikologis yang rendah.

Dominannya kategori rendah mengindikasikan bahwa mayoritas siswa tidak mengalami tekanan psikologis yang berat. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah siswa yang berada pada kategori sedang dan sebagian kecil pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa tetap diperlukan perhatian terhadap kondisi psikologis siswa agar kesejahteraan mereka tetap terjaga.

## 2. Uji Normalitas

**Tabel 4.4 Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		215
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.19008539.200
Asymp. Sig (2-tailed)		.200

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0.200, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data residual terdistribusi normal dengan jumlah

sampel sebanyak 215 responden.

### 3. Uji Linearitas

**Tabel 4.5 Uji Linearitas**

Variabel Dependent	Prediktor	Linearity	Deviation from Linearity
<i>Resilience</i>	<i>Psychological Distress</i>	0,29	0,062

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikasi antara variabel *resilience* dan *psycholigal distress* memiliki nilai signifikasi linearity sebesar 0.062, yang lebih besar dari 0.05 ( $>0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sihgnifikan dan linier antara variabel-variabel yang diuji.

### 4. Uji Korelasi

**Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi**

Variabel Dependent	Pearson Corelation	Sig,(2 Tailed)	Keterangan
<i>Resilience</i> dan <i>Psychological Distress</i>	-0,146	0,032	Hubungan negatif <u>signifikan</u>

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai  $r = -0,146$  antara *resilience* dan *psychological distress* dengan nilai signifikansi  $p = 0,032$ . Nilai  $p < 0,05$  menunjukkan hubungan ini signifikan secara statistik, meskipun kekuatannya tergolong lemah. Arah korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *resilience* siswa, semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami.

### 5. Analisis Tambahan

**Tabel 4.7 Korelasi *Resilience* dengan Dimensi *Psychological Distress***

Variabel	<i>Resilience</i>	Sig.	Keterangan
Anxiety	-.118	.085	Tidak signifikan
Depression	-.035	.609	Tidak signifikan
Loss of Control	-.199	.003	Signifikan negatif

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, hubungan antara anxiety dan *resilience* menunjukkan nilai  $r = -0,118$  dengan  $\text{Sig.} = 0,085$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *anxiety* dan *resilience* karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Meskipun arah korelasi negatif, kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah dan tidak bermakna secara statistik. Perubahan tingkat anxiety tidak berkaitan secara signifikan dengan *resilience*.

Selanjutnya, hubungan antara depression dan *resilience* diperoleh nilai  $r = -0,035$  dengan  $\text{Sig.} = 0,609$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara depression dan *resilience*. Nilai korelasi yang sangat lemah dan tidak signifikan mengindikasikan bahwa perubahan pada tingkat depression tidak berhubungan secara bermakna dengan *resilience*.

Sementara itu, hubungan antara *loss of control* (LOC) dan *resilience* menunjukkan nilai  $r = -0,199$  dengan  $\text{Sig.} = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *loss of control* LOC dan *resilience*. Artinya, semakin tinggi *resilience*, maka semakin rendah tingkat *loss of control*. Namun demikian, berdasarkan nilai koefisien korelasi, kekuatan hubungan tersebut masih berada dalam kategori lemah.

Secara keseluruhan, dengan menggunakan batas signifikansi 0,05,

hanya variabel *loss of control* (LOC) yang memiliki hubungan signifikan dengan *resilience*. Sementara itu, *anxiety* dan *depression* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan *resilience*.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat *Resilience*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat *resilience* siswa MAN 1 Malang berada pada kategori sedang (50,2%) dan tinggi (49,8%), serta tidak ditemukan siswa pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki kemampuan ketahanan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi tekanan, tantangan, maupun permasalahan yang muncul dalam kehidupan akademik dan sosial.

*Resilience* merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali (*bounce back*) setelah mengalami stres atau peristiwa sulit (Smith et al., 2008). Individu dengan *resilience* yang baik cenderung mampu beradaptasi secara positif, memiliki regulasi emosi yang lebih stabil, serta mampu mempertahankan fungsi psikologisnya meskipun berada dalam situasi yang menekan. Tingginya *Resilience* pada siswa menunjukkan bahwa mereka relatif memiliki kapasitas adaptif yang memadai dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan.

Selain itu, Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa *resilience* berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam menghadapi stres dan mengurangi risiko gangguan psikologis. Dalam konteks sekolah, lingkungan yang terstruktur, dukungan guru, serta nilai-

nilai religius yang diterapkan dalam madrasah kemungkinan turut berkontribusi dalam membentuk ketahanan psikologis siswa. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa tidak ditemukan siswa dalam kategori *resilience* rendah.

Meskipun demikian, dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa *resilience* masih dapat terus dikembangkan. *Resilience* bukanlah karakteristik yang tetap, melainkan dapat ditingkatkan melalui pengalaman, dukungan sosial, serta pelatihan keterampilan *coping*. Oleh karena itu, sekolah tetap memiliki peran penting dalam memperkuat ketahanan psikologis siswa melalui program pembinaan karakter dan manajemen stres.

## **2. Tingkat *Psychological Distress***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori *psychological distress* rendah (57,7%), diikuti kategori sedang (39,1%), dan kategori tinggi (3,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tidak mengalami tekanan psikologis yang berat.

*Psychological distress* mencakup berbagai kondisi emosional negatif seperti kecemasan, depresi, serta perasaan kehilangan kontrol (Kessler et al., 2002). Rendahnya tingkat *distress* pada sebagian besar siswa menunjukkan bahwa mereka cukup mampu mengelola tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berkaitan dengan tuntutan akademik maupun hubungan sosial.

Namun demikian, keberadaan siswa dalam kategori sedang dan tinggi tetap menjadi perhatian. Tekanan psikologis yang berlangsung dalam

jangka waktu lama berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, konsentrasi belajar, serta motivasi akademik. Oleh karena itu, meskipun mayoritas siswa berada pada kategori rendah, tetap diperlukan upaya preventif untuk menjaga kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

Jika ditinjau dari aspek-aspek *psychological distress* dalam penelitian ini, yaitu anxiety, depression, dan loss of control, terlihat bahwa setiap aspek memiliki dinamika yang berbeda dalam hubungannya dengan *resilience*. Hal ini menunjukkan bahwa distress bukanlah kondisi tunggal, melainkan terdiri dari beberapa dimensi yang dapat muncul dengan intensitas berbeda pada setiap individu.

### **3. Hubungan *Resilience* dengan *Psychological Distress***

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *resilience* dan *psychological distress* ( $r_p = 0,032$ ). Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *resilience* siswa, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami. Sebaliknya, siswa dengan *resilience* yang lebih rendah cenderung mengalami distress yang lebih tinggi.

Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Hu, Zhang, dan Wang (2015), yang menunjukkan bahwa *resilience* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan berbagai indikator gangguan psikologis, termasuk stres dan depresi. Artinya, *resilience* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu dalam mengurangi dampak negatif tekanan psikologis.

Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, kekuatan korelasi dalam penelitian ini tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *resilience* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *psychological distress*. Kemungkinan terdapat faktor lain yang turut berkontribusi, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, tekanan akademik, serta karakteristik kepribadian individu.

Pada analisis per aspek, ditemukan bahwa *resilience* memiliki hubungan signifikan dengan aspek *loss of control* ( $r = -0,199$ ;  $p = 0,003$ ), namun tidak signifikan dengan *anxiety* dan *depression*. Temuan ini menunjukkan bahwa *resilience* lebih berperan dalam membantu siswa mempertahankan rasa kendali diri saat menghadapi tekanan, dibandingkan secara langsung mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Siswa yang mengalami resilien cenderung tetap merasa mampu mengontrol situasi meskipun berada dalam kondisi yang menekan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan antara *resilience* dan *psychological distress* pada siswa MAN 1 Malang. *Resilience* berperan sebagai faktor protektif terhadap *distress*, meskipun kontribusinya dalam penelitian ini masih tergolong rendah. Oleh karena itu, penguatan *resilience* tetap penting sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental siswa.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *resilience* dengan *psychological distress* pada siswa MAN 1 Malang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *resilience* siswa MAN 1 Malang secara umum berada pada kategori sedang dan tinggi. Sebanyak 50,2% siswa berada pada kategori sedang dan 49,8% berada pada kategori tinggi, serta tidak ditemukan siswa dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dan kesulitan.
2. Tingkat *psychological distress* siswa sebagian besar berada pada kategori rendah (57,7%), diikuti kategori sedang (39,1%), dan kategori tinggi (3,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa tidak mengalami tekanan psikologis yang berat, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang mengalami distress pada tingkat sedang dan tinggi.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *resilience* dan *psychological distress* dengan nilai korelasi sebesar  $r = -0,146$  dan nilai signifikansi  $p = 0,032$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *resilience* siswa, maka semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami.
4. Pada analisis per-aspek, *resilience* memiliki hubungan signifikan dengan

aspek *loss of control*, namun tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan aspek *anxiety* dan *depression*. Hal ini menunjukkan bahwa *resilience* lebih berperan dalam membantu siswa mempertahankan rasa kendali diri saat menghadapi tekanan.

## **B. Saran**

### **1. Untuk Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung peningkatan *resilience* siswa, seperti pelatihan manajemen stres, penguatan karakter, serta layanan konseling yang responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa. Selain itu, sekolah juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang suportif agar siswa mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

### **2. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling (BK)**

Guru BK diharapkan mampu melakukan deteksi dini terhadap siswa yang menunjukkan gejala *psychological distress*, khususnya pada kategori sedang dan tinggi. Pendampingan psikologis, konseling, serta pemberian dukungan emosional perlu dilakukan secara berkelanjutan guna mencegah berkembangnya masalah psikologis yang lebih serius.

### **3. Untuk Orang Tua**

Orang tua diharapkan dapat menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung melalui pemberian dukungan emosional, perhatian, serta umpan balik positif kepada anak. Selain itu, orang tua juga perlu membantu siswa memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses

pembelajaran, bukan sebagai bentuk ketidakmampuan diri.

#### **4. Untuk Siswa**

Siswa diharapkan terus mengembangkan kemampuan adaptasi, regulasi emosi, dan keterampilan pemecahan masalah ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Siswa juga diharapkan tidak ragu mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun guru agar tingkat resilience dapat semakin meningkat.

#### **5. Untuk Peneliti selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *psychological distress*, seperti dukungan sosial, *coping strategy*, dan *self-esteem*, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode atau subjek penelitian yang berbeda untuk memperluas hasil temuan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. M., Atout, M., & Al-Amer, R. (2023). Editorial: *Psychological distress* in healthy, vulnerable, and diseased groups: Neurobiological and psychosocial bases, detection methods, and creative management strategies. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 11). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1185503>
- Ali, N., Umar, M., & Mopolu, A. Z. (2023). Academic Resilience and Religiosity Among College Students Facing Post-Pandemic Learning. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 4(5), 585–596. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v4i5.410>
- Annisa, R. F., & Hariko, R. (2024). The Role of Emotional Regulation and Self-Efficacy toward Students' Academic Resilience. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(2).
- Aprilianti, E. (2024). Integrating Islamic Psychological Principles in Enhancing Students' Academic Resilience. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 3(2), 63–72. <https://doi.org/10.47679/202446>
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2025). Validating psychometric properties of dual-continua models for university student mental health assessment. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 14(1), 425. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v14i1.24601>
- Azzahro, E. A., Dian, J., Sari, E., Keselamatan, D., Kerja, K., Masyarakat, K., Airlangga Di Banyuwangi, U., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., Kesehatan, P., & Perilaku, I. (n.d.). *Faktor Psikososial dengan Keadian Depresi pada Remaja (Studi pada Siswa Kelas 12 SMA XY Jember)* *Psychosocial Factors with The Incidence of Depression in Adolescents (Study at 12th Grade XY High Schools Students in Jember)*. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>
- Bruce W. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). *The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 729–740.

<https://doi.org/10.35877/soshum2194>

- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (4th ed.)*. Sage Publications
- Gu, S. (n.d.). *Journal of Education and Educational Research The Impact of Social Media Use on Adolescent Social Anxiety and Coping Strategies*.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). Trait resilience and mental health: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.069>
- Juliansen, A., Heriyanto, R. S., Muljono, M. P., Budiputri, C. L., Sagala, Y. D. S., & Octavius, G. S. (2024). Mental health issues and quality of life amongst school-based adolescents in Indonesia. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, 100062. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100062>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., Swandi, N. L. I. D., Lufityanto, G., & Indrawati, N. D. (2024). Indonesian Cultural Values as Pillars of Academic Resilience: A Study on Indonesian Higher Education Students. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 7(2), 166–176. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v7i2.84545>
- Kessler R. C, Barker, P. R., Colpe, L. J., & Epstein, J. F. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of General Psychiatry*, 184–185.
- Khaira, W. (n.d.). *Building Students Resilience: Strategis To Overome Students Learning Challengge*. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Pionir/index>
- Khotimah, K., Namira Panggabean, A., & Ardianti, T. (n.d.). *The Effect of Resilience on Student Psychological Distress During Pandemic*. <https://doi.org/10.24127/gdn.v11i3.4112>
- Lani Cahyani, Eka Wahyuni, & Happi Karlina Marjo. (2024). Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Intervensi Bimbingan dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 729–739. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7006>
- Maharani, W. (2021). Gambaran Tingkat *Psychological Distress* Mahasiswa dan Hubungannya dengan Aksesibilitas Pelayanan Konseling Mahasiswa. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 2(2), 139–158. <https://doi.org/10.47776/mjprs.002.02.04>
- Manullang, N., Jailani, J., Sulistyowati, E., Hafidz, S., & Handaru, C. D. (2024). Does Resilience Affect Students' Psychological Distress in Indonesia? A Meta-Analysis Study. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 14(1), 156–166. <https://doi.org/10.23960/jpp.v14.i1.202412>
- Michael Rutter Rutter, M. (1987). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

- Maukar, D. S., & Huwae, A. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Telah Berkeluarga. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 991–1001. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5811>
- Morales, E. E., & Trotman, F. K. (2004). *Promoting academic resilience in multicultural America*. Peter Lang Publishing.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*.
- Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The Role of *Resilience* in Coping with Academic Stress (A Meta-analysis Study). *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Cini, K., Kennedy, E., Wiweko, B., Luchters, S., Kaligis, F., Wiguna, T., & Azzopardi, P. S. (2024). Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative Sampling Methods. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 929–938. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016>
- Rahma Fayyaza, A., Haura Al-Jannah, H., Aulia Chairina, N., Sabrina Alyannisa, N., Firda Amalia, S., & Damayanti, W. (2025). *Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 2, 1–11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4049>
- Ramadhona, R., Sutrisman, H., Padua, S., Sicat, A., Kusumo, B., & Simanjuntak, R. (2024). The Effect of Growth Mindset on Student Academic *Resilience*: Comparative Studies in Indonesia and Malaysia. *International Journal of Research in Counseling Darussalam: Journal of Psychology and Educational*, 3(2), 107–122. <https://doi.org/10.55849/wp.v1i1.269>
- Saptandari, E. W., Suryandari, S. L., & Mahira, M. (2025). The effect of social support on academic *resilience* among Indonesian university students: The mediating role of emotion regulation strategies. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 27(2), 1–12. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v27i1.4639>
- Sembiring, M., Tarigan, T., St Bonaventura Delitua Medan, S., & St Bonaventura Delitua Medan Abstrak, S. (2023). *Faktor Pelindung Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Seminari Menengah di Indonesia DI*. 06(01), 34–57. <https://e-jurnalstpbonaventura.ac.id/>
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2023). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>

- Smith, S. J., & Read, J. (2025). Work with People in Mental Distress Who Access Spirituality/Religion. *British Journal of Social Work*, 55(1), 401–418. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae147>
- Smith, S. J., & Read, J. (2025). Work with people in mental distress who access spirituality/religion. *British Journal of Social Work*, 55(1), 401–418. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae147>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sri Wahyuni, Munthe, R. A., & Sakia Eka Fadilla. (2024). Increasing Students' Psychological Well-Being and Academic Resilience Through Cognitive-Behavioral Intervention and Mindfulness Relaxation Integrated with Islamic Values. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 330–344. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i2.22610>
- Swastika Sari, A., & Kusumaningtyas, N. (2024). *Profile Of Reading Comprehension Ability In Students Profil Kemampuan Membaca Pemahaman Pada Siswa*. <https://pssh.umsida.ac.id>.
- Syamsul Arifin, Salis Yuniardi, & Diah Karmiyati. (2024). *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century*.
- Thanachoksawang, C., Arphorn, S., Maruo, S. J., Punneng, S., Ishimaru, T., & Bangkadanara, G. (2024). Psychological Distress Among High School Students in Bangkok Thailand. *Health Psychology Research*, 12. <https://doi.org/10.52965/001c.120045>
- Tifani, M., 1\*, A., & Idriyani, N. (2025). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Systematic Literature Review. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i4.8432>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN MALANG**

Jalan Kolonel Sugiono Nomor 266 Malang 65149

Telpon (0341) 801131, Faksimile (0341) 803403

Email: kabmalang@kemenag.go.id Website: <http://malang.kemenag.go.id>

Nomor : B- 3166 / Kk.13.35.02/TL.00/10/2025 30 Oktober 2025  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Rekomendasi Izin Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Di Kabupaten Malang

Menindaklanjuti surat saudara nomor : 2262/Fpsi.1/PP.009/10/2025 28 Oktober 2025 tentang Izin Penelitian Skripsi, setelah diteliti persyaratan dan kelengkapan yang diperlukan, maka dengan ini diberikan Izin/Rekomendasi kepada :

Nama : Cindi Mei Herawati  
NIM : 220401110107  
:

Untuk melaksanakan penelitian dengan judul skripsi "Hubungan Academic Resilience Dengan Psychological Distress Pada Siswa MAN 1 Kabupaten Malang" yang dilaksanakan pada tanggal 03 November 2025 s.d. 21 November 2025 secara offline di MAN 1 Malang.  
Demikian Surat Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Kepala Kantor  
Kasi Pendma,



Li Nur Rohmawati, M. Pd



Tembusan  
Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Malang  
Kepala MAN 1 Malang

**Lampiran 2: Angket Penelitian**

<b>ANGKET PENELITIAN</b>	
Nam	
Kelas	: .....
Jenis kelamin	: <input type="checkbox"/> Laki-laki <input type="checkbox"/> Perempuan
Usia	: ..... tahun ..... bulan
<b>Petunjuk Pengisian</b>	
Anda dimohon untuk memilih salah satu dari empat pilihan jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan diri anda.	
Cara menjawab dengan memberi tanda (X) pada salah satu pilihan:	
1 = Sangat tidak sesuai	
2 = Tidak sesuai	
3 = Sesuai	
4 = Sangat sesuai	

Bagian A (*Psychological Distress*) Dalam sebulan terakhir, apakah anda?

1	Berusaha dan mencoba untuk tenang	4	3	2	1
2	Menjadi panik ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan				
3	Merasa sulit untuk mengendalikan situasi				
4	Merasa sebagai orang yang tidak berdaya				
5	Merasa berada pada titik yang terendah				
6	Menghabiskan waktu untuk merenung sesuatu yang negatif				
7	Menggunakan waktu untuk menikmati rasanya putus asa				
8	Merasa sulit untuk merasa bahagia				
9	Beranggapan bahwa orang lain akan lebih baik jika anda sudah mati				
10	Merasa tidak memiliki apa-apa yang bisa dibanggakan				
11	Ingin mati lebih baik daripada menjalani masa depan				
12	Merasa tidak mampu menahan amarah				

Bagian B (*Resilience*)

1	Saya cenderung untuk pulih dengan cepat setelah masa-masa yang sulit.	4	3	2	1
2	Saya merasa kesulitan untuk melewati kejadian-kejadian yang membebani.				
3	Tidak butuh waktu lama bagi saya untuk pulih dari kejadian yang membebani.				
4	Saya merasa kesulitan untuk pulih ketika sesuatu yang buruk terjadi.				
5	Saya biasanya melewati masa-masa yang sulit dengan sedikit kendala.				
6	Saya cenderung membutuhkan waktu lama untuk melewati masa-masa sulit dalam kehidupan saya.				

**Lampiran 3: Informed Consent****Inform Consent** \*

Saya bersedia secara sukarela dan tanpa paksaan untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Seluruh data maupun jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik penelitian.

Dengan memilih jawaban persetujuan di bawah ini, saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk berkontribusi dan menjadi responden dalam penelitian ini.

Ya, saya bersedia

**Lampiran 4: Data Responden Skala Resilience**

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	JUMLAH
1	4	3	4	4	2	4	21
2	3	3	3	4	3	3	19
3	3	4	3	3	2	4	19
4	2	3	1	4	3	3	16
5	2	3	3	4	4	4	20
6	2	3	3	3	2	3	16
7	2	3	3	3	1	3	15
8	3	3	3	3	2	3	17
9	3	3	4	3	3	3	19
10	4	3	2	3	3	3	18
11	3	3	2	3	3	3	17
12	3	4	2	3	3	3	18
13	3	3	3	4	3	3	19
14	1	3	4	4	2	4	18
15	3	3	2	3	3	4	18
16	3	4	2	3	3	3	18
17	2	3	2	3	2	3	15
18	1	3	2	3	3	3	15
19	1	3	2	3	2	3	14
20	3	3	3	4	2	4	19
21	1	3	1	3	3	4	15
22	3	3	2	3	2	3	16
23	2	3	2	3	3	3	16
24	2	3	1	3	3	4	16
25	2	3	2	3	2	3	15
26	3	3	1	4	3	3	17
27	4	3	4	3	2	3	19
28	4	4	2	3	3	3	19
29	4	4	1	4	2	4	19
30	3	3	3	4	2	4	19
31	3	3	4	4	2	4	20
32	1	3	1	3	3	3	14
33	3	3	1	4	1	4	16
34	3	3	3	4	3	3	19
35	3	3	3	3	2	3	17
36	3	4	1	4	4	4	20
37	3	3	3	3	2	3	17
38	2	3	3	3	3	3	17
39	2	3	3	3	3	3	17
40	2	3	2	3	2	3	15
41	2	3	2	3	3	3	16
42	3	3	2	3	1	4	16

43	1	4	1	4	4	4	18
44	3	3	3	4	2	4	19
45	2	3	1	3	3	3	15
46	3	3	3	4	2	3	18
47	3	3	2	3	3	3	17
48	2	3	2	3	2	3	15
49	4	3	4	3	3	3	20
50	3	3	2	3	2	3	16
51	3	4	1	4	2	4	18
52	4	3	2	3	3	3	18
53	1	3	2	3	2	4	15
54	2	3	2	3	3	3	16
55	3	3	3	4	2	3	18
56	1	3	2	3	3	3	15
57	4	3	3	3	3	3	19
58	4	3	2	3	2	4	18
59	2	3	2	3	2	3	15
60	4	4	4	4	3	4	23
61	3	3	1	4	1	4	16
62	3	3	3	3	2	4	18
63	2	4	3	3	3	3	18
64	4	4	3	3	3	3	20
65	3	4	3	4	1	4	19
66	1	3	1	4	2	3	14
67	2	4	2	3	2	3	16
68	4	4	2	4	3	4	21
69	4	3	2	3	2	3	17
70	3	3	4	4	3	4	21
71	4	3	3	3	3	3	19
72	2	3	2	3	2	3	15
73	3	4	2	3	3	4	19
74	1	3	1	3	2	3	13
75	2	4	1	4	2	4	17
76	4	3	3	3	2	3	18
77	3	3	1	4	1	3	15
78	4	4	3	4	3	3	21
79	3	3	2	3	2	3	16
80	4	4	4	4	2	4	22
81	2	4	4	4	2	4	20

82	1	3	1	3	2	4	14
83	3	4	2	3	3	3	18
84	2	3	3	3	3	4	18
85	3	4	4	3	2	4	20
86	3	3	3	3	2	3	17
87	3	3	3	3	3	3	18
88	2	3	2	4	2	4	17
89	4	3	3	3	3	3	19
90	2	3	2	3	2	3	15
91	4	3	3	3	2	3	18
92	2	3	2	3	3	4	17
93	4	4	4	4	3	3	22
94	3	3	3	3	3	3	18
95	1	3	1	3	3	3	14
96	2	3	2	4	2	4	17
97	4	3	2	3	2	3	17
98	1	3	2	3	2	3	14
99	4	3	4	3	4	3	21
100	4	3	4	3	3	4	21
101	3	3	2	3	1	4	16
102	4	3	4	3	3	4	21
103	3	3	3	3	2	3	17
104	3	3	2	3	2	3	16
105	4	4	4	4	1	4	21
106	3	4	2	4	2	4	19
107	4	3	3	4	4	4	22
108	2	4	3	3	3	3	18
109	1	3	3	3	2	3	15
110	2	3	2	3	3	3	16
111	3	3	3	3	4	3	19
112	4	3	2	3	2	3	17
113	3	4	3	4	3	4	21
114	4	3	4	3	2	3	19
115	2	3	2	3	3	3	16
116	2	3	3	3	3	3	17
117	4	4	4	4	2	4	22
118	3	4	3	4	2	3	19

119	2	3	2	3	3	3	16
120	3	3	3	3	2	3	17
121	2	3	2	3	2	3	15
122	2	3	2	3	3	3	16
123	4	4	4	4	4	3	23
124	1	4	2	3	3	3	16
125	2	3	3	3	3	3	17
126	2	3	2	3	3	3	16
127	3	3	3	4	2	4	19
128	2	4	2	4	3	4	19
129	2	3	2	3	3	3	16
130	1	4	1	3	2	3	14
131	3	3	2	3	4	3	18
132	2	3	2	3	2	3	15
133	2	3	2	3	1	4	15
134	3	3	4	3	2	4	19
135	3	4	2	3	3	4	19
136	2	3	2	3	2	3	15
137	2	3	2	3	2	3	15
138	4	3	3	3	4	3	20
139	3	3	3	4	4	3	20
140	3	3	3	3	1	4	17
141	4	4	3	4	3	4	22
142	2	4	2	3	2	3	16
143	2	4	2	4	3	4	19
144	1	3	2	4	3	3	16
145	3	3	3	3	2	3	17
146	2	3	2	3	2	3	15
147	4	3	4	3	4	3	21
148	1	3	4	4	3	3	18
149	2	3	2	3	2	3	15
150	2	3	2	3	3	3	16
151	2	3	2	4	2	4	17
152	2	3	2	3	3	3	16
153	4	4	4	4	2	4	22
154	4	4	4	4	3	4	23
155	4	4	4	3	3	4	22

156	4	4	4	4	4	3	23
157	4	4	4	3	4	3	22
158	3	3	3	4	3	4	20
159	3	3	3	3	2	3	17
160	3	3	2	3	3	3	17
161	3	4	3	4	3	3	20
162	4	4	4	4	2	4	22
163	1	3	1	3	2	3	13
164	3	4	3	4	2	4	20
165	2	3	2	3	3	4	17
166	2	3	2	3	2	3	15
167	4	4	4	4	3	4	23
168	2	3	2	3	2	3	15
169	3	3	3	3	3	4	19
170	3	3	3	3	2	3	17
171	2	4	3	4	3	3	19
172	2	3	1	4	3	3	16
173	2	3	3	3	2	3	16
174	4	3	3	3	3	3	19
175	3	3	2	3	4	3	18
176	2	3	2	3	3	3	16
177	2	3	2	3	2	3	15
178	3	4	3	3	3	3	19
179	3	3	2	4	3	3	18
180	2	3	2	3	2	3	15
181	3	3	2	4	2	4	18
182	2	4	3	4	2	4	19
183	4	4	4	4	2	3	21
184	2	3	2	3	2	3	15
185	2	4	3	3	2	4	18
186	3	4	4	4	2	3	20
187	3	3	3	3	2	4	18
188	2	4	1	3	3	3	16
189	4	3	3	3	3	3	19
190	3	3	3	4	2	4	19
191	3	3	3	4	3	4	20
192	1	3	1	3	1	3	12

193	2	3	2	3	2	3	15
194	2	3	2	3	3	3	16
195	3	3	3	3	2	3	17
196	3	4	2	3	2	4	18
197	2	3	2	4	2	4	17
198	2	3	2	3	3	3	16
199	2	3	2	3	2	3	15
200	2	4	3	3	3	4	19
201	2	4	2	3	4	3	18
202	1	3	1	3	3	4	15
203	3	4	2	4	1	4	18
204	3	3	3	3	1	3	16
205	4	4	4	4	2	4	22
206	1	3	1	4	2	4	15
207	2	3	1	4	2	4	16
208	4	4	3	4	2	3	20
209	3	3	4	3	3	3	19
210	2	3	2	3	3	3	16
211	2	3	2	3	2	3	15
212	3	4	3	4	2	3	19
213	3	3	2	3	2	3	16
214	2	3	2	3	3	3	16
215	4	3	4	3	4	3	21

**Lampiran 5: Data Responden Skala *Psychological Distress***

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y8	Y10	Y11	Y12	JUMLAH
1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	21
3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	20
4	3	4	2	1	1	1	1	2	1	2	4	4	26
5	4	4	3	2	3	3	2	3	1	1	2	2	30
6	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
7	4	4	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	24
8	3	3	2	1	1	2	2	2	1	1	3	3	24
9	4	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	21
10	4	4	4	3	3	1	1	3	4	1	4	2	34
11	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19
12	4	4	2	3	3	3	2	1	1	2	4	2	31
13	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	24
14	4	3	1	1	2	2	2	3	3	4	4	1	30
15	3	4	4	3	3	2	4	2	1	2	4	4	36
16	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	38
17	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
18	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	20
19	3	4	2	1	1	1	1	1	3	2	4	2	25
20	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
21	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	17
22	4	2	1	1	2	1	1	1	1	3	4	4	25
23	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	20
24	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	33
25	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	25
26	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	4	3	29
27	4	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	20
28	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	4	4	31
29	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
30	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	19
31	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
32	3	4	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	23
33	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	20
34	4	4	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	21
35	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	18
36	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	17
37	4	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	25
38	4	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	25
39	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	19
40	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	20
41	4	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	21
42	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	19

43	4	3	1	1	4	1	2	1	4	4	4	2	31
44	3	2	3	3	1	2	1	3	2	3	1	1	25
45	4	4	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	32
46	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	25
47	3	4	3	3	3	1	3	1	1	2	4	4	32
48	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
49	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16
50	4	2	3	3	4	4	4	1	1	1	3	2	32
51	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18
52	4	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	23
53	3	3	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	23
54	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	4	24
55	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
56	4	4	4	2	2	3	2	1	2	3	4	3	34
57	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	20
58	3	4	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	25
59	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	22
60	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	17
61	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	1	27
62	4	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	25
63	4	4	2	1	2	1	1	2	1	2	4	3	27
64	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
65	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	17
66	4	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	21
67	3	4	2	1	2	2	1	1	1	1	4	2	24
68	4	3	3	3	3	2	1	2	4	1	4	4	34
69	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
70	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18
71	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	23
72	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	38
73	4	4	4	3	3	1	3	3	1	3	4	2	35
74	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	29
75	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	4	3	30
76	4	2	1	4	1	3	1	1	1	4	1	3	26
77	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	18
78	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18
79	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	3	3	25

80	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	20
81	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
82	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	4	2	25
83	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	20
84	4	4	2	2	2	4	2	2	1	1	4	4	32
85	4	4	4	1	3	4	4	1	1	3	3	1	33
86	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	21
87	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	18
88	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
89	3	4	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	31
90	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	22
91	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	21
92	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	19
93	4	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	21
94	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	20
95	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	4	3	29
96	3	4	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	26
97	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2	21
98	3	1	2	3	2	2	4	3	4	1	3	4	32
99	3	2	3	4	1	1	1	2	1	4	1	3	26
100	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	19
101	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
102	4	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	32
103	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	26
104	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	21
105	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	18
106	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
107	4	4	3	2	1	4	4	1	1	1	1	4	30
108	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	17
109	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	4	1	23
110	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	39
111	3	3	3	2	3	1	2	1	1	1	3	3	26
112	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	36
113	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	19
114	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
115	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	23
116	3	4	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	24
117	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15

118	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16
119	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	4	3	23
120	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	22
121	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	21
122	4	4	3	1	1	1	1	2	1	1	4	2	25
123	4	4	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	22
124	4	4	3	1	3	1	1	1	4	1	4	4	31
125	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	4	27
126	3	4	2	1	2	3	2	2	1	1	4	4	29
127	3	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	21
128	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	32
129	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	4	28
130	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	34
131	3	3	4	2	1	3	1	2	3	4	4	2	32
132	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	26
133	3	4	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	20
134	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	4	4	31
135	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	19
136	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	19
137	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	17
138	4	4	3	2	1	2	2	1	1	1	4	1	26
139	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	16
140	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	22
141	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	16
142	3	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	25
143	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	2	36
144	3	4	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	25
145	4	3	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	24
146	3	4	3	2	3	2	1	1	1	1	3	1	25
147	4	3	3	4	3	4	4	3	1	1	1	1	32
148	3	4	1	2	2	4	1	1	1	2	4	2	27
149	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	20
150	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	4	3	27
151	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	17
152	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	3	22
153	4	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	20
154	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	20
155	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
156	4	4	2	1	1	1	1	1	4	1	4	2	26



194	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3
195	4	3	3	3	2	1	1	1	1	2	4	4	4
196	3	1	4	3	4	1	1	2	4	1	4	4	3
197	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3
198	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4
199	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3
200	4	4	3	2	2	2	1	2	1	1	4	4	4
201	4	3	3	3	4	4	3	1	4	1	4	4	4
202	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	4	2	3
203	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4
204	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
205	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3
206	3	4	3	2	2	3	1	3	3	2	3	1	3
207	4	4	3	3	1	2	1	2	1	1	3	2	4
208	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3
209	3	3	4	4	2	2	1	2	1	4	4	4	3
210	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3
211	3	4	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3
212	3	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3
213	3	4	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3
214	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3
215	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4

## Lampiran 6: Hasil Uji Validitas Skala *Resilience*

		Correlations						
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	TOTALX
X1	Pearson Correlation	1	.239**	.559**	.186**	.097	.110	.763**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.006	.158	.107	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215
X2	Pearson Correlation	.239**	1	.195**	.359**	.082	.272**	.525**
	Sig. (2-tailed)	.000		.004	.000	.234	.000	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215
X3	Pearson Correlation	.559**	.195**	1	.166*	.109	.094	.746**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004		.015	.109	.171	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215
X4	Pearson Correlation	.186**	.359**	.166*	1	-.052	.453**	.495**
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.015		.445	.000	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215
X5	Pearson Correlation	.097	.082	.109	-.052	1	-.180**	.365**
	Sig. (2-tailed)	.158	.234	.109	.445		.008	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215
X6	Pearson Correlation	.110	.272**	.094	.453**	-.180**	1	.379**
	Sig. (2-tailed)	.107	.000	.171	.000	.008		.000
	N	215	215	215	215	215	215	215
TOTALX	Pearson Correlation	.763**	.525**	.746**	.495**	.365**	.379**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	215	215	215	215	215	215	215

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

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

## Lampiran 7: Hasil Uji Validitas Skala *Psychological Distress*

		Correlations												
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	TOTALY
Y1	Pearson Correlation	1	.072	.103	.130	.185**	.165*	.151*	.131	.181**	.081	.042	-.049	.242**
	Sig. (2-tailed)		.295	.133	.057	.007	.015	.027	.054	.008	.237	.539	.479	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y2	Pearson Correlation	.072	1	.430**	.201**	.182**	.204**	.213**	.140*	.099	.120	.452**	.343**	.535**
	Sig. (2-tailed)	.295		.000	.003	.008	.003	.002	.040	.149	.080	.000	.000	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y3	Pearson Correlation	.103	.430**	1	.680**	.509**	.354**	.426**	.360**	.289**	.336**	.393**	.349**	.753**
	Sig. (2-tailed)	.133	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y4	Pearson Correlation	.130	.201**	.680**	1	.540**	.360**	.420**	.415**	.306**	.376**	.277**	.313**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.057	.003	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y5	Pearson Correlation	.185**	.182**	.509**	.540**	1	.384**	.560**	.358**	.418**	.308**	.421**	.332**	.729**
	Sig. (2-tailed)	.007	.008	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y6	Pearson Correlation	.165*	.204**	.354**	.360**	.384**	1	.553**	.268**	.173*	.205**	.117	.231**	.548**
	Sig. (2-tailed)	.015	.003	.000	.000	.000		.000	.000	.011	.003	.086	.001	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y7	Pearson Correlation	.151*	.213**	.426**	.420**	.560**	.553**	1	.304**	.215**	.262**	.209**	.286**	.630**
	Sig. (2-tailed)	.027	.002	.000	.000	.000	.000		.000	.002	.000	.002	.000	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y8	Pearson Correlation	.131	.140*	.360**	.415**	.358**	.268**	.304**	1	.322**	.284**	.178**	.188**	.522**
	Sig. (2-tailed)	.054	.040	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.009	.006	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y9	Pearson Correlation	.181**	.099	.289**	.306**	.418**	.173*	.215**	.322**	1	.306**	.292**	.208**	.527**
	Sig. (2-tailed)	.008	.149	.000	.000	.000	.011	.002	.000		.000	.000	.002	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y10	Pearson Correlation	.081	.120	.336**	.376**	.308**	.205**	.262**	.284**	.306**	1	.285**	.199**	.524**
	Sig. (2-tailed)	.237	.080	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000		.000	.003	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y11	Pearson Correlation	.042	.452**	.393**	.277**	.421**	.117	.209**	.178**	.292**	.285**	1	.535**	.657**
	Sig. (2-tailed)	.539	.000	.000	.000	.000	.086	.002	.009	.000	.000		.000	.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
Y12	Pearson Correlation	-.049	.343**	.349**	.313**	.332**	.231**	.286**	.188**	.208**	.199**	.535**	1	.610**
	Sig. (2-tailed)	.479	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.006	.002	.003	.000		.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215
TOTALY	Pearson Correlation	.242**	.535**	.753**	.703**	.729**	.548**	.630**	.522**	.527**	.524**	.657**	.610**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215

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

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

### Lampiran 8: Hasil Uji Reliabilitas Skala *Resilience*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.650	6

### Lampiran 9: Hasil Uji Reliabilitas Skala *Psychological Distres*

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.826	12

### Lampiran 10: Hasil Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		215	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.19008539	
Most Extreme Differences	Absolute	.044	
	Positive	.044	
	Negative	-.035	
Test Statistic		.044	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.394	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.381
		Upper Bound	.406

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 926214481.

## Lampiran 11: Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTALY * TOTALX	Between Groups	(Combined)	764.053	11	69.459	2.081	.023
		Linearity	161.722	1	161.722	4.844	.029
		Deviation from Linearity	602.331	10	60.233	1.804	.062
Within Groups			6776.943	203	33.384		
Total			7540.995	214			

## Lampiran 12: Hasil Uji Hipotesis

### Correlations

		TOTALX	TOTALY
TOTALX	Pearson Correlation	1	-.146*
	Sig. (2-tailed)		.032
	N	215	215
TOTALY	Pearson Correlation	-.146*	1
	Sig. (2-tailed)	.032	
	N	215	215

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

### Correlations

		ANXIETY	DEPRESSION	LOC	RESILIENCE
ANXIETY	Pearson Correlation	1	.590**	.551**	-.118
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.085
	N	215	215	215	215
DEPRESSION	Pearson Correlation	.590**	1	.492**	-.035
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.609
	N	215	215	215	215
LOC	Pearson Correlation	.551**	.492**	1	-.199**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.003
	N	215	215	215	215
RESILIENCE	Pearson Correlation	-.118	-.035	-.199**	1
	Sig. (2-tailed)	.085	.609	.003	
	N	215	215	215	215

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

**Lampiran 13: Dokumentasi Pengambilan Data**



## Lampiran 14 : Hasil Turnitin

CINDI MEI HERAWATI\_SKRIPSI.

ORIGINALITY REPORT

<b>23%</b>	<b>21%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>9%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repository.ub.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<b>dspace.uui.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universitas Merdeka Malang</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>text-id.123dok.com</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>e-journal.stkipsiliwangi.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Universitas Semarang</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>