

**PENGARUH STRATEGI KOPING DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SANTRI TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN DARUZZAHRA ARRIFA'I KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Fathimatuz Zahroh

NIM. 220401110092

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

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH STRATEGI KOPING DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SANTRI TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN DARUZZAHRA ARRIFA'I KOTA 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:

Fathimatuz Zahroh

NIM. 220401110092

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH STRATEGI KOPING DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SANTRI TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN DARUZZAHRA ARRIFA'I KOTA MALANG**



SKRIPSI

Oleh

Fathimatuz Zahroh

NIM. 220401110092

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi</u> NIP. 199408182023212048		20/05 2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)</u> NIP. 198103122023211011		22/2026 /05

Malang, Mei 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN


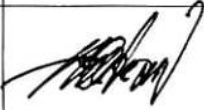

**PENGARUH STRATEGI KOPING DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SANTRI TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN DARUZZAHRA ARRIFA'I KOTA MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Fathimatuz Zahroh
NIM. 220401110092

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 09 Juni 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi</u> NIP. 199408182023212048		29 Juni 2026
Ketua Penguji <u>Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)</u> NIP. 198103122023211011		24/2026 /06
Penguji Utama <u>Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag</u> NIP. 196811242000031001		24, 26 /06

Disahkan oleh,


Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

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

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**PENGARUH STRATEGI KOPING DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SANTRI TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN DARUZZAHRA ARRIFA'I KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama: Fathimatuz Zahroh
NIM: 220401110092
Program: S1 Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Malang, 29 Mei 2026

Dosen Pembimbing 1,



Ainindita Aghniacakti, M.Psi
NIP. 199408182023212048

NOTA DINAS

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

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**PENGARUH STRATEGI KOPING DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SANTRI TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN DARUZZAHRA ARRIFA'I KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama: Fathimatuz Zahroh

NIM: 220401110092

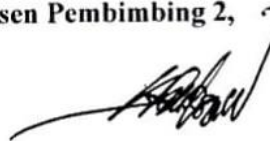
Program: S1 Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Malang, 20 Mei 2026

Dosen Pembimbing 2,



Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)

NIP. 198103122023211011

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Fathimatuz Zahroh

NIM: 220401110092

Fakultas: Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH STRATEGI KOPING DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN DARUZZAHRA ARRIFA'I KOTA MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 20 Mei 2026

Penulis,



Fathimatuz Zahroh
NIM. 220401110092

MOTTO

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاسْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا

Dia (Zakaria) berkata, "Ya Tuhanku, sungguh tulangku telah melemah dan kepalaku telah dipenuhi uban, sedang aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, ya Tuhanku." (QS. Maryam 19:4)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa’i Kota Malang”* dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju era penuh ilmu pengetahuan.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Diri saya sendiri yang telah berusaha sebaik mungkin. Terima kasih karena telah mencoba banyak hal, tetap bertahan dalam berbagai keadaan meskipun sering kali merasa tidak sanggup, serta terus berupaya menjadi versi terbaik setiap harinya.
2. Teruntuk Aba, Ummi, Mbak Wiya, Mbak Anik, serta ponakan pertamaku yang sangat lucu dan menggemaskan, terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat yang tiada henti diberikan kepada penulis.
3. Buya Nadhif Anwar dan Ummah Nuri Firdausia selaku pengasuh PP. Daruzzahra Arrifai yang telah menjadi orang tua kedua bagi penulis. Terima kasih atas keteladanan, bimbingan, serta motivasi yang senantiasa diberikan, sehingga penulis dapat terus berkembang dan berproses menjadi pribadi yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa’i Kota Malang”* dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju era penuh ilmu pengetahuan.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA, selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta semangat selama proses penulisan skripsi ini.
5. Bapak Muchamad Adam Basori, MA (TESOL), selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta semangat selama proses penulisan skripsi ini.
6. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
7. Para musyriyah serta mbak-mbak Daruzzahra Arrifai 1, 2, dan 3 yang telah bersedia membantu serta menjadi responden dalam penelitian ini. Terkhusus teman-teman Daruzzahra 1 angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan,

perjuangan, dan semangat luar biasa dalam menjalani perkuliahan sekaligus kehidupan di pesantren.

8. Keluarga baru penulis, yaitu teman-teman Asisten Laboratorium Psikodiagnostik dan Pengembangan Alat Ukur 2025. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama tim yang solid, serta tawa dan cerita yang mewarnai hari-hari di penghujung masa perkuliahan.
9. Untuk semua teman-teman yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini: teman-teman Kamar 17 Mabna ABA yang menjadi teman pertama saya di Malang, teman-teman organisasi di LSO Tahfidz Al-Qur'an dan DEMA-F Psikologi Kabinet Saktira 2024 sebagai ruang belajar pengembangan *soft skill* dan relasi, teman-teman kelas Psikologi C angkatan 2022 (*psycomate*), teman-teman KKN Basis 41, serta teman-teman PKL di RSJ Lawang. Terima kasih atas kebersamaan, pembelajaran, dan pengalaman yang telah membentuk penulis untuk terus belajar, bertumbuh, dan berkembang.
10. Untuk sahabat terdekat penulis sejak masa awal perkuliahan hingga saat ini, Amel dan Fia. Terima kasih atas dukungan, perhatian, serta kesediaannya untuk selalu mendengarkan setiap cerita dan keluh kesah. Semoga persahabatan ini tetap terjaga hingga tahun-tahun yang akan datang.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Besar harapan peneliti, karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Malang, 20 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
NOTA DINAS	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
الخالصة	xx
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II: KAJIAN TEORI	11
A. Stres.....	11
1. Pengertian Stres	11
2. Aspek-Aspek Stres	13
3. Jenis-Jenis Stres	14
4. Sumber-Sumber Stres	15
5. Stres dalam Perspektif Islam	16
B. Strategi Koping.....	18

1. Pengertian Strategi Koping	18
2. Aspek-Aspek Strategi Koping	19
3. Faktor-Faktor Strategi Koping	22
4. Strategi Koping dalam Perspektif Islam	23
C. Dukungan Sosial.....	25
1. Pengertian Dukungan Sosial	25
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	26
3. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam	28
D. Pengaruh Variabel Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Variabel Stres	29
E. Kerangka Konseptual	31
F. Hipotesis Penelitian.....	32
1. Hipotesis Mayor.....	32
2. Hipotesis Minor	32
BAB III: METODE PENELITIAN.....	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
1. Variabel Bebas	34
2. Variabel Terikat.....	34
C. Definisi Operasional	34
1. Stres	34
2. Strategi Koping	35
3. Dukungan Sosial	35
D. Subjek Penelitian	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel	36
E. Pengumpulan Data.....	36
1. Teknik Pengumpulan Data.....	36
2. Instrumen Penelitian.....	37
F. Metode Analisis Data.....	40
1. Uji Validitas	40
2. Uji Reliabilitas	43
3. Analisis Deskriptif	44
4. Uji Asumsi Klasik	45
5. Uji Hipotesis	47

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Pelaksanaan Penelitian	49
1. Gambaran Lokasi Penelitian	49
2. Waktu dan Tempat	49
3. Karakteristik Responden	50
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	52
5. Hambatan dalam Penelitian	52
B. Hasil Penelitian	53
1. Hasil Analisis Deskriptif	53
2. Hasil Uji Asumsi Klasik	57
3. Hasil Uji Regresi Berganda	59
4. Tingkat Stres Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i	63
5. Tingkat Strategi Koping Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i	63
6. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i	63
7. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Secara Simultan terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang	64
8. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Secara Parsial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang	64
C. Pembahasan.....	65
1. Tingkat Stres Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i	65
2. Tingkat Strategi Koping Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i	67
3. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i	68
4. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Secara Simultan terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang	70
5. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Secara Parsial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang	73

BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
C. Keterbatasan Penelitian	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Stres	38
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Strategi Koping	39
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	40
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Hasil Uji Coba Validitas Skala Stres	41
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Hasil Uji Coba Validitas Skala Strategi Koping	42
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Hasil Uji Coba Validitas Skala Dukungan Sosial	43
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres	43
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Strategi Koping	44
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	44
Tabel 3.10 Norma Kategorisasi	45
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Rentang Usia.....	50
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Instansi	51
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan	51
Tabel 4.4 Hasil Uji Statistik Deskriptif	53
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Stres.....	54
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Stres	55
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Strategi Koping	55
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Strategi Koping	56
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	56
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial.....	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	58
Tabel 4.13 Hasil Uji F (Simultan).....	60
Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi	60
Tabel 4.15 Hasil Uji t (Parsial).....	61
Tabel 4.16 Hasil Analisis Masing-Masing Aspek Strategi Koping.....	61
Tabel 4.17 Hasil Analisis Masing-Masing Aspek Dukungan Sosial	62
Tabel 4.18 Hasil Koefisien Regresi	62

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konseptual	32
4.1 Hasil Uji Linearitas	58
4.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas	59

ABSTRAK

Zahroh, Fathimatuz. 2026. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang.

Dosen Pembimbing: Ainindita Aghniacakti, M.Psi

Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)

Kata Kunci: Strategi Koping, Dukungan Sosial, Tingkat Stres, Mahasiswa Santri Tahfidz, Skripsi

Mahasiswa santri tahfidz memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan penghafal Al-Qur'an yang menuntut kemampuan dalam mengelola tekanan akademik maupun religius. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres apabila individu tidak memiliki strategi koping dan dukungan sosial yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *explanatory research*. Subjek penelitian berjumlah 74 mahasiswa santri tahfidz yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur stres, Brief COPE untuk mengukur strategi koping, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan software JASP versi 0.19.3.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa santri tahfidz berada pada kategori stres sedang sebesar 82,4%, strategi koping sedang sebesar 86,49%, dan dukungan sosial tinggi sebesar 51,35%. Hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa strategi koping tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres dengan nilai $t = 1,837$ dan $p = 0,070$ ($p > 0,05$). Sementara itu, dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres dengan nilai $t = -2,224$ dan $p = 0,029$ ($p < 0,05$). Adapun hasil uji simultan menunjukkan bahwa strategi koping dan dukungan sosial secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres dengan nilai $F = 2,999$ dan $p = 0,056$ ($p > 0,05$).

ABSTRACT

Zahroh, Fathimatuz. 2026. The Effect of Coping Strategies and Social Support on Stress Levels among Tahfidz Students at Daruzzahra Arrifa'i Islamic Boarding School in Malang City.

Supervisor: Ainindita Aghniacakti, M.Psi

Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)

Keywords: Coping Strategies, Social Support, Stress, Tahfidz Students, Thesis

Tahfidz students have a dual role as both students and memorizers of the Qur'an, which requires the ability to manage both academic and religious pressures. This situation has the potential to cause stress if individuals lack adequate coping strategies and social support. This study aims to determine the influence of coping strategies and social support on the stress levels of Quran memorization students at the Daruzzahra Arrifa'i Islamic Boarding School in Malang City.

This study employs a quantitative approach using an explanatory research design. The study sample consisted of 74 Quran memorization students selected using purposive sampling. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress, the Brief COPE to measure coping strategies, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support. Data were analyzed using multiple linear regression analysis with the assistance of JASP software version 0.19.3.0.

The results of the study indicate that the majority of tahfidz boarding school students fall into the moderate stress category (82.4%), the moderate coping strategies category (86.49%), and the high social support category (51.35%). The results of the partial regression test showed that coping strategies did not have a significant effect on stress levels with a t-value of 1.837 and $p = 0.070$ ($p > 0.05$). Meanwhile, social support had a negative and significant effect on stress levels with a t-value of -2.224 and $p = 0.029$ ($p < 0.05$). The results of the simultaneous test showed that coping strategies and social support together did not have a significant effect on stress levels, with an F value of 2.999 and a p value of 0.056 ($p > 0.05$).

الخالصة

الزهراء، فاطمة. . تأثير استراتيجيات التكيف والدعم الاجتماعي على مستويات التوتر لدى طلاب تحفيظ القرآن في مدرسة دار الزهرة الأريفية الإسلامية الداخلية في مدينة مالانج.

المشرف: عينبدينا أغنياكاتي، ماجستير في علم النفس

محمد آدم باسوري، ماجستير (تدريس اللغة الإنجليزية لغير الناطقين بها)

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التكيف، الدعم الاجتماعي، الإجهاد، طلاب تحفيظ القرآن، أطروحة

يلعب طلاب الحفظ دورًا مزدوجًا كطلاب جامعيين وحفظة للقرآن الكريم، الأمر الذي يتطلب منهم القدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والدينية. وقد تؤدي هذه الظروف إلى الإجهاد إذا لم يكن لدى الفرد استراتيجيات كافية للتعامل مع الضغوط ودعم اجتماعي كافٍ. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير استراتيجيات التكيف والدعم الاجتماعي على مستوى التوتر لدى طلاب الحفظ في مدرسة دار الزهرة أرفاعي بمدينة مالانج.

تستخدم هذه الدراسة نهجًا كميًا من نوع البحث التفسيري. بلغ عدد المشاركين في الدراسة 74 طالبًا من طلاب الحفظ تم اختيارهم باستخدام تقنية العينة المقصودة. الأدوات المستخدمة هي مقياس الإجهاد المتصور (PSS) (10) لمقياس الإجهاد، واختبار Brief COPE لمقياس استراتيجيات التكيف، ومقياس الدعم الاجتماعي المتصور متعدد الأبعاد (MSPSS) لمقياس الدعم الاجتماعي. تم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد بمساعدة برنامج JASP الإصدار 0.19.3.0.

أظهرت نتائج البحث أن غالبية طلاب الحفظ في فئة الإجهاد المتوسط بنسبة 82,4%، واستراتيجيات التكيف المتوسطة بنسبة 86,49%، والدعم الاجتماعي العالي بنسبة 51,35%. أظهرت نتائج اختبار الانحدار الجزئي أن استراتيجيات التكيف لا تؤثر بشكل كبير على مستوى التوتر بقيمة $t = 1,837$ و $p = 0,070$ ($p > 0,05$). في حين أن الدعم الاجتماعي له تأثير سلبي وهام على مستوى التوتر بقيمة $t = -2,224$ و $p = 0,029$ ($p < 0,05$). أما نتائج الاختبار المتزامن فتشير إلى أن استراتيجيات التكيف والدعم الاجتماعي معًا لا تؤثر بشكل كبير على مستوى التوتر بقيمة $F = 2,999$ و $p = 0,056$ ($p > 0,05$).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Stres merupakan masalah umum yang sering terjadi, baik di lingkungan keluarga, sekolah, kerja, dan dimanapun serta dapat dialami oleh kalangan anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia (Gaol, 2016). Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) yang mengatakan bahwa stres adalah penilaian subjektif seseorang terhadap sejauh mana situasi hidupnya dianggap menekan atau melebihi kemampuannya dalam mengatasinya. Menurut WHO (*World Health Organization*), stres didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana individu mengalami kekhawatiran atau ketegangan mental akibat situasi yang sulit (WHO, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Smith dan Wesselbaum (2025) menggunakan data survei lintas negara terhadap populasi dewasa (≥ 18 tahun) di lebih dari 100 negara di berbagai wilayah dunia menunjukkan bahwa prevalensi stres global pada populasi dewasa mencapai sekitar 32%, yang berarti hampir satu dari tiga orang dewasa mengalami stres yang signifikan, dengan proporsi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18–34 tahun sebesar 38%. Gangguan kecemasan dan stres merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum, dengan variasi regional dalam prevalensi secara global yaitu, dari 5,3% hingga 10,4% dan prevalensi seumur hidup gabungan sekitar 12,9% (Han et al., 2024).

Data nasional tahun 2023 juga menunjukkan hal serupa, di mana prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk berusia ≥ 15 tahun di Indonesia mencapai 2,0%, dengan angka tertinggi terdapat pada kelompok usia 15–24 tahun, perempuan, serta individu dengan status pendidikan rendah, tidak bekerja, tinggal di perkotaan, dan memiliki status ekonomi terbawah (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kemudian, data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi

Gangguan Mental Emosional (GME) pada penduduk usia >15 tahun di Indonesia mencapai 9,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2019).

Anak muda, khususnya yang berusia 18–24 tahun, dilaporkan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dengan sumber stres utama berasal dari tekanan untuk meraih kesuksesan, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta kekhawatiran mengenai tempat tinggal atau perumahan (Piao et al., 2024). Penelitian Surya et al. (2020) menggunakan teknik *stratified random sampling* untuk menentukan sampel yang terdiri dari 124 mahasiswa Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman wilayah Summersari Jember dengan rentang usia 18–24 tahun. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres ringan yaitu sebanyak 60 orang (48,4%), stres sedang 54 orang (43,5%) dan stres berat berjumlah 10 orang (8,1%).

Penelitian Fernanti et al. (2024) menunjukkan bahwa tingkat stres pada santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren An-Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang bervariasi dalam beberapa kategori. Dari 192 responden, sebanyak 36,98% berada pada kategori normal atau tidak mengalami stres yang berarti, sementara 19,79% mengalami stres ringan, dan 30,73% mengalami stres sedang. Adapun santriwati yang mengalami stres berat berjumlah 11,46%, dan hanya 1,04% yang berada pada kategori stres sangat berat.

Dalam konteks ini, memperlihatkan bahwa mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzhara Arrifa'i termasuk ke dalam kelompok usia dan jenis kelamin yang rentan mengalami stres dan masalah kejiwaan. Pada kenyataannya, mereka dihadapkan dengan peran ganda yaitu sebagai seorang mahasiswa sekaligus santri. Selain menjalani perkuliahan dan tekanan akademik sebagaimana mahasiswa pada umumnya, mereka juga dituntut untuk menyelesaikan target hafalan Al-Qur'an, menjaga kualitas bacaan, serta mematuhi aturan pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap enam orang santri menunjukkan bahwa sumber stres yang dialami cukup beragam, antara

lain beban tugas kuliah yang dianggap sulit, penyusunan skripsi, target hafalan Al-Qur'an, serta keterbatasan dalam manajemen waktu. Sebagian responden mengungkapkan bahwa tuntutan akademik yang padat sering kali bertepatan dengan kewajiban menjaga dan menambah hafalan, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam membagi waktu dan memenuhi target pada kedua peran tersebut. Selain itu, keterbatasan waktu istirahat dan padatnya aktivitas sehari-hari juga membuat beberapa santri merasa lelah dan kewalahan dalam menjalani peran sebagai mahasiswa sekaligus santri tahfidz.

Kemudian, dari hasil kuesioner terhadap 10 orang santri, diperoleh bahwa seluruhnya berada pada kategori stres sedang, dengan rentang skor antara 15 hingga 22. Hasil ini menunjukkan bahwa para santri mulai merasakan tekanan psikologis yang cukup mengganggu meskipun masih dapat berfungsi dalam aktivitas sehari-hari. Beberapa pernyataan dari santri menunjukkan bahwa mereka cukup sering merasa kesal terhadap hal-hal yang terjadi secara tidak terduga, merasa gugup ketika menghadapi situasi tertentu, kadang-kadang merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidupnya, dan merasa kesulitan dalam mengelola tanggungan yang menumpuk. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa santri tahfidz berkaitan dengan tuntutan menjalankan peran ganda, sehingga diperlukan kemampuan dalam mengelola stres melalui strategi koping yang tepat serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Stres tidak serta-merta muncul begitu saja, melainkan melalui suatu proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang dilakukan individu terhadap situasi yang dihadapinya. Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), strategi koping merupakan proses ketika individu mengeksekusi respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan. Setiap santri merespons tekanan yang muncul dari tuntutan menjalankan peran sebagai mahasiswa dan santri tahfidz dengan cara yang berbeda. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian santri cenderung

menggunakan strategi *avoidant coping* atau penghindaran, misalnya dengan memendam emosi negatif dan mengabaikan masalah yang dihadapi.

Sementara itu, sebagian lainnya lebih berfokus pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*), seperti beristirahat, menyendiri, atau melakukan aktivitas yang mereka sukai untuk meredakan perasaan tertekan akibat padatannya jadwal perkuliahan dan kegiatan tahfidz. Namun demikian, pola yang muncul menunjukkan bahwa sebagian besar santri belum berupaya menyelesaikan akar permasalahan yang berkaitan dengan pembagian waktu, pemenuhan target akademik, maupun target hafalan. Bahkan setelah melakukan *emotion-focused coping*, mereka masih merasa bingung mengenai langkah yang harus dilakukan selanjutnya, sehingga tidak ada upaya penyelesaian masalah yang lebih mendasar. Akibatnya, sumber stres yang berkaitan dengan tuntutan menjalankan kedua peran tersebut cenderung berulang tanpa adanya solusi yang berkelanjutan.

Strategi koping stres dilihat sebagai proses adaptasi, di mana individu mencoba mengurangi atau meminimalkan pengaruh situasi penuh tekanan serta emosi negatif yang muncul (Andriyani, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irwansyah et al. (2021) terhadap 80 santri membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres, dengan nilai $p = 0,021 < 0,05$. Santri yang menggunakan koping adaptif sebesar 56,2% cenderung mengalami tingkat stres ringan atau sedang, sedangkan santri yang menggunakan koping maladaptif sebesar 43,8% lebih sering berada di tingkat stres yang tinggi. Kemudian, Quraini et al. (2024), secara empiris menunjukkan hasil $p = 0,000$ dengan $r = 0,629$ yang berarti adanya hubungan signifikan antara strategi koping dan tingkat stres.

Temuan-temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi koping berperan penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami individu. Namun, upaya koping tidak selalu cukup apabila dilakukan secara pribadi, terutama ketika individu menghadapi tekanan yang melebihi kapasitas dirinya. Dalam kondisi ini, peran faktor eksternal seperti dukungan sosial menjadi sangat relevan, karena dapat memperkuat efektivitas strategi koping

individu serta memberikan sumber daya tambahan dalam mengatasi stres. Thoits (1986) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat dipandang sejajar dengan strategi koping, karena bentuk dukungan yang diberikan orang lain sering kali serupa dengan cara individu mengatasi stresnya sendiri.

Zimet et al. (1988) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah persepsi individu tentang sejauh mana ia merasa mendapatkan perhatian, bantuan, dan dukungan emosional dari orang-orang terdekatnya, terutama dari keluarga, teman, dan orang yang dianggap signifikan. Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan positif santri maupun mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Nuqul (2016) di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Maliki Malang menunjukkan bahwa mayoritas mahasantri merasa terbantu melalui dukungan teman sebaya maupun musyrif dalam menghadapi pengalaman positif maupun negatif, yang membantu mereka menyesuaikan diri dengan pola kehidupan pesantren.

Selanjutnya, penelitian oleh Fiqih dan Suprihatin (2021) di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang menemukan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 20,35% terhadap *stress-related growth* santri, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kemampuan santri untuk tumbuh secara positif dari tekanan yang dialami. Temuan ini selaras dengan penelitian oleh Eva et al. (2020) di Universitas Negeri Malang yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan korelasi sebesar 0,542 ($p < 0,01$).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa teman sebaya di lingkungan pesantren berperan sebagai sumber dukungan sosial bagi mahasantri, baik dalam bentuk dukungan emosional dan informatif melalui nasihat, berbagi informasi, serta afirmasi positif, maupun dukungan instrumental berupa bantuan konkret dalam menyelesaikan tugas akademik dan mengingatkan target hafalan. Selain itu, pengasuh pesantren juga menjadi sumber dukungan sosial melalui pemberian nasihat spiritual yang menghadirkan ketenangan

batin, motivasi, serta keyakinan bahwa santri mampu mencapai *work-life balance* sebagaimana masyarakat di luar pesantren. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar tersebut membantu mahasantri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kegiatan tahfidz yang dijalani secara bersamaan, sehingga mereka merasa lebih mampu mengatasi tekanan yang muncul akibat pelaksanaan kedua peran tersebut.

Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan strategi coping, dukungan sosial, dan stres belum menunjukkan temuan yang sepenuhnya konsisten. Nadhila et al. (2020) menemukan bahwa strategi coping tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada kelompok responden yang diteliti. Selain itu, penelitian Hanifah (2018) menunjukkan bahwa *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan dukungan sosial secara simultan tidak berperan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Hasil yang serupa juga ditemukan oleh Aufa (2024) yang menunjukkan bahwa tidak seluruh aspek strategi coping maupun dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap tingkat stres.

Perbedaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara strategi coping, dukungan sosial, dan stres masih memerlukan kajian lebih lanjut, terutama pada populasi dengan karakteristik khusus. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa strategi coping dan dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat stres, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang beragam. Beberapa penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara strategi coping dan tingkat stres, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh tersebut tidak selalu signifikan pada populasi tertentu.

Demikian pula pada variabel dukungan sosial, terdapat penelitian yang menemukan pengaruh yang kuat terhadap kondisi psikologis individu, namun terdapat pula hasil yang menunjukkan kontribusi yang relatif kecil atau tidak signifikan. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara strategi coping, dukungan sosial, dan stres masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya pada kelompok mahasiswa santri

tahfidz yang memiliki karakteristik tekanan akademik dan religius secara bersamaan.

Berdasarkan kajian tersebut, *research gap* dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. Pertama, hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres masih menunjukkan temuan yang beragam. Penelitian Irwansyah et al. (2021), Quraini et al. (2024), Fiqih dan Suprihatin (2021), serta Eva et al. (2020) menunjukkan adanya hubungan atau pengaruh yang signifikan. Namun, penelitian Nadhila et al. (2020), Hanifah (2018), dan Aufa (2024) menunjukkan hasil yang tidak sepenuhnya signifikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara strategi koping, dukungan sosial, dan stres masih belum konsisten sehingga memerlukan pengujian lebih lanjut.

Kedua, sebagian besar penelitian terdahulu hanya mengkaji hubungan antara strategi koping dan stres (Irwansyah et al., 2021) atau antara dukungan sosial dan stres (Fiqih & Suprihatin, 2021) secara terpisah, sehingga masih terbatas penelitian yang menguji kedua variabel tersebut secara simultan. Padahal, strategi koping dan dukungan sosial saling berkaitan serta berpotensi memberikan kontribusi bersama dalam menentukan tingkat stres individu. Ketiga, populasi penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada santri remaja atau siswa pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, sehingga belum banyak menelaah mahasiswa santri tahfidz yang menghadapi tekanan ganda, baik akademik maupun religius.

Berdasarkan *research gap* tersebut, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengujian strategi koping dan dukungan sosial secara simultan terhadap tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz. Selain itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa santri tahfidz yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur'an, sehingga memiliki karakteristik tekanan akademik dan religius yang berbeda dibandingkan populasi mahasiswa maupun santri pada umumnya. Penelitian mengenai kedua variabel tersebut pada populasi mahasiswa santri tahfidz masih relatif terbatas, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran

yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan tingkat stres pada kelompok tersebut.

Urgensi penelitian ini terletak pada adanya tuntutan akademik di perguruan tinggi yang harus dijalani secara bersamaan dengan kewajiban religius dalam program tahfidz. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa santri tahfidz sebagai kelompok yang menghadapi berbagai sumber tekanan, baik dari aspek akademik maupun religius. Oleh karena itu, fenomena stres pada mahasiswa santri tahfidz perlu dipahami secara lebih mendalam agar dapat diketahui faktor-faktor yang berperan dalam kondisi tersebut. Pemahaman mengenai peran strategi koping dan dukungan sosial diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang upaya pencegahan dan intervensi yang sesuai untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa santri tahfidz.

Penelitian ini menggunakan istilah *pengaruh* karena dirancang sebagai penelitian eksplanatif yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam konteks ini, strategi koping dan dukungan sosial diposisikan sebagai faktor yang secara teoritis dapat memengaruhi tingkat stres individu. Penggunaan istilah *pengaruh* tidak dimaksudkan untuk mengasumsikan besar kecilnya hasil yang akan diperoleh, melainkan untuk menunjukkan arah hubungan variabel serta pendekatan analisis yang digunakan, yaitu regresi linear. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengujian empiris mengenai ada atau tidaknya pengaruh serta besaran pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz.

B. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i?

2. Bagaimana tingkat strategi koping mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i?
3. Bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i?
4. Apakah strategi koping dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang?
5. Apakah strategi koping dan dukungan sosial berpengaruh secara parsial terhadap tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Untuk mengetahui tingkat strategi koping mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
3. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
4. Untuk mengetahui pengaruh strategi koping dan dukungan sosial secara simultan terhadap tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang.
5. Untuk mengetahui pengaruh strategi koping dan dukungan sosial secara parsial terhadap tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis terkait pengaruh strategi koping dan dukungan sosial

terhadap tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji stres di lingkungan pesantren.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini bagi santri tahfidz yaitu dapat memberikan wawasan tentang pentingnya memiliki strategi koping yang tepat dan mencari dukungan sosial agar mampu mengelola stres dengan lebih adaptif. Kemudian bagi pengasuh atau pengelola pondok pesantren, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program konseling atau pendampingan psikologis guna membantu santri mengatasi stres

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Secara historis, konsep stres pertama kali dikemukakan oleh Walter B. Cannon pada tahun 1914 melalui gagasan *fight-or-flight response* yang menjelaskan bahwa stres merupakan reaksi fisiologis tubuh terhadap ancaman. Cannon menjelaskan bahwa stres muncul ketika *homeostasis* atau keseimbangan tubuh terganggu akibat rangsangan fisik maupun psikologis (Goldstein & Kopin, 2007). Pemikiran Cannon kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Hans Selye pada tahun 1936. Selye mendefinisikan stres sebagai respons nonspesifik tubuh terhadap setiap tuntutan atau tekanan (*stressor*) yang mengganggu keseimbangan fisiologis (Selye, 1936). Ia menjelaskan konsep ini melalui model *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yang terdiri atas tiga tahap yaitu *alarm reaction* (reaksi waspada), *stage of resistance* (tahap perlawanan), dan *stage of exhaustion* (tahap kelelahan) (Selye, 1950).

Selanjutnya, Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) memperluas pemahaman stres dengan menekankan aspek persepsi individu terhadap tekanan hidup. Mereka menjelaskan bahwa stres merupakan sejauh mana seseorang menilai situasi dalam hidupnya sebagai hal yang penuh tekanan. Stres tidak hanya muncul karena peristiwa atau keadaan yang menekan secara objektif, tetapi juga bergantung pada bagaimana individu menilai situasi tersebut, apakah dianggap tidak terduga, sulit dikendalikan, atau melebihi kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan yang ada. Pandangan ini menandai pergeseran penting dalam teori stres, dari yang semula berfokus pada reaksi fisiologis menuju pada penilaian subjektif terhadap stresor.

Kemudian, Lazarus dan Folkman (1984) memperluas konsep tersebut dengan menambahkan dimensi psikologis melalui model

transaksional stres. Mereka mendefinisikan stres psikologis bukan sebagai peristiwa eksternal semata atau respons internal yang otomatis, melainkan sebagai hubungan khusus antara individu dengan lingkungannya yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu dan membahayakan kesejahteraannya. Melalui pendekatan ini, stres tidak lagi dilihat sekadar sebagai reaksi tubuh terhadap tekanan, melainkan sebagai hasil dari proses penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dihadapi.

Selanjutnya, Feldman (1989) mengembangkan pemahaman Folkman dan Lazarus dengan menekankan bahwa stres merupakan proses penilaian terhadap peristiwa yang dipersepsikan sebagai mengancam atau menantang diri, yang kemudian diikuti oleh respons fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Dalam konteks yang lebih modern, Taylor (2018) mendefinisikan stres sebagai keadaan yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai melebihi kemampuannya untuk mengatasinya. Ia menekankan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial, sehingga dikenal dengan pendekatan *biopsychosocial*.

Pandangan ini sejalan dengan Sarafino & Smith (2011), yang mendeskripsikan stres sebagai kondisi ketika seseorang menilai adanya ketidakseimbangan antara tuntutan situasi dengan sumber daya biologis, psikologis, atau sosial yang dimilikinya. Kedua tokoh ini memperlihatkan bahwa stres merupakan fenomena multidimensi yang melibatkan penilaian subjektif, sumber daya personal, serta pengaruh lingkungan. Selanjutnya, dilihat dari konteks kesehatan global, World Health Organization (2023) mendefinisikan stres sebagai kondisi kekhawatiran atau ketegangan mental yang muncul akibat situasi yang sulit atau menantang. Pada penelitian ini, peneliti merujuk pada teori stres yang dikemukakan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) yang mengatakan bahwa stres adalah penilaian subjektif seseorang

terhadap sejauh mana situasi hidupnya dianggap menekan atau melebihi kemampuannya dalam mengatasinya.

2. Aspek-Aspek Stres

Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) menjelaskan bahwa pengalaman stres terdiri dari tiga aspek utama, yaitu:

a. *Unpredictability* (ketidakpastian)

Aspek ini menggambarkan sejauh mana individu merasa bahwa kehidupan atau situasi yang dialami tidak dapat diprediksi. Ketidakpastian terhadap peristiwa masa depan sering kali membuat seseorang merasa cemas dan kehilangan rasa aman. Misalnya, seseorang merasa stres karena tidak tahu apa yang akan terjadi dalam pekerjaannya atau studinya.

b. *Uncontrollability* (ketidakmampuan mengendalikan)

Aspek ini berkaitan dengan perasaan tidak berdaya dalam mengontrol kejadian-kejadian hidup. Individu merasa bahwa usahanya tidak cukup untuk mengubah atau memengaruhi hasil suatu situasi. Ketika seseorang memandang hidupnya tidak dapat dikendalikan, maka tingkat stres yang dirasakan akan meningkat.

c. *Overload* (beban berlebihan)

Aspek ini merujuk pada perasaan bahwa tuntutan hidup yang dihadapi terlalu banyak dan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Kondisi ini membuat seseorang merasa kewalahan dan mudah lelah baik secara fisik maupun mental.

Selanjutnya, pengembangan dari model ini dilakukan oleh Cohen dan Williamson (1988) serta diperkuat dalam penelitian Liu et al. (2020), yang menyederhanakan tiga aspek tersebut menjadi dua dimensi utama, yaitu:

a. *Perceived helplessness* (ketidakberdayaan yang dirasakan)

Aspek ini menggambarkan kondisi ketika seseorang merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dihadapi, sulit memprediksi

jalannya kehidupan, serta merasa terbebani secara berlebihan oleh tekanan yang muncul.

b. *Perceived self-efficacy* (efikasi diri yang dirasakan)

Perceived self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan serta menghadapi berbagai situasi kehidupan. Pada instrumen PSS, item-item yang mengukur aspek ini merupakan item positif yang diberi skor terbalik (*reverse scoring*).

Dengan demikian, peneliti merujuk pada aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) yang kemudian dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988), yaitu *perceived helplessness* (ketidakberdayaan yang dirasakan) dan *perceived self-efficacy* (efikasi diri yang dirasakan).

3. Jenis-Jenis Stres

Menurut Selye (1950) stres terbagi menjadi dua jenis berdasarkan sifat dan dampaknya terhadap tubuh, yaitu:

a. *Eustress* (stres positif)

Selye menggunakan istilah ini untuk menggambarkan stres yang bersifat konstruktif atau bermanfaat. *Eustress* terjadi ketika tekanan atau tantangan membuat seseorang termotivasi, fokus, dan beradaptasi dengan cara yang sehat.

b. *Distress* (stres negatif)

Berbeda dengan *eustress*, *distress* adalah stres yang berlebihan atau berlangsung terlalu lama sehingga melemahkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi. Ketika stresor terlalu kuat atau berkepanjangan, tubuh kehabisan energi adaptif, dan respons fisiologis yang tadinya membantu justru menjadi merugikan. *Distress* dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, kecemasan, hingga penyakit fisik dan mental.

Sarafino & Smith (2011) mengelompokkan stres berdasarkan durasi dan intensitasnya menjadi tiga bentuk utama, diantaranya:

a. Stres akut (*acute stress*)

Stres akut terjadi dalam waktu singkat akibat peristiwa tertentu, seperti ujian, kecelakaan kecil, atau konflik mendadak. Setelah situasi berlalu, respons stres pun mereda.

b. Stres episodik akut (*episodic acute stress*)

Stres episodik akut dialami berulang kali oleh individu yang memiliki gaya hidup penuh tekanan, mudah panik, atau terlalu perfeksionis. Jenis stres ini dapat menimbulkan gangguan psikosomatik seperti sakit kepala atau tekanan darah tinggi.

c. Stres kronis (*chronic stress*)

Stres kronis terjadi terus-menerus dalam jangka panjang akibat masalah yang tidak kunjung selesai, misalnya kemiskinan, pekerjaan yang menekan, atau hubungan yang toksik. Stres kronis memiliki efek paling berbahaya terhadap kesehatan fisik dan mental.

4. Sumber-Sumber Stres

Menurut Thoits (1995), *stressor* (sumber stress) dapat dikelompokkan menjadi tiga bentuk utama, yaitu:

a. Peristiwa kehidupan (*life events*)

Peristiwa kehidupan merupakan peristiwa besar yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri dalam waktu singkat, seperti kematian pasangan, perceraian, kehilangan pekerjaan, atau pindah rumah.

b. Tekanan kronis (*chronic strains*)

Tekanan kronis merupakan tuntutan atau kesulitan yang terjadi terus-menerus dan memerlukan penyesuaian jangka panjang, misalnya kemiskinan, konflik rumah tangga, beban kerja berlebih, atau penyakit kronis.

c. Masalah sehari-hari (*daily hassles*)

Masalah sehari-hari adalah kejadian kecil yang sering terjadi tetapi berulang, seperti kemacetan, keterlambatan, atau kesalahpahaman dengan orang lain. Walau tampak ringan,

akumulasi *hassles* dapat menimbulkan stres yang signifikan bila terjadi terus-menerus.

Sementara itu, Sarafino & Smith (2011) mengelompokkan sumber stres menjadi tiga, yaitu:

a. Sumber internal (*personal stressors*)

Sumber stres ini berasal dari dalam diri individu sendiri, baik yang bersifat fisik, emosional, maupun kognitif. Jenis stresor ini sering kali berhubungan dengan cara seseorang menilai diri dan mengelola konflik batin. Beberapa bentuk utama stres internal antara lain: konflik intrapersonal, persepsi negatif terhadap diri sendiri, kondisi fisik atau penyakit kronis, dan dilema moral atau eksistensial.

b. Sumber keluarga (*family stressors*)

Keluarga adalah lingkungan sosial terdekat yang berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis bila terjadi ketidakseimbangan peran atau konflik. Beberapa bentuk stres yang umum terjadi dalam konteks keluarga, antara lain: konflik hubungan atau komunikasi, perubahan struktur keluarga, tanggung jawab merawat anggota keluarga, dan kehilangan anggota keluarga.

c. Sumber sosial dan lingkungan (*community/societal stressors*)

Selain faktor pribadi dan keluarga, lingkungan sosial dan kondisi eksternal juga memainkan peran besar dalam menimbulkan stres. Tekanan sosial dan lingkungan dapat bersifat fisik, ekonomi, maupun budaya. Beberapa contoh utamanya yaitu: tekanan pekerjaan, masalah ekonomi, kondisi lingkungan fisik, ketidakadilan sosial dan diskriminasi, serta perubahan sosial yang cepat.

5. Stres dalam Perspektif Islam

Stres dalam perspektif Islam dipahami sebagai bagian dari ujian hidup yang mengandung nilai pendidikan spiritual. Baqutayan (2011)

menjelaskan bahwa tekanan psikologis yang dialami seseorang bukan sekadar beban mental, tetapi juga sarana untuk memperkuat hubungan dengan Allah melalui ibadah, doa, dan sikap pasrah. Allah SWT menciptakan manusia dengan sifat dasar mudah gelisah (*halu'*) dan berkeluh kesah sebagai reaksi alami kepekaan sistem saraf tubuh terhadap hal-hal yang tidak menyenangkan (Rena, 2019). Sebagaimana firman Allah dalam QS Al-Ma'arij ayat 19-20:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝

Artinya: "*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah.*

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan sifat tersebut, yang kemudian diperjelas lagi bahwa ketika seseorang ditimpa kesusahan atau keadaan yang tidak menyenangkan, ia akan menjadi gelisah, mudah mengeluh, dan kehilangan ketenangan. Dalam kondisi seperti itu, hatinya dipenuhi rasa takut yang berlebihan, pikirannya kacau, serta muncul keputusasaan karena merasa jauh dari harapan untuk memperoleh kebaikan atau pertolongan. Hal ini dipertegas dalam firman-Nya, QS. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝

Artinya: "*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.*"

Ayat diatas menjelaskan bahwa adakalanya Allah menguji dengan kesenangan dan adakalanya menguji dengan kesesengsaraan. Ujian tersebut dapat berupa rasa takut dan kelaparan. Kemudian kekurangan harta yang berarti hilangnya sebagian harta, kehilangan jiwa seperti wafatnya orang-orang tercinta, serta berkurangnya hasil usaha atau buah-buahan, misalnya gagal panen atau usaha yang tidak berjalan sebagaimana mestinya. Semua bentuk ujian ini merupakan bagian dari

ketetapan Allah untuk menguji keimanan manusia. Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a dari Nabi SAW bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَأَبُو كُرَيْبٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، عَنِ الْوَلِيدِ بْنِ كَثِيرٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّهُمَا سَمِعَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ، وَلَا نَصَبٍ، وَلَا سَقَمٍ، وَلَا حُزْنٍ، حَتَّى الْهَمَّ بِهِمْ، إِلَّا كَفَّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah dan Abu Kuraib keduanya berkata; Telah menceritakan kepada kami Abu Usamah dari Al Walid bin Katsir dari Muhammad bin 'Amru dari 'Athaa bin Yasar dari Abu Sa'id dan Abu Hurairah bahwasanya kedua orang sahabat itu pernah mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidak ada penderitaan, kesengsaraan, sakit, kesedihan dan bahkan juga kekalutan yang menimpa seorang mukmin, melainkan dengan semua itu dihapuskan sebagian dosanya." (HR. Muslim)

B. Strategi Koping

1. Pengertian Strategi Koping

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal spesifik yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu. Endler & Parker (1990) juga menyebut bahwa strategi koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berkembang untuk mengelola tuntutan spesifik, baik eksternal maupun internal, yang dianggap melebihi kemampuan individu. Strategi koping juga diartikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatur emosi serta mengatasi permasalahan yang timbul akibat stres, termasuk strategi proaktif dalam menghadapi potensi stressor atau sumber stres (Taylor, 2018).

Strategi koping merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk menyesuaikan dan mengendalikan ketidakseimbangan yang

dirasakan antara tuntutan situasi dengan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya dalam menghadapi kondisi yang menimbulkan stres (Sarafino & Smith, 2011). Selain itu, Folkman dan Moskowitz (2004) menyatakan bahwa strategi koping mencakup berbagai pikiran dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai menekan, termasuk upaya untuk menumbuhkan emosi positif serta menemukan dalam situasi sulit.

Compas et al. (2001) juga mendefinisikan strategi koping sebagai usaha sadar dan disengaja (*conscious, volitional efforts*) untuk mengatur emosi, kognisi, perilaku, fisiologi, dan lingkungan dalam menghadapi situasi stres. Sejalan dengan itu, Skinner et al. (2003) memandang koping sebagai proses regulasi tindakan di bawah tekanan, yang mencakup upaya individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal serta emosi yang dihasilkannya.

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), strategi koping merupakan proses ketika individu mengeksekusi respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan. Proses ini menjadi bagian dari mekanisme stres, yang muncul setelah seseorang melakukan penilaian terhadap ancaman (*appraisal*) dan menentukan cara terbaik untuk menanganinya. Lebih lanjut, Carver dan Connor-Smith (2010) menjelaskan bahwa strategi koping adalah segala bentuk usaha yang dilakukan seseorang untuk mencegah, mengurangi, atau menyesuaikan diri terhadap ancaman, kerugian, maupun tekanan emosional yang muncul akibat stres.

Pada penelitian ini, peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) yang mengatakan bahwa strategi koping adalah proses ketika individu mengeksekusi respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan

2. Aspek-Aspek Strategi Koping

Menurut Stuart dan Sundeen (1991, dalam Maryam, 2017), strategi koping dibedakan menjadi dua bentuk yaitu strategi koping yang

berfokus terhadap masalah yang terjadi (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*).

a. Strategi yang berfokus pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*)

Koping yang berfokus pada masalah merupakan upaya individu untuk mengubah atau menyelesaikan sumber stres secara langsung. Bentuk perilaku ini meliputi:

- 1) Konfrontasi adalah usaha menghadapi masalah secara tegas bahkan agresif, dengan keberanian mengambil risiko untuk mengubah situasi.
- 2) Isolasi adalah kecenderungan menarik diri dari lingkungan atau menghindari permasalahan agar tidak menambah tekanan.
- 3) Kompromi adalah pendekatan hati-hati dengan melibatkan orang lain, seperti meminta bantuan keluarga atau teman untuk bersama-sama mencari solusi.

b. Strategi yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*)

Koping yang berfokus pada emosi berfungsi untuk mengatur atau mengurangi ketegangan emosional tanpa mengubah situasi penyebab stres. Bentuknya antara lain:

- 1) Penolakan (*denial*), yaitu ketika seseorang menolak kenyataan atau meyakini bahwa masalah tidak terjadi padanya.
- 2) Rasionalisasi adalah memberikan alasan yang tampak logis untuk menutupi ketidakmampuan dalam menghadapi masalah.
- 3) Kompensasi adalah mengganti kelemahan di satu bidang dengan menonjolkan kelebihan di bidang lain.
- 4) Represi adalah melakukan strategi dengan cara melupakan pengalaman tidak menyenangkan dan hanya mengingat hal-hal positif.

- 5) Sublimasi adalah menyalurkan dorongan atau perasaan negatif ke kegiatan yang lebih positif.
- 6) Identifikasi adalah meniru perilaku atau cara berpikir orang lain yang dianggap lebih mampu.
- 7) Regresi adalah kembali pada perilaku kekanak-kanakan ketika menghadapi tekanan.
- 8) Proyeksi adalah menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialaminya.
- 9) Konversi adalah mengekspresikan tekanan psikologis dalam bentuk gejala fisik.
- 10) *Displacement* adalah melampiaskan emosi terhadap orang lain yang tidak berhubungan langsung dengan sumber stres.

Sedangkan, Carver, et al. (1989) membagi strategi *coping* menjadi tiga aspek utama, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*.

a. *Problem-focused coping*

Problem-focused coping yaitu strategi yang diarahkan pada pemecahan masalah atau perubahan sumber stres secara langsung. Individu yang menggunakan strategi ini akan berusaha mencari solusi konkret terhadap permasalahan yang dihadapi. Bentuknya antara lain seperti *active coping* yaitu mengambil tindakan nyata untuk mengatasi stresor, *planning* yaitu merencanakan langkah-langkah strategis dalam menghadapi masalah, *suppression of competing activities* yaitu menyingkirkan gangguan agar fokus pada penyelesaian masalah, serta *seeking instrumental social support* yaitu mencari bantuan atau informasi dari orang lain yang dapat membantu menyelesaikan persoalan.

b. *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping yaitu strategi yang lebih berorientasi pada regulasi emosi akibat stres. Bentuk dari coping ini antara lain *seeking emotional social support* atau mencari dukungan emosional

seperti empati dan pengertian dari orang lain, *positive reinterpretation and growth* yaitu menafsirkan pengalaman stres secara positif agar menjadi pelajaran hidup, *acceptance* yaitu menerima kenyataan yang tidak dapat diubah, *denial* atau penolakan terhadap realitas stresor, serta *turning to religion* yaitu mencari ketenangan batin melalui keimanan atau kegiatan spiritual.

c. *Dysfunctional coping*

Dysfunctional coping merupakan bentuk strategi menghadapi stres yang kurang adaptif dan cenderung mengarah pada penghindaran atau penarikan diri dari sumber stres. Carver menjelaskan bahwa strategi ini biasanya muncul ketika individu memiliki ekspektasi bahwa upaya coping tidak akan berhasil, sehingga orang tersebut memilih untuk menyerah atau berhenti berusaha menghadapi masalah. Strategi ini meliputi *behavioral disengagement* yaitu menyerah atau berhenti berusaha menghadapi stresor, *mental disengagement* yaitu mengalihkan perhatian melalui aktivitas lain seperti tidur atau hiburan, serta *focus on and venting of emotions* yaitu terlalu larut dalam emosi negatif tanpa mencari solusi.

Dengan demikian, peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Carver et al. (1989) sebagai acuan penelitian yang terdiri dari *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Coping Stres

Menurut Smet (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi coping stres diantaranya:

a. Strategi coping

Saat individu telah menemukan strategi coping yang tepat maka individu tersebut akan dengan senang hati menjalankannya untuk mengatasi stres yang sedang dialami.

b. Variabel dalam kondisi individu

Variabel dalam kondisi inidividu ini mencakup umur, jenis kelamin, tahap kehidupan, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, budaya, status ekonomi dan kondisi fisik.

c. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian mencakup *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi, penerimaan diri dan *locus of control*.

d. Variabel sosial kognitif

Variabel sosial kognitif mencakup dukungan sosial dan kontrol diri yang dirasakan individu.

e. Hubungan dengan lingkungan sosial

Dukungan sosial yang diterima dengan baik, akan membantu individu untuk bangkit dan mengatasi masalah yang sedang dihadapi menjadi lebih baik lagi.

4. Strategi Koping dalam Perspektif Islam

Jika dalam psikologi modern koping lebih banyak menekankan pada cara mengendalikan emosi, mencari solusi, atau menyesuaikan diri dengan lingkungan, maka dalam Islam, koping juga mencakup cara mendekatkan diri kepada Allah. Menurut Ayu dan Suhendar (2023), strategi koping dalam islam tidak hanya bertujuan untuk mengurangi ketegangan secara psikologis, tetapi juga untuk meningkatkan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Sementara itu, penelitian Nurhafizah et al. (2024) menyoroti bahwa islam memberikan pedoman praktis dalam mengelola stres, yaitu dengan memperbanyak ibadah dan aktivitas spiritual seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan berdoa. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

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

Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman akan merasakan ketenangan batin ketika mengingat Allah. Keimanan yang ada dalam diri mereka membuat hati menjadi lebih baik, memiliki sandaran yang kuat, dan menjadi tenang ketika ingat kepada-Nya, serta rela (ridha) Allah sebagai pelindung serta penolong dalam setiap keadaan. Oleh karena itu, ketenteraman hati hanya dapat diperoleh melalui dzikir kepada Allah.

Selain itu, QS. Al-Baqarah ayat 153 juga menegaskan pentingnya koping spiritual melalui sabar dan shalat.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolong kalian, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”*

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan hamba-hamba-Nya yang beriman agar meminta pertolongan kepada-Nya dengan sabar dan shalat. Sabar dan shalat dijadikan sebagai sarana untuk menghadapi berbagai kesulitan dan cobaan dalam kehidupan. Hal ini karena seorang hamba terkadang berada dalam keadaan senang sehingga ia bersyukur, dan terkadang berada dalam keadaan susah sehingga ia bersabar menghadapinya. Sebagaimana yang disebutkan dalam sebuah hadits dalam kitab Musnad Ahmad, Rasulullah SAW bersabda:

عَجَبًا لِلْمُؤْمِنِ لَا يَقْضِي اللَّهُ لَهُ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ فَشَكَرَ كَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ فَصَبَرَ كَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: *“Mengagumkan perihal orang mukmin itu. Tidak sekali-kali Allah menetapkan suatu ketetapan baginya, melainkan hal itu baik belaka baginya. Jika dia mendapat kesenangan, maka bersyukurlah dia yang hal ini lebih baik baginya; dan jika tertimpa kesengsaraan, maka bersabarlah dia yang hal ini adalah lebih baik baginya.”* (HR. Ahmad)

Allah SWT menjelaskan bahwa sarana yang paling baik untuk menanggung segala macam cobaan ialah dengan sikap sabar dan banyak sholat. Di dalam sebuah hadis disebutkan: “Bahwa Rasulullah SAW jika menghadapi suatu masalah, maka beliau mengerjakan salat.” (HR. Ahmad dan An-Nasa’i). Sabar itu terbagi menjadi dua macam. Pertama, sabar dalam meninggalkan hal-hal yang diharamkan. Kedua, sabar dalam berbuat ketaatan dan mendekatkan diri kepada Allah. Ada juga kesabaran jenis ketiga yaitu kesabaran dalam menerima dan menghadapi berbagai musibah dan cobaan. Hal tersebut juga wajib, sebagaimana kewajiban beristighfar dari berbagai aib.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Cobb (1976), dukungan sosial adalah informasi yang membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang saling peduli. Pandangan ini menjadi dasar awal bahwa dukungan sosial bukan hanya bantuan materi, melainkan juga rasa keterhubungan emosional dengan orang lain. Selanjutnya, House (1981) mengembangkan konsep ini dengan menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan dari orang lain yang muncul dalam beberapa bentuk, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan.

Cohen dan Syme (1985) mengartikan dukungan sosial sebagai sumber daya yang diberikan oleh lain berupa informasi, bantuan nyata, atau hal lain yang bermanfaat. Mereka menekankan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi melindungi seseorang dari dampak negatif stres, yang dikenal sebagai buffering hypothesis. Kemudian, Sarason, et al. (1983) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan orang-orang yang dapat dipercaya, peduli, dan siap membantu ketika seseorang menghadapi kesulitan.

Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan social support sebagai dukungan berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan

yang tersedia bagi individu dari orang lain maupun kelompok. Dukungan ini berupa bantuan nyata yang diterima (*received support*) maupun persepsi bahwa bantuan tersedia bila diperlukan (*perceived support*). Lebih lanjut, Taylor (2018) juga menyatakan bahwa dukungan sosial meliputi kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan dari orang lain yang dapat membantu seseorang mengatasi tekanan psikologis dan menjaga kesehatannya.

Zimet et al. (1988) mendefinisikan dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) sebagai persepsi individu terhadap sejauh mana ia merasa mendapatkan bantuan, perhatian, dan dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya, terutama dari tiga sumber utama, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang yang dianggap signifikan (*significant other*). Pada penelitian ini, peneliti merujuk pada teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet et al. (1988) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah persepsi individu tentang sejauh mana ia merasa mendapatkan perhatian, bantuan, dan dukungan emosional dari orang-orang terdekatnya, terutama dari keluarga, teman, dan orang yang dianggap signifikan.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup empat bentuk utama, yaitu:

a. *Emotional/esteem support*

Bentuk dukungan ini mencakup empati, perhatian, kepedulian, serta dorongan positif terhadap seseorang. Dukungan emosional memberi rasa nyaman dan keyakinan bahwa individu dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Misalnya, keluarga atau teman yang memberikan semangat ketika seseorang menghadapi masalah berat.

b. *Instrumental/tangible support*

Dukungan ini berupa bantuan langsung dan praktis yang dapat mengurangi beban individu, seperti memberi uang, membantu

pekerjaan rumah, atau menyediakan transportasi. Tujuannya adalah mempermudah individu menyelesaikan tuntutan hidup atau stresor yang dihadapi.

c. *Informational support*

Jenis dukungan ini diberikan dalam bentuk saran, nasihat, petunjuk, atau informasi yang membantu individu memecahkan masalah atau mengambil keputusan. Contohnya adalah dokter yang memberi penjelasan mengenai cara perawatan penyakit, atau teman yang memberi masukan tentang strategi menghadapi situasi sulit.

d. *Companionship support*

Dukungan ini mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menemani atau beraktivitas bersama, sehingga individu merasa menjadi bagian dari suatu kelompok dan tidak kesepian. Kehadiran orang lain dalam aktivitas sosial juga dapat mengurangi tekanan emosional dan memperkuat rasa kebersamaan.

Zimet et al. (1988) menemukan bahwa dukungan sosial terdiri dari tiga aspek atau dimensi utama, yaitu:

a. Dukungan dari keluarga (*family support*)

Dukungan ini menggambarkan sejauh mana individu merasa mendapat perhatian, kasih sayang, bantuan, dan tempat berbagi dari anggota keluarga. Dukungan ini mencakup perasaan bahwa keluarga berusaha membantu, memberikan kenyamanan emosional, serta menjadi tempat berlindung saat menghadapi kesulitan.

b. Dukungan dari teman (*friends support*)

Dukungan ini menggambarkan bantuan, perhatian, dan empati yang diberikan oleh teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan ini dapat berupa kesediaan teman untuk mendengarkan, memberi nasihat, menemani di saat sulit, serta memberikan rasa kebersamaan yang menumbuhkan kenyamanan emosional.

c. Dukungan dari orang yang signifikan (*significant other support*)

Dukungan ini merujuk pada bantuan dan perhatian yang berasal dari seseorang yang dianggap sangat penting atau bermakna bagi individu, seperti pasangan, sahabat dekat, mentor, atau figur yang dipercaya. Dukungan ini mencakup keberadaan seseorang yang siap memberikan kenyamanan, dorongan emosional, dan rasa aman.

Pada penelitian ini, peneliti mengacu pada aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet et al. (1988) melalui konsep *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Zimet mengidentifikasi bahwa dukungan sosial bersifat multidimensional, yang mencakup tiga sumber utama, yaitu dukungan dari keluarga, dukungan dari teman, dan dukungan dari orang yang dianggap signifikan (*significant others*).

3. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Konsep dukungan dalam ajaran Islam sangat erat kaitannya dengan penguatan kesehatan mental, di mana praktik keagamaan, hadis, dan nilai-nilai spiritual dapat menjadi landasan psikoterapi Islami (Azhari, 2021). Dalam kehidupan sosial, dukungan sosial yang diwujudkan melalui sikap saling membantu dalam kebaikan berperan dalam memperkuat persatuan, menumbuhkan rasa persaudaraan, serta menciptakan hubungan sosial yang harmonis sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an (Zayyadi & Unsiyyah, 2025). Sebagaimana yang terkandung dalam Q.S Al-Ma'idah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ

Artinya: ”Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran.”

Pada ayat ini Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk senantiasa saling membantu dalam melakukan kebaikan dan menjaga ketakwaan. Sebaliknya, Allah melarang adanya kerja sama dalam perbuatan dosa dan tindakan yang melanggar batas-batas syariat. Ibnu

Katsir menjelaskan bahwa kebaikan mencakup seluruh amal yang diridhai Allah, sedangkan ketakwaan berarti meninggalkan kemungkaran. Adapun dosa dimaknai sebagai pengabaian terhadap kewajiban yang telah ditetapkan Allah, dan permusuhan dipahami sebagai tindakan melampaui ketentuan-Nya, baik dalam urusan agama maupun sosial. Pada Q.S At-Taubah ayat 71 juga dijelaskan bahwa:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ

Artinya: “Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebagian mereka (adalah) menjadi penolong sebagian yang lain.”

Pada ayat ini dijelaskan bahwa orang-orang beriman, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki hubungan sosial yang dilandasi oleh sikap saling menolong, dan menopang satu sama lain. Rasulullah SAW memberikan perumpamaan bahwa hubungan antarorang beriman ibarat sebuah bangunan yang saling menguatkan, sebagaimana sabda beliau:

الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا

Artinya: “Orang beriman terhadap orang beriman yang lain adalah ibarat bangunan, sebagian menguatkan sebagian yang lain.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Rasulullah mengatakan itu sambil merapatkan antara jari-jari beliau. Hadits lain menyebutkan bahwa Nabi juga menggambarkan orang-orang beriman seperti satu tubuh yang saling merasakan penderitaan ketika salah satu bagiannya sakit.

D. Pengaruh Variabel Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Variabel Stres

Penelitian menunjukkan bahwa strategi koping memiliki hubungan dengan tingkat stres. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung mengalami stres lebih rendah karena strategi ini membantu mereka menghadapi sumber masalah secara langsung (Folkman & Moskowitz, 2004; Carver & Connor-Smith, 2010). Temuan Quraini et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *problem-focused coping* memiliki korelasi

positif terhadap penurunan stres dengan nilai $r = 0,629$ ($p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa strategi koping berperan dalam kondisi stres individu. Dengan demikian, semakin efektif strategi koping yang digunakan individu, semakin rendah tingkat stres yang cenderung dialaminya.

Selanjutnya, berbagai penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres, baik pada remaja, mahasiswa, maupun santri. Pada konteks pesantren, penelitian oleh Fiqih dan Suprihatin (2021) di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang menemukan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 20,35% terhadap *stress-related growth* santri, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kemampuan santri untuk tumbuh secara positif dari tekanan yang dialami. Temuan ini sejalan dengan pendapat Nuqul (2016) yang menyebutkan bahwa dukungan emosional, instrumental, dan informasi dari lingkungan sekitar berperan dalam membantu individu memaknai stres dengan lebih positif.

Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan strategi koping, dukungan sosial, dan tingkat stres belum menunjukkan temuan yang sepenuhnya konsisten. Beberapa penelitian menemukan bahwa strategi koping dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. Misalnya, penelitian Irwansyah et al. (2021) menunjukkan bahwa mekanisme koping memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres santri. Akan tetapi, penelitian Hanifah (2018) menunjukkan bahwa *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan dukungan sosial secara simultan tidak berperan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, Nadhila et al. (2020) dan Afa (2024) juga menemukan bahwa tidak semua bentuk strategi koping maupun dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap tingkat stres.

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara strategi koping, dukungan sosial, dan tingkat stres masih memerlukan kajian lebih lanjut. Secara teoritis, strategi koping membantu individu dalam mengelola tuntutan yang menekan, sedangkan dukungan sosial

menyediakan sumber daya emosional, informasional, dan instrumental yang dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, strategi koping dan dukungan sosial tetap diduga memiliki peran terhadap tingkat stres, namun besar kecilnya pengaruh tersebut dapat berbeda tergantung karakteristik individu, lingkungan, dan konteks penelitian yang diteliti.

E. Kerangka Konseptual

1. Strategi Koping (X_1)

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), bahwa strategi koping adalah tindakan atau cara yang dilakukan seseorang untuk menanggapi atau mengatasi suatu situasi yang mereka anggap berbahaya, mengancam, atau menimbulkan stres. Proses koping ini terjadi setelah seseorang menilai seberapa besar ancaman atau masalah tersebut (*appraisal*) dan kemudian memilih tindakan atau cara terbaik untuk menghadapinya.

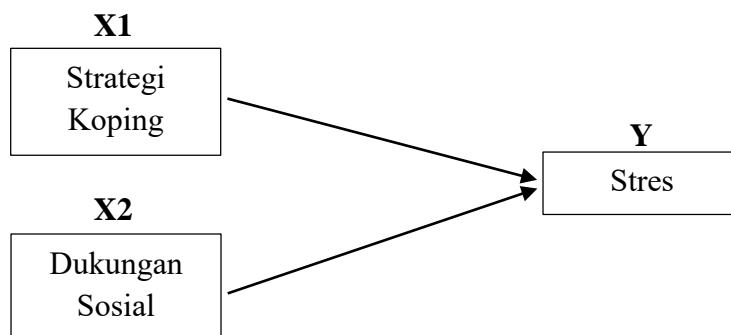
2. Dukungan Sosial (X_2)

Zimet (1988) mendefinisikan dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*) sebagai persepsi individu terhadap sejauh mana ia merasa mendapatkan bantuan, perhatian, dan dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya, terutama dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan orang yang dianggap signifikan (*significant other*).

3. Stres (Y)

Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) menjelaskan bahwa stres merupakan sejauh mana seseorang menilai situasi dalam hidupnya sebagai hal yang penuh tekanan (*stressful*). Stres tidak hanya disebabkan oleh peristiwa atau keadaan yang menekan secara objektif, tetapi juga oleh penilaian individu terhadap situasi tersebut sebagai sesuatu yang tidak terduga, tidak terkendali, dan melebihi kemampuannya untuk mengatasinya.

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual dan uraian teoritis di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor

H0: Tidak terdapat pengaruh antara strategi koping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i

Ha: Terdapat pengaruh antara strategi koping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i

2. Hipotesis Minor

H01: Tidak terdapat pengaruh strategi koping terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i

Ha1: Terdapat pengaruh antara strategi koping terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i

H02: Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i

Ha2: Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menguji teori secara objektif dengan melihat hubungan antarvariabel yang diukur menggunakan instrumen penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis secara statistik. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hipotesis berdasarkan data berupa angka. Penelitian kuantitatif dilakukan pada populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksplanatif (*explanatory research*). penelitian eksplanatif dalam pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel serta menguji hipotesis guna mengetahui adanya hubungan sebab-akibat atau pengaruh antarvariabel secara empiris melalui analisis statistik (Creswell, 2014; Sugiyono, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini digunakan untuk menjelaskan dan menguji pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz melalui analisis statistik.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2023), variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang memiliki variasi nilai dan ditetapkan peneliti untuk dikaji agar diperoleh pemahaman ilmiah. Variabel dapat berupa sifat, karakteristik, atau atribut dari seseorang, objek, maupun kegiatan yang diamati dalam penelitian. Variabel menjadi unsur utama karena menjadi dasar untuk melihat hubungan sebab-akibat antar fenomena yang diteliti. Adapun variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang diduga memengaruhi atau menjadi prediktor terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, variabel bebas tidak dimanipulasi oleh peneliti, melainkan diukur sebagaimana kondisi yang dimiliki responden. Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas, yaitu:

- a. Strategi koping (X_1), yaitu cara individu menggunakan upaya kognitif maupun perilaku untuk menghadapi tekanan atau tuntutan yang menimbulkan stres.
- b. Dukungan sosial (X_2), yaitu bentuk bantuan, perhatian, dan penerimaan yang diberikan oleh lingkungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis individu.

2. Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya bergantung pada perubahan variabel bebas. Perubahan yang terjadi pada variabel terikat merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas.

- a. Stres (Y), yaitu keadaan psikologis yang muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya secara efektif.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan bagaimana suatu konsep atau variabel abstrak diubah menjadi indikator yang konkret dan dapat diukur. Dengan definisi ini, setiap variabel dapat diuji secara empiris melalui alat ukur tertentu (Sugiyono, 2023).

1. Stres

Stres adalah kondisi psikologis yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasinya. Individu dengan tingkat stres tinggi cenderung menunjukkan perasaan cemas, lelah, dan kehilangan kendali. Sedangkan individu dengan stres rendah mampu menilai situasi secara realistis dan tetap berfungsi

adaptif. Alat ukur yang digunakan adalah skala PSS-10 (*Perceived Stress Scale* versi 10 item) yang terdiri dari dua aspek, yaitu *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*.

2. Strategi Koping

Strategi koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melampaui kemampuan diri. Strategi koping yang adaptif mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi stres secara efektif dan konstruktif. Alat ukur yang digunakan adalah skala Brief-COPE (*Coping Orientation to Problems Experienced*) yang mencakup tiga aspek, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *dysfunctional coping*. Instrumen strategi koping pada penelitian ini pada awalnya terdiri dari 28 item yang diadaptasi dari Brief COPE. Setelah dilakukan uji validitas, sebanyak 23 item dinyatakan valid dan digunakan dalam proses analisis penelitian.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah persepsi individu mengenai sejauh mana dirinya merasa dicintai, dihargai, dan mendapatkan perhatian dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Dukungan ini berperan sebagai sumber kekuatan eksternal yang membantu individu dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat kemampuan adaptasi psikologis. Alat ukur yang digunakan adalah skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu *family*, *friends*, *significant other*, dengan total 12 item.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2023), populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang hendak diteliti. Populasi berfungsi sebagai dasar dalam menentukan ruang lingkup penelitian serta menjadi sumber data bagi peneliti untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti (Priadana & Sunarsi, 2021). Populasi

dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang yang berjumlah 103 santri. Kelompok ini dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa aktif yang tinggal di pondok pesantren dan mengikuti program tahfidz Al-Qur'an.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2023), sampel merupakan sebagian dari populasi yang dijadikan sumber data penelitian. Sampel dipilih karena keterbatasan waktu, tenaga, dan sumber daya, namun tetap harus mewakili populasi secara proporsional. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik ini umum digunakan dalam penelitian yang menuntut subjek dengan karakteristik khusus (Sugiyono, 2023). *Purposive sampling* dilakukan dengan pertimbangan logis dan rasional, di mana peneliti menggunakan penilaian profesional (*judgment*) untuk menentukan siapa saja yang layak dijadikan sampel berdasarkan pengetahuan terhadap populasi (Priadana & Sunarsi, 2021).

Berdasarkan teknik tersebut, penelitian ini melibatkan 74 responden yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan. Dari keseluruhan responden yang diperoleh, sebanyak 74 responden memenuhi kriteria dan dapat digunakan sebagai subjek penelitian, sedangkan responden lainnya tidak memenuhi kriteria sehingga tidak diikutsertakan dalam proses analisis data. Adapun kriteria responden pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.
4. Bersedia menjadi responden penelitian

E. Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2023), teknik pengumpulan data merupakan langkah paling penting dalam suatu penelitian, karena kualitas data yang diperoleh sangat bergantung pada cara pengumpulan datanya. Data yang tidak akurat

akan menghasilkan kesimpulan yang keliru, sehingga pemilihan teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan jenis penelitian, tujuan, serta variabel yang diteliti. Secara umum, teknik pengumpulan data dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti observasi (pengamatan langsung), wawancara (*interview*), kuisisioner (angket), dan dokumentasi. Pada penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan kuisisioner atau angket yang disebarakan kepada responden baik secara langsung dalam bentuk cetak (*paper-based*) maupun secara daring melalui *Google Form*.

Kuisisioner atau angket adalah instrumen pengumpulan data yang berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Pertanyaan dapat berupa pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan atau pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden memberikan tanggapan bebas (Creswell, 2014). Teknik ini efektif digunakan untuk mengumpulkan data dalam jumlah besar secara efisien, dengan harapan memperoleh informasi sesuai pengalaman, pengetahuan, atau pandangan responden (Sugiyono, 2023).

Dalam penelitian ini, kuisisioner disusun menggunakan skala likert, yaitu teknik pengukuran yang umum digunakan untuk menilai sikap, pendapat, atau persepsi seseorang terhadap fenomena sosial tertentu. Penyusunan skala likert diawali dengan penentuan variabel yang akan diukur, kemudian variabel tersebut dijabarkan menjadi beberapa indikator. Indikator tersebut menjadi dasar dalam merumuskan item-item pernyataan pada instrumen. Skala likert dapat disajikan dalam bentuk pilihan ganda, dan menghasilkan data interval yang dapat dianalisis secara kuantitatif (Sugiyono, 2023).

2. Instrumen Penelitian

1) Skala Stres

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada *Perceived Stress Scale* versi 10 item (PSS-10) yang dikembangkan dari PSS-14 oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983), kemudian disederhanakan oleh Cohen dan Williamson (1988). Skala ini mencakup dua dimensi utama, yaitu *perceived helplessness* dan *perceived self-*

efficacy. Item pada dimensi *perceived self-efficacy* merupakan item positif yang diberikan skor terbalik (*reverse scoring*) pada tahap pengolahan data agar arah skor seluruh item konsisten, sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi. Dalam penelitian ini, PSS-10 yang digunakan merupakan hasil adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Erlena et al. (2025).

Selanjutnya, skala tersebut dimodifikasi oleh peneliti untuk menyesuaikan dengan konteks dan karakteristik subjek penelitian tanpa mengubah makna dasar dari setiap item. Modifikasi instrumen dilakukan melalui proses *professional judgement*. Berdasarkan masukan dari ahli, terdapat satu item yang perlu dipecah menjadi dua pernyataan yang lebih spesifik agar tidak mengandung lebih dari satu indikator dalam satu butir pernyataan. Oleh karena itu, jumlah item pada instrumen yang digunakan dalam penelitian ini bertambah dari 10 item menjadi 11 item. Skala ini terdiri dari item *favourable* dan *unfavourable* yang diukur menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-Kadang, 4 = Sering, dan 5 = Sangat Sering. Penggunaan kedua jenis item tersebut bertujuan untuk mengurangi kecenderungan respons tertentu (*response set*) dan meningkatkan kualitas pengukuran (Azwar, 2012).

Tabel 3.1 Blueprint Skala Stres

No	Aspek	Item		Jumlah Item
		F	UF	
1.	<i>Perceived Helplessness</i> (Ketidakberdayaan)	1, 2, 3, 4, 7, 10, 11		7
2.	<i>Perceived Self-Efficacy</i> (Efikasi diri yang dirasakan)		5, 6, 8, 9	4
Jumlah Item				11

2) Skala Strategi Koping

Instrumen yang digunakan untuk mengukur strategi koping dalam penelitian ini adalah Brief COPE (*Coping Orientation to Problems Experienced*) yang dikembangkan oleh Carver (1997). Brief COPE terbagi tiga aspek, yaitu *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping*, dan *Dysfunctional Coping*. Instrumen strategi koping pada

penelitian ini pada awalnya terdiri dari 28 item yang diadaptasi dari Brief COPE. Setelah dilakukan uji validitas, sebanyak 23 item dinyatakan valid dan digunakan dalam proses analisis penelitian.

Instrumen Brief COPE yang digunakan dalam penelitian ini merupakan versi Bahasa Indonesia yang diperoleh dengan izin dari Siaputra et al. (2023). Instrumen tersebut selanjutnya dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan karakteristik subjek penelitian melalui proses *professional judgement* tanpa mengubah konstruk dasar yang diukur. Seluruh item dalam skala ini merupakan item *favourable* dan diukur menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu 1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, dan 5 = Sangat Sering.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Strategi Koping

No	Aspek	Indikator	Item	Jumlah Item	
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Active Coping</i> (Koping Aktif)	1, 2	6	
		<i>Planning</i> (Perencanaan)	3, 4		
		<i>Using Instrumental Support</i> (Dukungan Instrumental)	5, 6		
2.	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Positive Reframing</i> (Pembingkaihan Positif)	7, 8		12
		<i>Acceptance</i> (Penerimaan)	9, 10		
		<i>Humor</i> (Humor)	11, 12		
		<i>Religion</i> (Agama)	13, 14		
		<i>Using Emotional Support</i> (Dukungan Emosional)	15, 16		
3.	<i>Dysfunctional Coping</i>	<i>Venting</i> (Meluapkan Perasaan)	17, 18	10	
		<i>Self-Distraction</i> (Pengalihan Diri)	19, 20		
		<i>Denial</i> (Penyangkalan)	21, 22		
		<i>Substance Use</i> (Penggunaan Zat)	23, 24		
		<i>Behavioral Disengagement</i> (Keterlepasan Perilaku)	25, 26		
		<i>Self-Blame</i> (Menyalahkan Diri Sendiri)	27, 28		
Total Item				28	

3) Skala Dukungan Sosial

Instrumen yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial dalam penelitian ini adalah *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Skala ini

digunakan untuk mengukur persepsi subjektif individu terhadap kecukupan dukungan sosial yang diterima. MSPSS terdiri dari 12 item yang terbagi ke dalam tiga sumber dukungan sosial, yaitu keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang penting lainnya (*significant other*), dengan masing-masing subskala terdiri dari 4 item.

Dalam penelitian ini, skala MSPSS yang digunakan merupakan hasil adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sulistiani et al. (2022) dan selanjutnya dimodifikasi oleh peneliti untuk menyesuaikan dengan konteks dan karakteristik subjek penelitian, tanpa mengubah makna dasar dari setiap item. Modifikasi instrumen dilakukan melalui proses *professional judgement*. Seluruh item dalam skala ini merupakan item *favourable* dan diukur menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Netral, 4 = Setuju, dan 5 = Sangat Setuju.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Item	Jumlah Item
1.	<i>Significant Other</i> (Orang Penting Lain)	1, 2, 5, 10	4
2.	<i>Family</i> (Keluarga)	3, 4, 8, 11	4
3.	<i>Friends</i> (Teman)	6, 7, 9, 12	4
Jumlah Item			12

F. Metode Analisis Data

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila data yang dihasilkan mampu menggambarkan kondisi atau fenomena yang sebenarnya terjadi di lapangan. Menurut Sugiyono (2023), validitas mencerminkan tingkat ketepatan antara data hasil pengukuran dengan realitas objek penelitian.

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk melihat kesesuaian indikator dengan konstruk yang diukur. Validitas indikator dinilai berdasarkan nilai *factor loading*.

Menurut Hair et al. (2019), nilai *standardized loading* minimal 0,50 dan idealnya 0,70 atau lebih. Nilai 0,50 menunjukkan bahwa indikator memiliki kontribusi yang cukup dalam menjelaskan konstruk laten.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji cobakan kepada 40 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian, yaitu mahasiswa santri tahfidz yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan tinggal di lingkungan pesantren. Pengumpulan data uji coba dilakukan secara daring melalui *Google Form* dan secara luring menggunakan kuesioner cetak.

Responden uji coba berasal dari beberapa pondok pesantren dan ma'had, yaitu Pondok Pesantren Nurul Huda, Pondok Pesantren Ulin Nuha, Pondok Pesantren Nurul Furqon 2, Griya Tahfidz Krakatau, Pondok Pesantren Sirojul Qur'an, Pondok Pesantren Imam Addamanhuri, serta Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Data hasil uji coba tersebut digunakan secara khusus untuk pengujian validitas instrumen dan tidak termasuk dalam sampel penelitian utama yang berjumlah 74 responden.

a. Hasil Uji Coba Validitas Skala Stres

Tabel 3.4 *Blueprint* Hasil Uji Coba Validitas Skala Stres

No	Aspek	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
1.	<i>Perceived Helplessness</i> (Ketidakberdayaan)	-	1, 2, 3, 4, 7, 10, 11	7
2.	<i>Perceived Self-Efficacy</i> (Efikasi Diri yang Dirasakan)	-	5, 6, 8, 9	4
Jumlah Item		-	11	11

Berdasarkan hasil uji validitas, tidak ditemukan item yang gugur pada skala stres. Seluruh 11 item dinyatakan valid dan tetap dipertahankan. Hal ini menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan telah mampu merepresentasikan konstruk stres dengan baik, baik pada aspek *perceived helplessness* maupun *perceived self-efficacy*.

b. Hasil Uji Coba Validitas Skala Strategi Koping

Tabel 3.5 *Blueprint* Hasil Uji Coba Validitas Skala Strategi Koping

No	Aspek	Indikator	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Active Coping</i> (Koping Aktif)	-	1, 2	6
		<i>Planning</i> (Perencanaan)	-	3, 4	
		<i>Using Instrumental Support</i> (Dukungan Instrumental)	-	5, 6	
2.	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Positive Reframing</i> (Pembingkaian Positif)	7	8	9
		<i>Acceptance</i> (Penerimaan)	9, 10	-	
		<i>Humor</i> (Humor)	-	11, 12	
		<i>Religion</i> (Agama)	-	13, 14	
		<i>Using Emotional Support</i> (Dukungan Emosional)	-	15, 16	
3.	<i>Dysfunctional coping</i>	<i>Venting</i> (Meluapkan Perasaan)	-	17, 18	8
		<i>Self-Distracton</i> (Pengalihan Diri)	-	19, 20	
		<i>Denial</i> (Penyangkalan)	21, 22	-	
		<i>Substance Use</i> (Penggunaan Zat)	-	23, 24	
		<i>Behavioral Disengagement</i> (Keterlepasan Perilaku)	-	25, 26	
		<i>Self-Blame</i> (Menyalahkan Sendiri)	-	27, 28	
Jumlah Item			5	23	23

Pada skala strategi koping, terdapat 5 item yang gugur yaitu item nomor 7, 9, 10, 21, dan 22. Jika dilihat dari distribusinya, item-item tersebut sebagian besar terdapat pada aspek *emotion-focused coping* di indikator *positive reframing* dan *acceptance*, serta dari aspek *dysfunctional coping* pada indikator *denial*. Meskipun demikian, masih terdapat 23 item yang valid dan tetap mewakili seluruh dimensi strategi koping.

c. Hasil Uji Coba Validitas Skala Dukungan Sosial

Tabel 3.6 Blueprint Hasil Uji Coba Validitas Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
1.	<i>Significant Other</i> (Orang Penting Lain)	-	1, 2, 5, 10	4
2.	<i>Family</i> (Keluarga)	-	3, 4, 8, 11	4
3.	<i>Friends</i> (Teman)	-	6, 7, 9, 12	4
Jumlah Item		-	12	12

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa tidak ada item yang gugur pada skala dukungan sosial. Seluruh 12 item dinyatakan valid dan mencakup aspek *significant other*, keluarga, dan teman. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item telah mampu menggambarkan dukungan sosial secara tepat dan menyeluruh.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berfungsi untuk melihat sejauh mana suatu instrumen dapat memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan berulang kali dalam kondisi yang relatif sama. Menurut Sugiyono (2023), reliabilitas berarti kestabilan dan keajegan alat ukur dalam menghasilkan data. Jika alat ukur digunakan beberapa kali terhadap subjek yang sama dan menghasilkan hasil yang relatif tetap, maka instrumen tersebut reliabel. Instrumen dikatakan reliabel apabila hasil perhitungan koefisien reliabilitas menunjukkan nilai yang positif dan signifikan. Koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai 1, di mana semakin mendekati angka 1 menunjukkan reliabilitas yang semakin tinggi (Azwar, 2012). Secara umum, instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$.

a. Hasil Uji Reliabilitas Stres

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres

Skala	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Stres	0.826	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala stress yang terdiri dari 11 item memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,826. Nilai tersebut berada di atas 0,70, sehingga menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Hal ini berarti PSS-10 mampu mengukur variabel secara konsisten dan layak digunakan dalam penelitian.

b. Hasil Uji Reliabilitas Strategi Koping

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Strategi Koping

Skala	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Strategi Koping	0.771	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala strategi koping yang terdiri dari 23 item memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,771. Nilai ini telah memenuhi kriteria reliabilitas karena berada di atas 0,70, sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen memiliki konsistensi yang cukup baik dalam mengukur konstruk yang diteliti.

c. Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Skala	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Dukungan Sosial	0.873	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala dukungan sosial yang terdiri dari 12 item memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,873. Nilai tersebut tergolong tinggi karena mendekati angka 1 dan telah melampaui batas 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik, sehingga dapat dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

3. Analisis Deskriptif

Menurut Azwar (2007) analisis data deskriptif adalah tahap awal dalam pengolahan data penelitian yang bertujuan utama untuk menyajikan gambaran (deskripsi) mengenai data yang dikumpulkan dari sampel atau subjek penelitian. Analisis ini tidak digunakan untuk melakukan pengujian

hipotesis (tidak bersifat inferensial), melainkan untuk memaparkan dan meringkas karakteristik data secara sistematis dan jelas. Fungsi dari analisis deskriptif dalam penelitian ini yaitu untuk menyajikan data mentah yang telah didapatkan. Penyajian data tersebut dilakukan dengan tahapan analisis sebagai berikut:

- a. Mencari nilai mean hipotetik menggunakan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \times \Sigma \text{Item}$$

Keterangan:

- M : Mean hipotetik
 i max : Skor tertinggi item
 i min : Skor terendah item
 Σ item : Jumlah item dalam suatu konstruk

- b. Mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ max} - i \text{ min})$$

Keterangan:

- SD : Standar deviasi
 i max : Skor tertinggi item
 i min : Skor terendah item

- c. Melakukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat masing-masing konstruk penelitian dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.10 Norma Kategorisasi

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

4. Uji Asumsi Klasik

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah nilai residu dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hal ini penting karena sebagian besar uji statistik parametrik, seperti regresi, mensyaratkan data

berdistribusi normal agar hasil analisis dapat dipercaya (Sugiyono, 2023). Uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada kolom Kolmogorov-Smirnov dengan teknik analisisnya sebagai berikut:

- 1) Jika nilai *probability sig 2 tailed* $> 0,05$, maka distribusi data normal
- 2) Jika nilai *probability sig 2 tailed* < 0.05 , maka distribusi data tidak normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan melihat apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linier. Menurut Gujarati dan Porter (2009), grafik residual dapat digunakan untuk melihat kesesuaian hubungan linear antar variabel. Jika titik-titik residual menyebar secara acak di sekitar garis nol dan tidak membentuk pola tertentu, maka hubungan antar variabel cenderung linear. Sebaliknya, apabila muncul pola sistematis, seperti melengkung atau membentuk huruf U, maka hubungan antar variabel kemungkinan tidak linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau korelasi yang signifikan antar variabel bebas. Apabila terdapat hubungan yang tinggi antar variabel bebas, maka hal tersebut menunjukkan adanya kesamaan aspek yang diukur, sehingga tidak layak digunakan untuk menjelaskan kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama (Machali, 2021). Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF), nilai *tolerance*, serta koefisien korelasi antar variabel bebas dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai VIF < 10 atau nilai *tolerance* $> 0,1$, maka tidak terdapat masalah multikolinearitas dalam model regresi.
- 2) Jika koefisien korelasi antar variabel bebas kurang dari 0,5, maka tidak terdapat masalah multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya ketidaksamaan varians residual dalam model regresi. Menurut Gujarati dan Porter (2009), heteroskedastisitas dapat dilihat melalui pola penyebaran residual pada *scatterplot*. Jika titik-titik residual menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, maka varians error cenderung konstan (homoskedastisitas). Sebaliknya, apabila titik-titik membentuk pola tertentu, seperti semakin melebar atau menyempit, maka mengindikasikan adanya heteroskedastisitas.

5. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Menurut Arikunto (2006) regresi berganda merupakan metode analisis statistik yang fokus pada studi mengenai hubungan antara satu variabel terikat (*dependent variable*) dengan dua atau lebih variabel bebas (*independent variable*). Tujuan dari analisis regresi berganda adalah memformulasikan suatu persamaan prediksi (persamaan regresi) yang memungkinkan kita untuk memperkirakan nilai dari suatu variabel terikat (Y) dengan menggunakan beberapa variabel bebas (X1, X2, dst) secara bersamaan (Azwar, 2007). Selanjutnya, untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dilakukan uji regresi berganda yaitu:

a. Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen. Jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi layak digunakan dan variabel independen secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen.

b. Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$, maka variabel independen tersebut berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

c. Koefisien determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan seberapa besar variabel independen mampu menjelaskan variabel dependen. Nilai R^2 dinyatakan dalam persentase. Semakin besar nilai R^2 , maka semakin besar pula kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

d. Koefisien regresi

Koefisien regresi menunjukkan arah (positif atau negatif) dan besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Koefisien bernilai positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan koefisien bernilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i, sebuah pesantren mahasiswi yang berbasis tahfidz al-Qur'an dan daiyah trainer yang berdiri sejak awal tahun 2020. Pesantren ini diasuh oleh Buya Nadhif Anwar, Lc., M.Pd. dan Ummah Dr. Nury Firdausia, M.Pd.I. Pendirian pesantren ini dilatarbelakangi oleh keinginan besar pengasuh untuk kebersamai perjuangan mahasiswi penghafal Al-Qur'an yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Selain program tahfidz, pesantren juga menyediakan jalur non-tahfidz yang tetap berorientasi pada pembinaan dakwah, sehingga setiap santri dibekali kesadaran berdakwah serta didorong untuk mengembangkan potensi dan keterampilan yang dimiliki.

Secara kelembagaan, Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i memiliki beberapa unit, yaitu Daruzzahra Arrifa'i 1 yang beralamat di Jl. Mertojoyo Selatan No. 80, Merjosari, Lowokwaru, Kota Malang, Daruzzahra Arrifa'i 2 yang berlokasi di Jl. Joyosari Blok A No. 225, Merjosari, Lowokwaru, Kota Malang, serta Daruzzahra Arrifa'i 3 yang beralamat di Jl. Joyo Pranoto No. 656, Kelurahan Merjosari, Kota Malang. Pesantren ini bertujuan mencetak hafidzah dan daiyah yang mencintai Al-Qur'an, berakhlak mulia, serta mampu berperan aktif dalam syiar Islam di tengah masyarakat. Hal tersebut tercermin dalam visi "*Mencetak Hafidzah dan Daiyah yang Berakhlak Mulia*", dengan motto "*Al-Qur'an Sahabatku, Dakwah Hidupku, Mulia Akhlakku*", yang menjadi landasan dalam seluruh aktivitas pendidikan dan pembinaan santri di pesantren ini.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24-28 April 2026 di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i, yang berlokasi di Kelurahan Merjosari, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Pengambilan data dilakukan di unit-

unit pesantren yang menjadi tempat tinggal para santri, yaitu Daruzzahra Arrifa'i 1, Daruzzahra Arrifa'i 2, dan Daruzzahra Arrifa'i 3. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kesesuaian karakteristik subjek dengan kriteria penelitian. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua cara, yaitu secara *offline* menggunakan angket cetak dan secara *online* menggunakan *Google Form*. Pembagian angket dan gform di Daruzzahra Arrifa'i 2, dan Daruzzahra Arrifa'i 3 dibantu oleh musyriyah masing-masing unit untuk mengkoordinir. Sedangkan di Daruzzahra Arrifa'i 1 akan dikoordinir oleh peneliti sendiri.

3. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 74 responden, yang merupakan mahasiswa aktif sekaligus santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i. Penetapan jumlah tersebut didasarkan pada ketersediaan subjek yang memenuhi kriteria khusus penelitian serta pertimbangan keterjangkauan peneliti dalam proses pengumpulan data di lapangan. Selain itu, jumlah 74 responden dianggap sudah cukup untuk menggambarkan kondisi subjek yang diteliti.

Dari seluruh angket dan *Google Form* yang disebar, sebanyak 62 angket berhasil dikumpulkan melalui pengisian langsung, sedangkan 12 responden mengisi kuesioner melalui *Google Form*. Seluruh data yang terkumpul dinyatakan layak untuk diolah karena responden mengisi angket secara lengkap dan sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Dengan demikian, jumlah subjek yang datanya dianalisis dalam penelitian ini adalah 74 responden, tanpa adanya data yang gugur.

a. Distribusi Responden Berdasarkan Rentang Usia

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Rentang Usia

Rentang Usia	Jumlah	Presentase
18 tahun	1	1,4 %
19 tahun	4	5,4 %
20 tahun	18	24,3 %
21 tahun	26	35,1 %
22 tahun	18	24,3 %
23 tahun	7	9,5 %
Total	74	100 %

Berdasarkan tabel diatas, responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18–23 tahun. Responden terbanyak berada pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 26 orang (35,1%). Selanjutnya, responden usia 20 tahun dan 22 tahun masing-masing berjumlah 18 orang (24,3%). Responden usia 23 tahun berjumlah 7 orang (9,5%), usia 19 tahun sebanyak 4 orang (5,4%), dan usia 18 tahun sebanyak 1 orang (1,4%).

b. Distribusi Responden Berdasarkan Instansi

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Instansi

Instansi	Jumlah	Presentase
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	63	85,1 %
Universitas Brawijaya	5	6,8 %
Universitas Negeri Malang	4	5,4 %
Universitas Muhammadiyah Malang	2	2,7 %
Total	74	100 %

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden berasal dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu sebanyak 63 orang (85,1%). Responden dari Universitas Brawijaya berjumlah 5 orang (6,8%), dari Universitas Negeri Malang sebanyak 4 orang (5,4%), dan dari Universitas Muhammadiyah Malang sebanyak 2 orang (2,7%). Data ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

c. Distribusi Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan

Semester	Jumlah	Presentase
2	5	6,8 %
4	17	23 %
6	34	45,9 %
8	18	24,3 %
Total	74	100 %

Berdasarkan Tabel 4.3, responden paling banyak berada pada semester 6, yaitu sebanyak 34 orang (45,9%). Selanjutnya, responden semester 8

berjumlah 18 orang (24,3%), semester 4 sebanyak 17 orang (23%), dan semester 2 sebanyak 5 orang (6,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada semester menengah hingga akhir masa perkuliahan.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur dan administrasi pengambilan data dalam peneliti ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mengajukan perizinan kepada pengasuh Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i untuk melaksanakan penelitian.
- b. Peneliti meminta data santri kepada musyrifah di masing-masing unit pesantren sebagai bahan awal dalam penentuan responden.
- c. Peneliti melakukan koordinasi dengan pihak pesantren terkait waktu pelaksanaan pengambilan data.
- d. Peneliti menyertakan penjelasan tertulis mengenai identitas peneliti dan tujuan penelitian pada angket dan *Google Form* yang dibagikan kepada responden.
- e. Peneliti menyertakan lembar persetujuan (*informed consent*) tertulis sebagai bentuk kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- f. Peneliti menyebarkan angket cetak dan *google form* kepada responden dengan bantuan musyrifah di masing-masing unit.
- g. Peneliti memperoleh data sebanyak 74 responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.
- h. Setelah angket terkumpul, peneliti melakukan rekapitulasi data dan mengolah data menggunakan aplikasi JASP.

5. Hambatan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian terdapat beberapa hambatan yang dihadapi oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

- a. Proses penyebaran angket dilakukan pada hari akhir pekan, di mana sebagian santri pulang ke rumah atau memperoleh izin untuk mengikuti

kegiatan di luar pesantren. Kondisi ini menyebabkan beberapa angket yang telah disebarkan sesuai dengan jumlah responden tidak terisi dan dikembalikan dalam keadaan kosong.

- b. Terdapat sejumlah santri yang sedang mengikuti program magang dan asistensi mengajar, sehingga tidak berada di lingkungan pesantren pada saat proses pengambilan data berlangsung.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian. Analisis ini disajikan dalam dua bagian berikut:

a. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Gambaran umum ini bertujuan untuk menjelaskan kondisi variabel penelitian secara empirik berdasarkan hasil pengolahan data. Gambaran umum variabel disajikan melalui nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum, sehingga dapat diketahui kecenderungan dan sebaran data pada masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program JASP, diperoleh hasil uji statistik sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Stres	74	13	44	31.986	6.371
Strategi Koping	74	59	104	76.324	8.275
Dukungan Sosial	74	22	60	44.541	7.937

Analisis deskriptif ini dilakukan terhadap 74 responden (N = 74). Berikut ini disajikan hasil analisis deskriptif pada masing-masing variabel penelitian:

- 1) Variabel stres memiliki nilai mean sebesar 31,986 dengan standar deviasi sebesar 6,371. Skor minimum sebesar 13 dan skor maksimum sebesar 44.

- 2) Variabel strategi koping memiliki nilai mean sebesar 76,324 dengan standar deviasi sebesar 8,275. Skor minimum sebesar 59 dan skor maksimum sebesar 104.
- 3) Skala dukungan sosial memiliki nilai mean sebesar 44,541 dengan standar deviasi sebesar 7,937. Skor minimum sebesar 22 dan skor maksimum sebesar 60

b. Kategorisasi Data Penelitian

Kategorisasi data bertujuan untuk mengelompokkan skor responden ke dalam kategori tertentu, seperti rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Kategorisasi data dalam penelitian ini menggunakan norma hipotetik karena instrumen disusun menggunakan skala Likert dengan jumlah item yang telah ditentukan, sehingga memungkinkan penentuan batas kategori secara teoritis.

1) Deskripsi Tingkat Stres

Penentuan kategorisasi tingkat stres dilakukan melalui perhitungan nilai mean dan standar deviasi hipotetik sebagai dasar penetapan kategori tingkat stres, sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (5 + 1) \times 11$$

$$M = 3 \times 11 = 33$$

Selanjutnya, perhitungan standar deviasi hipotetik dilakukan sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (5 - 1) \times 11$$

$$SD = \frac{4}{6} \times 11 = 7,33$$

Berdasarkan perhitungan statistik hipotetik, diperoleh nilai mean sebesar 33 dan standar deviasi sebesar 7,33. Nilai ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan kategorisasi tingkat stres.

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Stres

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > 40$
Sedang	$26 \leq X \leq 40$
Rendah	$X < 26$

Kategorisasi ini digunakan untuk mengelompokkan responden ke dalam tingkat stres yang berbeda, sehingga dapat memberikan gambaran distribusi kondisi stres pada subjek penelitian.

Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Stres

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	8	10,81%
Sedang	61	82,43%
Rendah	5	6,76%
Total	74	100%

2) Deskripsi Tingkat Strategi Koping

Penentuan kategorisasi tingkat strategi koping dilakukan melalui perhitungan nilai mean dan standar deviasi hipotetik sebagai dasar penetapan kategori tingkat strategi koping, sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (5 + 1) \times 23$$

$$M = 3 \times 23 = 69$$

Selanjutnya, perhitungan standar deviasi hipotetik dilakukan sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (5 - 1) \times 23$$

$$SD = \frac{4}{6} \times 23 = 15,33$$

Berdasarkan perhitungan statistik hipotetik, diperoleh nilai mean sebesar 69 dan standar deviasi sebesar 15,33. Nilai ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan kategorisasi tingkat strategi koping.

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Strategi Koping

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > 84$
Sedang	$54 \leq X \leq 84$
Rendah	$X < 54$

Kategorisasi ini digunakan untuk mengelompokkan responden ke dalam tingkat strategi koping yang berbeda, sehingga dapat memberikan gambaran distribusi kondisi stres pada subjek penelitian.

Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Strategi Koping

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	10	13,51%
Sedang	64	86,49%
Rendah	0	0%
Total	74	100%

3) Deskripsi Tingkat Dukungan Sosial

Penentuan kategorisasi tingkat dukungan sosial dilakukan melalui perhitungan nilai mean dan standar deviasi hipotetik sebagai dasar penetapan kategori tingkat dukungan sosial, sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (5 + 1) \times 12$$

$$M = 3 \times 12 = 36$$

Selanjutnya, perhitungan standar deviasi hipotetik dilakukan sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (5 - 1) \times 12$$

$$SD = \frac{4}{6} \times 12 = 8$$

Berdasarkan perhitungan statistik hipotetik, diperoleh nilai mean sebesar 36 dan standar deviasi sebesar 8. Nilai ini digunakan sebagai dasar dalam menentukan kategorisasi tingkat dukungan sosial.

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > 44$
Sedang	$28 \leq X \leq 44$
Rendah	$X < 28$

Kategorisasi ini digunakan untuk mengelompokkan responden ke dalam tingkat dukungan sosial yang berbeda, sehingga dapat memberikan gambaran distribusi kondisi stres pada subjek penelitian.

Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Tinggi	38	51,35%
Sedang	35	47,30%
Rendah	1	1,35%
Total	74	100%

2. Hasil Uji Asumsi Klasik

Sebelum melakukan analisis regresi linear, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan telah memenuhi persyaratan statistik sehingga model regresi yang dihasilkan bersifat valid dan dapat diinterpretasikan secara tepat. Adapun uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini, dijelaskan sebagai berikut:

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* melalui *software* JASP versi 0.19.3.0. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas

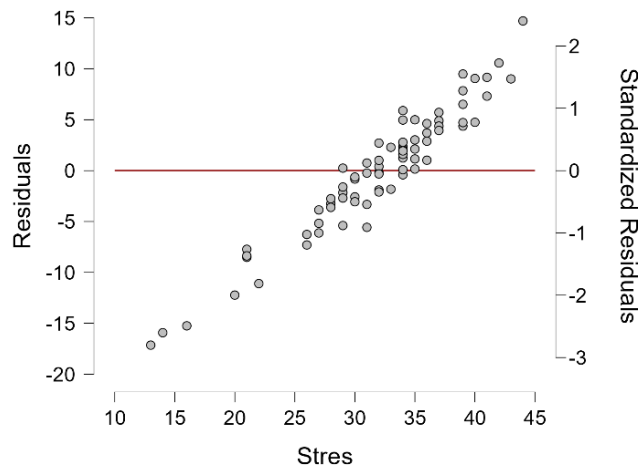
Test	Sig	Keterangan
Kolmogorov - Smirnov	0.692	Normal

Pada tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,692. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi.

b. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan melihat grafik *Residuals vs. Dependent* pada output JASP. Jika titik-titik pada grafik menyebar mengikuti pola garis lurus atau tidak membentuk pola tertentu yang menyimpang, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear.

Gambar 4.1 Hasil Uji Linearitas



Hasil ini menunjukkan bahwa secara visual pola hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat cenderung linear. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara strategi koping dan dukungan sosial dengan tingkat stres dapat dianalisis menggunakan model regresi linear.

c. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antar variabel bebas dalam model regresi. Dalam penelitian ini, uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *collinearity statistics* yang meliputi nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)* pada output JASP. Model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10.

Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Stres – Strategi Koping dan Dukungan Sosial	0.836	1.196

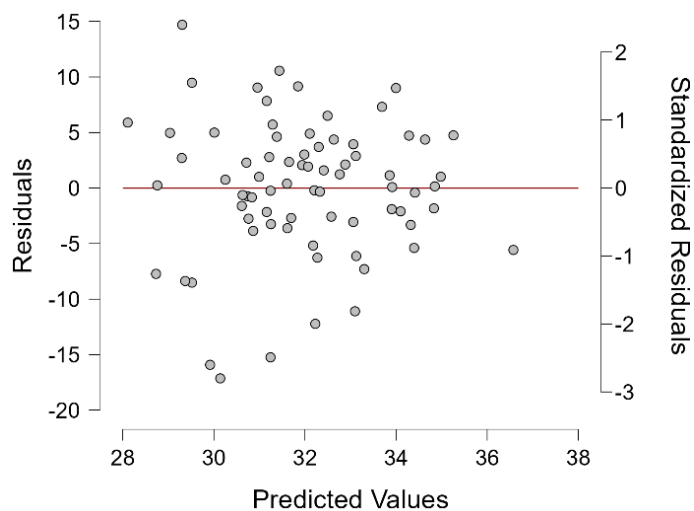
Pada uji multikolinearitas, diperoleh nilai *tolerance* untuk kedua variabel (strategi koping dan dukungan sosial) sebesar 0,836 dan nilai VIF sebesar 1,196. Nilai *tolerance* yang lebih besar dari 0,10 dan VIF yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa tidak terjadi

multikolinearitas antar variabel bebas. Artinya, kedua variabel independen tidak saling berkorelasi tinggi dan layak digunakan secara simultan dalam model regresi.

d. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians residual pada berbagai nilai prediksi dalam model regresi. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat grafik *Residuals vs Predicted* pada output JASP. Jika titik-titik pada grafik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Gambar 4.2 Hasil Uji Heteroskedastisitas



Pada uji heteroskedastisitas, berdasarkan grafik *residuals vs predicted*, tidak terlihat pola tertentu (seperti menyebar secara acak). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model, sehingga varians residual bersifat konstan.

3. Hasil Uji Regresi Berganda

Setelah dinyatakan memenuhi uji asumsi klasik, selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda. Uji ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres, baik secara simultan maupun parsial. Analisis ini dijelaskan sebagai berikut:

a. Hasil Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap variabel dependen. uji F diperoleh melalui tabel ANOVA (*Analysis of Variance*) untuk membandingkan variasi yang dijelaskan oleh model regresi (*regression*) dengan variasi yang tidak dapat dijelaskan (residual).

Tabel 4.13 Hasil Uji F (Simultan)

Variabel X	Variabel Y	F	Sig (p-value)	Ket
Strategi Koping Dukungan Sosial	Tingkat Stres	2,999	0,056	Tidak Signifikan

b. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Nilai R^2 diperoleh dari tabel *Model Summary* pada output regresi.

Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²
Regresi Berganda	0.279	0.078	0.052

c. Hasil Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara individu (parsial) terhadap variabel dependen. Uji t dilihat melalui tabel *coefficients* pada output regresi. Nilai t dan signifikansi (*p-value*) digunakan untuk menentukan apakah masing-masing variabel bebas memiliki pengaruh yang signifikan.

Tabel 4.15 Hasil Uji t (Parsial)

Variabel X	R ²	t hitung	Sig (p-value)	Ket
Strategi Koping	0,015	1.837	0.070	Tidak Signifikan
Dukungan Sosial	0,036	-2.224	0.029	Signifikan

Selain melakukan pengujian hipotesis utama melalui analisis regresi berganda, peneliti juga melakukan analisis tambahan (*supplementary analysis*) untuk mengetahui besaran kontribusi masing-masing aspek strategi koping terhadap tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz. Analisis ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian, melainkan untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai aspek-aspek strategi koping yang memiliki kontribusi relatif lebih besar dalam menjelaskan variasi tingkat stres. Besaran kontribusi masing-masing aspek ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi (R²) yang diperoleh dari analisis regresi sederhana pada setiap aspek.

Tabel 4.16 Hasil Analisis Masing-Masing Aspek Strategi Koping

Aspek Strategi Koping	R ²	B	t	Sig. (p)	Keterangan
<i>Problem Focused Coping</i>	0,176	-0,768	-3,927	< 0,001	Signifikan (menurunkan stres)
<i>Emotional Focused Coping</i>	0,000	-0,022	-0,137	0,892	Tidak signifikan
<i>Dysfunctional Coping</i>	0,179	0,449	3,959	< 0,001	Signifikan (meningkatkan stres)

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *problem focused coping* memberikan kontribusi sebesar 17,6% terhadap tingkat stres dan berpengaruh signifikan dalam menurunkan stres (B = -0,768; p < 0,001). Sebaliknya, *dysfunctional coping* memberikan kontribusi terbesar yaitu sebesar 17,9% dan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan stres (B

= 0,449; $p < 0,001$). Sementara itu, *emotional focused coping* tidak menunjukkan kontribusi maupun pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres ($R^2 = 0,000$; $p = 0,892$).

Tabel 4.17 Hasil Analisis Masing-Masing Aspek Dukungan Sosial

Aspek Dukungan Sosial	R^2	Persentase
<i>Family</i>	0,041	4,1%
<i>Friends</i>	0,013	1,3%
<i>Significant Others</i>	0,013	1,3%

Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) pada masing-masing aspek dukungan sosial, menunjukkan bahwa aspek *family* memberikan kontribusi terbesar terhadap tingkat stres, yaitu sebesar 4,1%. Sementara itu, aspek *friends* dan *significant other* masing-masing memberikan kontribusi sebesar 1,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dibandingkan aspek lainnya, dukungan yang berasal dari keluarga memiliki kontribusi yang lebih besar dalam menjelaskan variasi tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz, meskipun secara keseluruhan kontribusi yang diberikan oleh masing-masing aspek masih tergolong rendah.

d. Koefisien Regresi

Koefisien regresi digunakan untuk mengetahui arah (positif atau negatif) dan besarnya pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai koefisien regresi diperoleh dari tabel *coefficients*, khususnya pada bagian *unstandardized coefficients*.

Tabel 4.18 Hasil Koefisien Regresi

Variabel X	Unstandardized	Arah Pengaruh
Strategi Koping	0176	Positif
Dukungan Sosial	-0.223	Negatif

4. Tingkat Stres Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 61 orang dengan persentase sebesar 82,43%. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 8 orang dengan persentase 10,81%, sedangkan responden dengan kategori rendah berjumlah 5 orang dengan persentase 6,76%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sedang. Dengan demikian, kategori sedang merupakan kategori dengan jumlah responden terbanyak pada variabel tingkat stres.

5. Tingkat Strategi Koping Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 64 orang dengan persentase sebesar 86,49%. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 10 orang dengan persentase 13,51%, sedangkan responden dengan kategori rendah tidak ditemukan atau berjumlah 0 orang dengan persentase 0%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat strategi koping yang berada pada kategori sedang. Kategori sedang menjadi kategori yang paling dominan pada variabel strategi koping.

6. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 38 orang dengan persentase sebesar 51,35%. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori sedang berjumlah 35 orang dengan persentase 47,30%, sedangkan responden dengan kategori rendah berjumlah 1 orang dengan persentase 1,35%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi. Dengan demikian,

kategori tinggi merupakan kategori yang paling dominan pada variabel dukungan sosial.

7. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Secara Simultan terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diperoleh nilai F sebesar 2,999 dengan nilai signifikansi 0,056. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga secara simultan strategi koping dan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz. Selain itu, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,078 dan Adjusted R^2 sebesar 0,052, yang menunjukkan bahwa strategi koping dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 5,2% variasi tingkat stres, sedangkan sebesar 94,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai koefisien regresi menunjukkan bahwa strategi koping memiliki koefisien sebesar 0,176, yang berarti bahwa semakin tinggi strategi koping yang dimiliki responden, maka tingkat stres cenderung meningkat. Sementara itu, dukungan sosial memiliki koefisien sebesar -0,223, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima responden, maka tingkat stres cenderung menurun.

8. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Secara Parsial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa variabel strategi koping memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,015, yang berarti bahwa strategi koping memberikan kontribusi sebesar 1,5% terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz, sedangkan sebesar 98,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel strategi koping. Nilai t hitung sebesar 1,837 dengan tingkat signifikansi 0,070 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa strategi koping tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

Sementara itu, variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,036, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial

memberikan kontribusi sebesar 3,6% terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz, sedangkan sebesar 96,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel dukungan sosial. Nilai t hitung sebesar $-2,224$ dengan tingkat signifikansi $0,029$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stress.

C. Pembahasan

1. Tingkat Stres Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Stres merupakan kondisi ketika individu menilai situasi dalam kehidupannya sebagai sesuatu yang penuh tekanan, tidak terduga, sulit dikendalikan, serta melebihi kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan yang ada (Cohen et al., 1983). Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa santri tahfidz berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 61 responden (82,4%). Sementara itu, kategori stres tinggi dialami oleh 8 responden (10,8%) dan kategori stres rendah oleh 5 responden (6,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan psikologis pada taraf sedang, sehingga stres yang dirasakan masih dapat dikendalikan, meskipun mulai berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dalam konteks mahasiswa, stres umumnya bersumber dari tuntutan akademik, seperti beban tugas perkuliahan, ujian, target akademik, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu (Barseli et al., 2017). Tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, energi, dan ekspektasi akademik. Selain dialami oleh mahasiswa, stres juga banyak ditemukan pada santri tahfidz yang menjalani pendidikan di lingkungan pesantren.

Penelitian oleh Hasanah dan Sa'adah (2021) menunjukkan bahwa santri tahfidz mengalami stres akibat padatnya aktivitas pesantren, seperti kegiatan sekolah formal, Madrasah Diniyah, musyawarah, serta aktivitas tahfidz yang berlangsung secara berkelanjutan. Padatnya aktivitas tersebut menyebabkan kelelahan fisik, berkurangnya waktu istirahat, serta kesulitan dalam menjaga

konsistensi muroja'ah sehingga memunculkan tekanan psikologis pada santri tahfidz. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pesantren dengan jadwal yang padat dapat menjadi sumber stres tersendiri bagi santri tahfidz.

Kondisi stres menjadi lebih kompleks ketika individu menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus santri tahfidz. Mahasiswa santri tahfidz dituntut untuk memenuhi kewajiban akademik di perguruan tinggi, seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, serta menyusun skripsi, sekaligus menjalankan kewajiban religius berupa menjaga hafalan, memenuhi target muroja'ah, dan menaati aturan pesantren. Penelitian Fernanti et al. (2024) menunjukkan bahwa santri tahfidz cenderung mengalami tingkat stres pada kategori sedang akibat tuntutan akademik dan religius yang harus dijalani secara bersamaan, terutama ketika kemampuan manajemen waktu dan energi belum optimal.

Kondisi tersebut sejalan dengan teori *role strain* yang dikemukakan oleh Goode (1960), yang menyatakan bahwa stres dapat muncul ketika individu menjalani beberapa peran dengan tuntutan yang saling bersaing dan melebihi kapasitas dirinya. Pada mahasiswa santri tahfidz, tuntutan sebagai mahasiswa dan santri dijalani secara simultan, sehingga meningkatkan potensi munculnya tekanan psikologis apabila individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi dari kedua peran tersebut secara seimbang. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Izah et al. (2023) menemukan bahwa stres pada santri tahfidz dipengaruhi oleh kesulitan adaptasi, manajemen waktu, tuntutan akademik, serta tekanan lingkungan. Temuan ini semakin memperkuat bahwa stres pada mahasiswa santri tahfidz merupakan fenomena yang nyata dan berkaitan erat dengan beban peran ganda yang dijalani.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa stres pada mahasiswa santri tahfidz muncul akibat tuntutan akademik dan religius yang harus dijalani secara bersamaan. Meskipun sebagian besar responden masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, tekanan yang muncul secara terus-menerus berpotensi berkembang menjadi stres yang lebih tinggi apabila tidak

diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengatur waktu, mengelola tuntutan peran, serta memanfaatkan sumber daya psikologis dan sosial menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa santri tahfidz menghadapi tekanan yang muncul selama menjalani peran gandanya.

2. Tingkat Strategi Koping Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), strategi koping merupakan tindakan atau upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi situasi yang dianggap menekan, mengancam, atau menimbulkan stres. Strategi koping digunakan sebagai usaha individu dalam mengelola tuntutan maupun tekanan yang muncul agar keseimbangan psikologis tetap terjaga. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa santri tahfidz memiliki tingkat strategi koping pada kategori sedang sebanyak 64 responden (86,49%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 10 responden (13,51%) dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki cara yang cukup dalam menghadapi berbagai tuntutan yang ada, meskipun belum bisa dikatakan maksimal. Menurut Misra dan McKean (2000), kemampuan koping membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan mengurangi dampak negatif dari stres selama proses belajar. Dengan kata lain, semakin baik strategi koping yang dimiliki, semakin baik juga kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tekanan yang ada. Pada mahasiswa santri tahfidz, strategi koping memiliki peran yang penting karena individu menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus santri penghafal Al-Qur'an. Berbagai tanggung jawab tersebut berlangsung secara bersamaan sehingga memerlukan kemampuan penyesuaian diri agar seluruh peran dapat dijalankan secara seimbang.

Penelitian Hasanah dan Sa'adah (2021) menunjukkan bahwa santri tahfidz menggunakan berbagai cara untuk menghadapi padatnya aktivitas pesantren dan kegiatan tahfidz yang berlangsung terus-menerus. Hal ini

dilakukan agar mereka tetap bisa menjalani kegiatan tanpa terlalu terbebani. Sejalan dengan itu, penelitian Sodiq et al. (2023) juga menunjukkan bahwa santri penghafal Al-Qur'an menggunakan berbagai strategi koping seperti menyelesaikan masalah secara langsung, mengambil keputusan, dan mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan seperti kejenuhan, target hafalan, dan aturan pesantren.

Selain itu, penelitian Fernanti et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa santri tahfidz perlu mampu menyesuaikan diri dengan membagi waktu dan menentukan prioritas agar kegiatan akademik dan kegiatan pesantren bisa berjalan bersama. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Fitriandita (2023) mengenai mahasantri tahfidz yang menjalani *double burden* sebagai mahasiswa dan santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasantri menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, kegiatan kampus, serta aktivitas pondok pesantren yang dijalani secara bersamaan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, individu menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap tekanan yang dialami.

Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa strategi koping adalah cara seseorang dalam mengelola tuntutan yang dirasa melebihi kemampuannya, baik melalui usaha berpikir maupun tindakan langsung. Strategi ini membantu individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi agar tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa santri tahfidz memiliki strategi koping pada kategori sedang. Artinya, mereka sudah cukup mampu menghadapi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa sekaligus santri, namun kemampuan tersebut masih bisa ditingkatkan.

3. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial merupakan persepsi individu mengenai sejauh mana dirinya memperoleh perhatian, bantuan, dan

dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya, terutama dari keluarga, teman, dan *significant other*. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa santri tahfidz memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori tinggi sebanyak 38 responden (51,35%), sedangkan kategori sedang sebanyak 35 responden (47,30%) dan kategori rendah sebanyak 1 responden (1,35%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa mendapatkan perhatian, bantuan, serta dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya.

Tingginya dukungan sosial pada mahasiswa santri tahfidz dapat dipengaruhi oleh kehidupan di lingkungan pesantren yang membuat interaksi sosial terjadi secara intens. Santri menjalani berbagai kegiatan bersama, seperti ibadah, belajar, setoran hafalan, hingga aktivitas sehari-hari lainnya. Aktivitas yang dilakukan bersama tersebut membuat hubungan antarindividu menjadi lebih dekat. Menurut Dhofier (2011), pesantren tidak hanya menjadi tempat belajar agama, tetapi juga menjadi lingkungan sosial yang membentuk hubungan erat antara kiai, pengurus, dan santri dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa santri tahfidz dapat memperoleh dukungan sosial dari berbagai pihak, seperti teman sebaya, ustadz, ustadzah, pengasuh pesantren, maupun keluarga. Dukungan yang diberikan juga beragam, misalnya berupa perhatian, motivasi, bantuan dalam kegiatan akademik, atau nasihat yang dapat membantu ketika menghadapi kesulitan. Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial dapat diberikan dalam beberapa bentuk, yaitu dukungan emosional berupa perhatian dan empati, dukungan penghargaan berupa dorongan atau apresiasi, dukungan instrumental berupa bantuan secara langsung, serta dukungan informasi berupa saran atau arahan dalam menghadapi masalah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuqul (2016) yang menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya dan musyrif membantu mahasantri menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren. Dukungan tersebut membantu individu beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan

yang ada. Selain itu, penelitian oleh Az-Zahra et al. (2025) menunjukkan bahwa fungsi keluarga memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis santri tahfidz. Dukungan keluarga yang diberikan melalui perhatian, motivasi, dan pendampingan membantu santri menghadapi berbagai tuntutan serta menjaga kondisi psikologisnya selama menjalani kehidupan di pesantren.

Selain itu, penelitian Irwansyah et al. (2021) juga menunjukkan bahwa mayoritas santri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori tinggi, yaitu sebesar 57,5%. Tingginya dukungan sosial tersebut dipengaruhi oleh lingkungan pesantren yang mendukung, termasuk hubungan yang baik dengan teman sebaya dan pengurus pesantren. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa lingkungan pesantren dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam tingginya dukungan sosial pada mahasiswa santri tahfidz.

4. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Secara Simultan terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Berdasarkan hasil uji simultan, diketahui bahwa strategi koping dan dukungan sosial secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai F sebesar 2,999 dengan signifikansi sebesar 0,056 ($p > 0,05$). Selain itu, nilai *Adjusted R*² sebesar 0,052 menunjukkan bahwa strategi koping dan dukungan sosial hanya mampu menjelaskan sebesar 5,6% variasi tingkat stres, sedangkan sebesar 94,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Meskipun demikian, nilai signifikansi yang mendekati batas 0,05 menunjukkan adanya kecenderungan hubungan yang hampir signifikan (*borderline significance*). Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah sampel yang relatif terbatas sehingga kekuatan statistik penelitian menjadi kurang optimal. Selain itu, terdapat kemungkinan bahwa faktor-faktor lain di

luar strategi koping dan dukungan sosial turut berperan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa santri tahfidz.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz tidak hanya dipengaruhi oleh strategi koping dan dukungan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian sebelumnya, mayoritas responden memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 61 responden (82,4 %). Sementara itu, strategi koping mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 64 responden (86,49%) dan dukungan sosial mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 38 responden (51,35%). Temuan ini menunjukkan kondisi yang menarik karena meskipun responden memiliki strategi koping yang cukup baik dan dukungan sosial yang tinggi, tingkat stres masih berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi koping dan dukungan sosial belum sepenuhnya mampu menjelaskan munculnya stres pada mahasiswa santri tahfidz.

Kondisi tersebut dapat terjadi karena mahasiswa santri tahfidz memiliki tanggung jawab yang cukup kompleks. Mahasiswa santri tahfidz tidak hanya menjalani peran sebagai mahasiswa yang harus mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga menjalani peran sebagai santri penghafal Al-Qur'an yang memiliki kewajiban menjaga hafalan, mengikuti setoran, dan menjalani berbagai kegiatan pondok. Tuntutan yang berlangsung secara bersamaan tersebut dapat menjadi sumber tekanan tersendiri, terutama ketika individu mengalami kesulitan dalam membagi waktu, tenaga, maupun perhatian terhadap berbagai tanggung jawab yang dijalani.

Kondisi tersebut sejalan dengan teori *role strain* yang dikemukakan oleh Goode (1960) yang menjelaskan bahwa tekanan dapat muncul ketika individu menjalani beberapa peran sekaligus dengan tuntutan yang saling bersaing. Semakin banyak tuntutan yang harus dipenuhi dalam waktu yang bersamaan, semakin besar kemungkinan individu mengalami tekanan psikologis. Pada mahasiswa santri tahfidz, tuntutan akademik dan religius

dijalani secara simultan sehingga berpotensi memunculkan stres apabila individu merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki.

Selain itu, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai melebihi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tertentu. Dalam *transactional model of stress and coping*, individu akan melakukan *cognitive appraisal* atau penilaian terhadap situasi yang dihadapi sebelum menentukan respons yang akan digunakan. Oleh karena itu, strategi koping dan dukungan sosial belum tentu memberikan pengaruh yang kuat terhadap tingkat stres apabila individu masih menilai tuntutan yang dihadapi sebagai sesuatu yang berat atau sulit dikendalikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hanifah (2018) menunjukkan bahwa *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan dukungan sosial secara simultan tidak berperan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian oleh Musradinur (2016) menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti kondisi psikologis, lingkungan, tuntutan aktivitas, serta kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Faktor internal meliputi kondisi emosi, karakteristik individu, dan cara individu memandang masalah, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, tekanan akademik, serta tuntutan kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fitriani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, kemampuan adaptasi, dan kondisi lingkungan. Temuan tersebut memperkuat bahwa stres dipengaruhi oleh banyak aspek yang saling berkaitan.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa tingkat stres pada mahasiswa santri tahfidz merupakan kondisi yang kompleks. Meskipun individu memiliki strategi koping yang cukup baik dan memperoleh dukungan sosial yang tinggi, stres tetap dapat muncul apabila terdapat faktor lain yang lebih dominan. Oleh karena itu, tingkat stres mahasiswa santri tahfidz kemungkinan lebih

dipengaruhi oleh faktor lain, seperti beban akademik, manajemen waktu, regulasi emosi, *self-efficacy*, kondisi spiritual, lingkungan pendidikan, serta tuntutan menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri tahfidz.

5. Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Secara Parsial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang

Berdasarkan hasil uji regresi parsial, diperoleh temuan bahwa strategi koping dan dukungan sosial menunjukkan pengaruh yang berbeda terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang. Strategi koping tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres, sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa strategi koping tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres dengan nilai $t = 1,837$ dan signifikansi $p = 0,070$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh strategi koping terhadap tingkat stres tidak dapat diterima. Berdasarkan koefisien determinasi, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,015 yang menunjukkan bahwa strategi koping hanya memberikan kontribusi sebesar 1,5% terhadap tingkat stres, sedangkan 98,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tidak signifikannya pengaruh strategi koping terhadap tingkat stres dapat dijelaskan melalui teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres muncul dari hasil penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi. Efektivitas strategi koping sangat bergantung pada kesesuaian antara strategi yang digunakan dengan jenis tekanan yang dialami. Dengan demikian, meskipun individu memiliki strategi koping, strategi tersebut belum tentu efektif dalam menurunkan stres apabila tidak sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Pendapat ini didukung oleh Suls dan Fletcher (1985) yang menjelaskan bahwa efektivitas strategi koping bersifat situasional, sehingga dalam kondisi tertentu strategi koping dapat membantu mengurangi

stres, namun pada kondisi lain pengaruhnya dapat menjadi kecil atau tidak bermakna.

Selain itu, Park dan Adler (2003) menjelaskan bahwa strategi koping yang efektif pada satu kondisi belum tentu efektif pada kondisi lainnya. Pada mahasiswa santri tahfidz, tekanan yang dihadapi bersifat kompleks karena berasal dari tuntutan akademik, kewajiban menjaga hafalan Al-Qur'an, aktivitas pesantren, serta berbagai tuntutan peran lainnya. Kondisi tersebut memungkinkan strategi koping yang dimiliki belum cukup kuat untuk secara langsung menurunkan tingkat stres. Folkman dan Moskowitz (2004) juga menjelaskan bahwa strategi koping sering kali lebih berperan dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap tekanan dibandingkan menghilangkan sumber stres itu sendiri.

Tidak signifikannya pengaruh strategi koping dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh penggunaan skor total strategi koping yang menggabungkan seluruh dimensi Brief COPE menjadi satu variabel. Menurut Carver et al. (1989), strategi koping terdiri atas beberapa dimensi, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*, yang masing-masing memiliki fungsi dan arah pengaruh yang berbeda. Penggabungan seluruh dimensi ke dalam satu skor total memungkinkan adanya perbedaan arah maupun kekuatan pengaruh antar dimensi yang saling menutupi satu sama lain, sehingga hubungan antara strategi koping dan tingkat stres menjadi kurang terlihat secara keseluruhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nadhila et al. (2020) serta Nurul Izzati Aufa et al. (2024) yang menemukan bahwa strategi koping tidak berhubungan signifikan dengan tingkat stres.

Berbeda dengan strategi koping, hasil uji parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz dengan nilai $t = -2,224$ dan signifikansi $p = 0,029$ ($p < 0,05$). Berdasarkan koefisien determinasi, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,036 yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 3,6% terhadap tingkat stres, sedangkan 96,4% dipengaruhi oleh faktor lain di

luar penelitian. Meskipun kontribusi tersebut tergolong kecil, dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan strategi koping dalam menjelaskan variasi tingkat stres.

Mahasiswa santri tahfidz memiliki karakteristik unik karena harus menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri penghafal Al-Qur'an. Berbagai tuntutan akademik, kewajiban menjaga hafalan, aktivitas pesantren, serta target setoran hafalan dapat menimbulkan tekanan apabila individu merasa kemampuan yang dimiliki tidak sebanding dengan tuntutan yang dihadapi. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan eksternal yang membantu individu menghadapi tekanan.

House (1981) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan yang membantu individu merasa diperhatikan dan tidak menghadapi masalah seorang diri. Selain itu, Thoits (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber koping penting karena dapat meningkatkan rasa kontrol, harga diri, dan keyakinan individu dalam menghadapi tekanan. Temuan ini sejalan dengan teori buffering hypothesis dari Cohen dan Wills (1985) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat melindungi individu dari dampak negatif stres dengan membantu individu menilai situasi secara lebih positif dan mengurangi tekanan yang dirasakan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Eva et al. (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian Fiqih dan Suprihatin (2021) serta Ratnasari et al. (2024) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima santri, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa santri tahfidz.

Namun demikian, hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena berdasarkan uji simultan diketahui bahwa model regresi secara keseluruhan tidak signifikan ($F = 2,999$; $p = 0,056 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa

meskipun dukungan sosial berpengaruh signifikan secara parsial, strategi koping dan dukungan sosial secara bersama-sama belum mampu menjelaskan variasi tingkat stres secara signifikan. Oleh karena itu, kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih dominan memengaruhi tingkat stres mahasiswa santri tahfidz, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel tambahan serta jumlah sampel yang lebih besar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa santri tahfidz sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 61 responden (82,4%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 8 responden (10,8%), sedangkan responden dengan kategori rendah berjumlah 5 responden (6,8%). Dengan demikian, tingkat stres mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang berada pada kategori sedang.
2. Strategi koping mahasiswa santri tahfidz sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 64 responden (86,49%). Responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 10 responden (13,51%), sedangkan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Dengan demikian, strategi koping mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang berada pada kategori sedang.
3. Tingkat dukungan sosial mahasiswa santri tahfidz sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 38 responden (51,35%), diikuti kategori sedang sebanyak 35 responden (47,30%), dan kategori rendah sebanyak 1 responden (1,35%). Dengan demikian, tingkat dukungan sosial mahasiswa santri tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang berada pada kategori tinggi.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping dan dukungan sosial secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz, dengan nilai signifikansi $p = 0,056$ ($p > 0,05$). Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,052 menunjukkan bahwa strategi koping dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan 5,2% variasi tingkat stres, sedangkan 94,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis mayor yang menyatakan adanya

pengaruh simultan strategi koping dan dukungan sosial terhadap tingkat stres ditolak.

5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz dengan nilai signifikansi $p = 0,070$ ($p > 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,015 menunjukkan bahwa strategi koping memberikan kontribusi sebesar 1,5% terhadap tingkat stres, sedangkan 98,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh strategi koping terhadap tingkat stres ditolak. Sementara itu, dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap tingkat stres mahasiswa santri tahfidz, dengan nilai $t = -2,224$ dan signifikansi $p = 0,029$ ($p < 0,05$) serta koefisien regresi sebesar $-0,223$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,036 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 3,6% terhadap tingkat stres, sedangkan 96,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Santri Tahfidz

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa santri tahfidz berada pada kategori stres sedang, mahasiswa santri diharapkan lebih memperhatikan kondisi psikologisnya selama menjalani peran sebagai mahasiswa sekaligus santri tahfidz. Mahasiswa santri dapat mulai belajar mengatur waktu dengan lebih terstruktur antara kuliah, tugas, kegiatan pondok, dan target hafalan agar tidak merasa terlalu terbebani. Selain itu, mahasiswa santri juga disarankan untuk tidak memendam tekanan yang dirasakan sendiri, tetapi mulai lebih terbuka untuk

bercerita dan mencari dukungan dari teman, musyrifah, keluarga, maupun pengasuh pondok ketika mengalami kesulitan.

Pada aspek strategi koping, diketahui bahwa penggunaan coping yang bersifat *dysfunctional coping* cenderung berkaitan dengan meningkatnya stres. Oleh karena itu, mahasiswa santri disarankan untuk mengurangi kebiasaan menghindari masalah, seperti menunda tugas, memendam emosi, menyerah ketika menghadapi tekanan, atau hanya mengalihkan diri melalui tidur, bermain media sosial, dan aktivitas lain tanpa menyelesaikan sumber masalahnya.

Sebaliknya, mahasiswa santri dapat mulai membiasakan penggunaan koping yang lebih adaptif, terutama *problem-focused coping*, seperti membuat daftar prioritas tugas, menyusun jadwal hafalan dan kuliah secara realistis, mencari solusi secara bertahap ketika menghadapi masalah akademik maupun hafalan, serta meminta bantuan atau masukan dari orang lain yang dipercaya. Dengan cara tersebut, tekanan yang dirasakan diharapkan dapat lebih terkontrol dan tidak menumpuk menjadi stres yang berkepanjangan.

2. Bagi Pondok Pesantren

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres, pihak pondok pesantren disarankan untuk memperkuat lingkungan sosial yang suportif bagi mahasiswa santri tahfidz. Dukungan tersebut dapat diberikan melalui perhatian emosional, pendampingan, maupun komunikasi yang lebih terbuka antara pengasuh, musyrifah, dan santri. Hal ini penting karena mahasiswa santri yang merasa didukung cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan hafalan dengan lebih baik.

Selain itu, karena sebagian besar santri berada pada kategori stres sedang, pondok pesantren dapat menyediakan kegiatan yang membantu santri mengelola tekanan secara lebih sehat, seperti sharing rutin, mentoring, evaluasi perkembangan santri, atau pendampingan bagi santri yang mulai merasa kewalahan dengan tugas kuliah maupun target hafalan. Pondok juga

dapat memberikan edukasi mengenai manajemen waktu, strategi coping yang adaptif, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara akademik, hafalan, dan istirahat agar stres tidak berkembang menjadi lebih berat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa strategi coping tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres secara umum, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti strategi coping secara lebih spesifik, misalnya dengan membedakan coping adaptif dan maladaptif atau meneliti jenis coping yang paling sering digunakan mahasiswa santri tahfidz dalam menghadapi tekanan akademik dan religius.

Selain itu, karena hasil uji simultan menunjukkan bahwa strategi coping dan dukungan sosial secara bersama-sama belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang kemungkinan memiliki pengaruh lebih besar terhadap stres pada mahasiswa santri tahfidz, seperti regulasi emosi, *self-efficacy*, *burnout* akademik, religiusitas, kualitas tidur, atau manajemen waktu.

Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas jumlah dan karakteristik subjek penelitian, misalnya dengan melibatkan mahasiswa santri tahfidz dari beberapa pondok pesantren atau perguruan tinggi yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai kondisi stres mahasiswa santri tahfidz.

C. Keterbatasan

1. Penelitian ini hanya melibatkan 74 mahasiswa santri tahfidz dari satu pondok pesantren, yaitu Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang. Oleh karena itu, hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam menggambarkan kondisi mahasiswa santri tahfidz pada pondok pesantren lain yang memiliki karakteristik berbeda.
2. Penelitian ini hanya mengkaji dua variabel prediktor, yaitu strategi coping dan dukungan sosial. Padahal hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut hanya mampu menjelaskan 5,2% variasi

tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres mahasiswa santri tahfidz namun belum diteliti dalam penelitian ini.

3. Penelitian ini mengukur strategi koping menggunakan skor total Brief COPE sehingga belum mampu menggambarkan secara spesifik kontribusi masing-masing dimensi koping terhadap tingkat stres. Hasil analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan hubungan antar dimensi koping, sehingga penggabungan seluruh dimensi ke dalam satu skor total berpotensi menutupi pengaruh masing-masing dimensi terhadap tingkat stres.
4. Data penelitian diperoleh melalui instrumen *self-report* sehingga jawaban responden sangat bergantung pada persepsi, pemahaman, dan kejujuran masing-masing individu. Kondisi ini memungkinkan munculnya bias subjektivitas yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya oleh peneliti.
5. Pengisian kuesioner dilakukan tanpa pengawasan langsung dari peneliti, sehingga peneliti tidak dapat memastikan tingkat keseriusan responden dalam menjawab setiap item pernyataan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad. (2005). *Tafsir Ibnu Katsir* (M. Abdul Gaffar, Penerjemah). Pustaka Imam Asy- Syafi'i.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal keperawatan jiwa*, 5(1), 40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Ayu, A., & Suhendar. (2023). Coping Stress in Islamic Perspective. *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education*, 2, 939-944.
- Azhari, M. A. (2021). Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 308-322. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Az-Zahra, F., Utami, A. B., & Haque, S. A. U. (2025). Hubungan Resiliensi dan Fungsi Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis Santri Tahfidz Pesantren Darul Falach Temanggung. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 6841–6847. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25570>
- Baqutayan, S. M. S. (2011). An Innovative Islamic Counseling. *Journal of Humanities and Social Science*, 1(21), 178–183.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Carver C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>

- Cobb S. (1976). Presidential Address-1976. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health*, 31–67. Sage Publications, Inc.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kiai*. LP3ES.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.844>
- Erlena, Erlena, Nurjannah, I., Achadiono, D. N., & Wibawa, T. (2025). Cross-Cultural Adaptation and Validation of the Indonesian Perceived Stress Scale-10 (IPPS-10) in Adolescents at Risk of Obesity (Preprint). *Research Square*. <https://doi.org/10.1101/2025.02.25.25322844>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Feldman, R.S. (1989). *Adjustment: Applying Psychology in a Complex World*. New York. Mc Graw Hill.
- Fernanti, U., Asri, Y., Priasmoro, D. P., & Ardiyanti, S. E. (2024). Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al Quran Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 83–89. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v18i2.151>
- Fiqih, F. T. N., & Suprihatin, T. (2021). Dukungan Sosial dan Optimisme sebagai Prediktor Stress-Related Growth pada Santri di Pondok Pesantren Askhabul

- Kahfi Semarang. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 6(1), 57-69. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7819>
- Fitriandita, J. O. (2023). *Strategi Coping Stress dalam Menghadapi Double Burden Mahasantri Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Muqorrobin Ronowijayan, Siman, Ponorogo*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual review of psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Goldstein, D. S., & Kopin, I. J. (2007). Evolution of concepts of stress. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 10(2), 109–120. <https://doi.org/10.1080/10253890701288935>
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483–496. <https://doi.org/10.2307/2092933>
- Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2009). *Basic econometrics* (5th ed.). McGraw-Hill
- Hair, J.P., Black, J.P., Babin, J.P., & Anderson, R. (2019). *Multivariate Data Analysis, Eighth Edition*. Cengage Learning
- Han, X., Shen, Q., Hou, C. *et al.* (2024). Disease clusters subsequent to anxiety and stress-related disorders and their genetic determinants. *Nature Communications*, 15, 1209. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45445-2>
- Hanifah, S. N. (2018). *Peran Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping, dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi. Universitas Gadjah Mada.
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah. (2021). *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(2), 1-16.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189-197. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474>

- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>
- Izzati Aufa, N., Nopianti, R., Indira, S., Nurfadilah, R., & Febrianti, S. (2024). The Relationship Between Stress Levels and Coping Mechanisms in Students Facing Clinical Practice. *Kian Journal*, 3(2), 96–107. <https://doi.org/10.56359/kian.v3i2.591>
- Tim, Riskesdas. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X., & Wang, S. (2020). Factor Structure of the 10-Item Perceived Stress Scale and Measurement Invariance Across Genders Among Chinese Adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00537>
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif: Panduan praktis merencanakan, melaksanakan dan analisis dalam penelitian kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nadhila, Nurjannah, N., Musadir, N., Ishak, S., & Zahra, Z. (2020). Korelasi Jenis Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(2), 7–14.
- Nuqul, F. L. (2016) *Dukungan sosial untuk mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Maliki Malang*. Presented at The 1st International Conference of Pesantren, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nurhafizah., Putri, S., Hasri, S., Sohiron. (2024). Manajemen Stress dalam Perspektif Islam. *Khazanah Pendidikan-Jurnal Ilmiah Kependidikan (JIK)*, 18(1), 45-52. <https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.20673>
- Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health psychology: official*

- journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 22(6), 627–631. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.6.627>
- Piao, X., Xie, J. & Managi, S. (2024). Continuous worsening of population emotional stress globally: universality and variations. *BMC Public Health*, 24, 3576. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20961-4>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Quraini, Y. O., Mumpuni, R. Y., & Kurniawan, A. S. (2024). Strategi coping dengan tingkat stres pada santri baru Asrama Putri Azzubaidah di Pondok Pesantren An-Nur 1 Bululawang Malang. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3), 265–299. <https://doi.org/10.33366/nn.v8i3.3097>
- Ratnasari, R., Alwi, M. A., & Djalal, N. M. (2024). Dukungan sosial dan stres akademik pada santri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4). <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.52905>
- Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam dan Barat. *Psikis Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48–61. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.3116>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Selye, H. (1936). A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature* 138(32). <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Siaputra, I., Rasyida, A., Ramadhanty, A., & Triwijati, N. (2023). Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 163-180. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15063>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna.
- Smith, M. D., & Wesselbaum, D. (2025). Global evidence on the prevalence of and risk factors associated with stress. *Journal of affective disorders*, 374, 179–183. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.053>

- Sodiq, A. M., Widjanarko, M., & Suharsono, S. (2023). Strategi Coping pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz di Kudus. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 8(3), 186. <https://doi.org/10.36722/sh.v8i3.2104>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89-103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: a meta-analysis. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 249–288. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.4.3.249>
- Surya, B. R., Asih, N. S. W., & Suryaningsih, N. Y. (2020). *Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di pondok pesantren Syaifi'Ur Rohman Wilayah Summersari Jember*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416–423. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.416>
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behavior*, 53–79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- World Health Organization. (2023). *Stress*.
- Zayyadi, A., & Unsiyyah, U. F. (2025). Analisis Nilai Sosial dalam Al-Quran untuk Mengatasi Terjadinya Social Withdrawal. *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(1), 93–104. <https://doi.org/10.62109/ijiat.v6i1.157>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Item Adaptasi

Skala Stres

No.	Aspek	Item Asli	Item Adaptasi
1.	Perceived Helplessness	In the last month, how often have you felt upset because of something that happened unexpectedly?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga?
2.	Perceived Helplessness	In the last month, how often have you felt unable to control the important things in your life?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?
3.	Perceived Helplessness	In the last month, how often have you felt nervous and “stressed”?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan “stres”?
4.	Perceived Self-Efficacy	In the last month, how often have you felt confident in your ability to handle personal problems?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?
5.	Perceived Self-Efficacy	In the last month, how often have you felt that things were going your way?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda?
6.	Perceived Helplessness	In the last month, how often have you felt unable to cope with all the things you had to do?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak sanggup menanggulangi semua hal yang harus Anda lakukan?
7.	Perceived Self-Efficacy	In the last month, how often have you been able to control things that interfere with your life?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan hal-hal yang mengganggu hidup Anda?
8.	Perceived Self-Efficacy	In the last month, how often have you felt in control of things?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan segala sesuatunya?
9.	Perceived Helplessness	In the last month, how often have you been angry about things that were beyond your control?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?
10.	Perceived Helplessness	In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?

Skala Strategi Koping

No.	Aspek	Item Asli	Item Adaptasi
1.	Problem Focused Coping	I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in.	Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.
2.		I've been taking action to try to make the situation better.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik.
3.		I've been trying to come up with a strategy about what to do.	Saya berusaha membuat strategi (rencana yang cermat) tentang apa yang harus dilakukan.
4.		I've been thinking hard about what steps to take.	Saya berpikir keras tentang langkah-langkah yang harus diambil.
5.		I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive.	Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif.
6.		I've been looking for something good in what is happening	Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi.
7.	Emotional Focused Coping	I've been accepting the reality of the fact that is has happened	Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi.
8.		I've been learning to live with it	Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini.
9.		I've been making jokes about it.	Saya menjadikan masalah itu sebagai bahan candaan.
10.		I've been making fun of the situation.	Saya membuat lelucon tentang betapa konyolnya masalah saya.
11.		I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs.	Saya berusaha menemukan hiburan dalam agama atau kepercayaan (keyakinan spiritual) saya.
12.		I've been praying or meditating.	Saya berdoa atau bermeditasi.
13.		I've been getting emotional support from others.	Saya mendapatkan dukungan emosional (pembenaran dan hiburan) dari orang lain.
14.		I've been getting comfort and understanding from someone.	Saya mendapatkan hiburan dan pengertian dari orang lain.
15.		I've been trying to get advice or help from	Saya mencari nasihat atau bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.

		other people about what to do.	
16.		I've been getting help and advice from other people.	Saya mendapatkan bantuan dan nasihat dari orang lain.
17.	<i>Dysfunctional coping</i>	I've been turning to work or other activities to take my mind off things.	Saya beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang saya alami.
18.		I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping.	Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.
19.		I've been saying to myself "this isn't real."	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak mungkin terjadi.
20.		I've been refusing to believe that it has happened.	Saya enggan menerima fakta bahwa ini benar-benar terjadi.
21.		I've been saying things to let my unpleasant feelings escape.	Saya melampiaskan perasaan frustrasi dan kemarahan saya melalui kata-kata.
22.		I've been expressing my negative feelings.	Saya meluapkan perasaan buruk yang saya miliki.
23.		I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.
24.		I've been using alcohol or other drugs to help me get through it.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membantu saya melewati masalah.
25.		I've been giving up trying to deal with it.	Saya mengambil langkah mundur untuk sementara waktu untuk menenangkan diri.
26.		I've been giving up the attempt to cope.	Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.
27.		I've been criticizing myself.	Saya mencela diri sendiri.
28.		I've been blaming myself for things that happened.	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.

Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Item Asli	Item Adaptasi
1.	Significant Other	There is a special person who is around when I am in need.	Ada seorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan
2.	Significant Other	There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.	Ada seorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka
3.	Family	My family really tries to help me.	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya
4.	Family	I get the emotional help and support I need from my family.	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya
5.	Significant Other	I have a special person who is a real source of comfort to me.	Saya memiliki seorang yang spesial yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya
6.	Friends	My friends really try to help me.	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya
7.	Friends	I can count on my friends when things go wrong.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya
8.	Family	I can talk about my problems with my family.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya
9.	Friends	I have friends with whom I can share my joys and sorrows.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka
10.	Significant Other	There is a special person in my life who cares about my feelings.	Ada seseorang spesial dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya
11.	Family	My family is willing to help me make decisions.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.
12.	Friends	I can talk about my problems with my friends.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya

2. Item Modifikasi

Skala Stres

No	Item Modifikasi
1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga?
2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?
3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup?

4.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa stres?
5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?
6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu berjalan sesuai dengan yang diharapkan?
7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak sanggup menanggulangi semua hal yang harus Anda lakukan?
8.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan hal-hal yang mengganggu hidup Anda?
9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengatasi berbagai tuntutan dalam kehidupan?
10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?
11.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang Anda hadapi terlalu menumpuk sehingga sulit diatasi?

Skala Strategi Koping

No	Item Modifikasi
1.	Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.
2.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik.
3.	Saya berusaha menyusun rencana tentang apa yang harus dilakukan.
4.	Saya memikirkan dengan matang langkah-langkah yang perlu diambil.
5.	Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif.
6.	Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi.
7.	Saya belajar untuk menerima situasi tersebut.
8.	Saya berusaha menemukan ketenangan dalam agama saya.
9.	Saya berdoa untuk membantu menghadapi masalah.
10.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain.
11.	Saya mendapatkan penghiburan dari orang lain.
12.	Saya mencari bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.
13.	Saya mendapatkan bantuan dari orang lain.
14.	Saya beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang saya alami.
15.	Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.
16.	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak nyata.
17.	Saya menolak untuk percaya bahwa hal tersebut benar-benar terjadi.
18.	Saya mengonsumsi zat tertentu untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.
19.	Saya mengonsumsi zat tertentu untuk membantu saya melewati masalah.

20.	Saya berhenti berusaha menghadapi masalah yang saya alami.
21.	Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.
22.	Saya mengkritik diri sendiri atas ketidakmampuan menghadapi kesulitan.
23.	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.

Skala Dukungan Sosial

No	Item Modifikasi
1.	Ada seseorang istimewa yang selalu ada ketika saya membutuhkan.
2.	Ada seseorang istimewa yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.
3.	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya
4.	Saya mendapatkan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya
5.	Saya memiliki seseorang istimewa yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya
6.	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya
7.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya
8.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.
9.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.
10.	Ada seseorang istimewa dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya
11.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.
12.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.

3. Professional Judgment

PENGANTAR

Bapak/Ibu perkenalkan, Saya Fathimatuz Zahroh mahasiswa program studi Psikologi semester 8 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang". Saya membutuhkan bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap aitem – aitem dalam alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada alat ukur berikut:

1. Skala *Perceived Stress Scale-10*
2. Skala *Brief COPE*
3. Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan nilai 1 – 5 pada kolom penilaian. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi butir aitem dengan konstruk psikologis yang hendak diukur. Instrumen ini akan diberikan kepada partisipan dengan kriteria mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i dan berstatus sebagai santri tahfidz.

Adapun kriteria penilaian dari instrumen ini meliputi:

- Nilai 1: Sangat Tidak Relevan
- Nilai 2: Tidak Relevan
- Nilai 3: Netral
- Nilai 4: Relevan
- Nilai 5: Sangat Relevan

PERSETUJUAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak Ali Syahidin Mubarak, M.Si
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Schubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap : Fathimatuz Zahroh
NIM : 220401110092
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing I : Ainindita Aghniacakti, M.Psi
Dosen Pembimbing II : Muchammad Adam Bashari, MA (TESOL)
Judul Penelitian : Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang
Instrumen yang akan divalidasi : 1. Skala *Perceived Stress Scale-10*
2. Skala *Brief COPE*
3. Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan **instrumen penelitian** sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 02 April 2026

Fathimatuz Zahroh
NIM. 220401110092

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ali Syahidin Mubarak, M.Si
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 199005262023211019

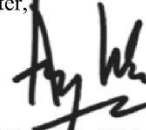
Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala *Perceived Stress Scale-10*, skala *Brief COPE*, dan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa’i Kota Malang” yang disusun oleh:

Nama : Fathimatuz Zahroh
NIM : 220401110092

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *Perceived Stress Scale-10*, skala *Brief COPE*, dan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* adalah sebagai berikut :

Instrumen layak diujicobakan

Malang, April 2026
Rater,



Ali Syahidin Mubarak, M.Si
NIP_199005262023211019

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala *Perceived Stress Scale-10*

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Cohen et al., 1983)	Item Adaptasi (Erlena et al., 2025)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran Perbaikan
1.	In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga?		5	
2.	In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?		5	
3.	In the last month, how often have you felt nervous and “stressed”?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan “stres”?		5	
4.	In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak sanggup menanggulangi semua hal yang harus Anda lakukan?		5	
5.	In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?		5	

6.	In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang Anda hadapi menumpuk begitu banyak sehingga sulit diatasi?	5	
7.	In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?		5	
8.	In the last month, how often have you felt that things were going your way?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu berjalan sesuai dengan yang Anda harapkan? (UF)	5	
9.	In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan hal-hal yang mengganggu hidup Anda?		5	
10.	In the last month, how often have you felt that you were on top of things?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan segala sesuatunya?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengatasi berbagai tuntutan dalam kehidupan Anda? (UF)	5	

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala *Brief COPE*

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Carver, 1997)	Item Adaptasi (Siaputra et al., 2023)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in.	Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.		5	
2.	I've been taking action to try to make the situation better.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik.		5	
3.	I've been trying to come up with a strategy about what to do.	Saya berusaha membuat strategi (rencana yang cermat) tentang apa yang harus dilakukan.	Saya berusaha menyusun rencana tentang apa yang harus saya lakukan.	5	
4.	I've been thinking hard about what steps to take.	Saya berpikir keras tentang langkah-langkah yang harus diambil.	Saya memikirkan dengan matang langkah-langkah yang perlu diambil.	5	
5.	I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive.	Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif.		5	
6.	I've been looking for something good in what is happening.	Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi.		5	
7.	I've been accepting the reality of the fact that it has happened.	Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi.		5	

8.	I've been learning to live with it.	Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini.	Saya belajar untuk menerima dan menjalani situasi tersebut.	5	
9.	I've been making jokes about it.	Saya menjadikan masalah itu sebagai bahan candaan.		5	
10.	I've been making fun of the situation.	Saya membuat lelucon tentang betapa konyolnya masalah saya.	Saya membuat lelucon tentang situasi yang saya alami.	5	
11.	I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs.	Saya berusaha menemukan penghiburan dalam agama atau kepercayaan (keyakinan spiritual) saya.	Saya berusaha menemukan ketenangan dalam agama atau keyakinan saya.	5	
12.	I've been praying or meditating.	Saya berdoa atau bermeditasi.	Saya berdoa atau berdzikir untuk membantu menghadapi masalah.	5	
13.	I've been getting emotional support from others.	Saya mendapatkan dukungan emosional (pembenaran dan penghiburan) dari orang lain.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain.	5	
14.	I've been getting comfort and understanding from someone.	Saya mendapatkan penghiburan dan pengertian dari orang lain.		5	
15.	I've been trying to get advice or help from other people about what to do.	Saya mencari nasihat atau bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.		5	
16.	I've been getting help and advice from other people.	Saya mendapatkan bantuan dan nasihat dari orang lain.		5	
17.	I've been turning to work or other	Saya beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk		5	

	activities to take my mind off things.	mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang saya alami.			
18.	I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping.	Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.		5	
19.	I've been saying to myself "this isn't real."	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak mungkin terjadi.	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak nyata.	5	
20.	I've been refusing to believe that it has happened.	Saya enggan menerima fakta bahwa ini benar-benar terjadi.	Saya menolak untuk percaya bahwa hal tersebut benar-benar terjadi.	5	
21.	I've been saying things to let my unpleasant feelings escape.	Saya melampiaskan perasaan frustrasi dan kemarahan saya melalui kata-kata.		5	
22.	I've been expressing my negative feelings.	Saya meluapkan perasaan buruk yang saya miliki.	Saya meluapkan perasaan negatif yang saya miliki.	5	
23.	I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.	5	
24.	I've been using alcohol or other drugs to help me get through it.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membantu saya melewati masalah.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membantu saya melewati masalah.	5	
25.	I've been giving up trying to deal with it.	Saya mengambil langkah mundur untuk sementara waktu untuk menenangkan diri.	Saya berhenti berusaha menghadapi masalah yang saya alami.	5	
26.	I've been giving up the attempt to cope.	Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.		5	
27.	I've been criticizing myself.	Saya mencela diri sendiri.	Saya mengkritik diri sendiri.	5	
28.	I've been blaming myself for things that happened.	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.		5	

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Zimet et al., 1988)	Item Adaptasi (Sulistiani et al., 2022)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran Perbaikan
1.	My family really tries to help me.	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.		5	
2.	I get the emotional help and support I need from my family.	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya.		5	
3.	I can talk about my problems with my family.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.		5	
4.	My family is willing to help me make decisions.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.		5	
5.	My friends really try to help me.	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.		5	
6.	I can count on my friends when things go wrong.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya.		5	

7.	I have friends with whom I can share my joys and sorrows.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.		5	
8.	I can talk about my problems with my friends.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.		5	
9.	There is a special person who is around when I am in need.	Ada seorang yang special di sekitar saya ketika saya membutuhkan.	Ada seseorang yang istimewa yang ada ketika saya membutuhkan.	5	
10.	There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.	Ada seorang yang special yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.	Ada seseorang yang istimewa yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.	5	
11.	I have a special person who is a real source of comfort to me.	Saya memiliki seorang yang special yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya.	Saya memiliki seseorang yang istimewa yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya.	5	
12.	There is a special person in my life who cares about my feelings.	Ada seseorang special dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya.	Ada seseorang yang istimewa dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya.	5	

PERSETUJUAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak Abd. Hamid Cholili, M.Psi
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap : Fathimatuz Zahroh
NIM : 220401110092
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing I : Ainindita Aghniacakti, M.Psi
Dosen Pembimbing II : Muchammad Adam Bashari, MA (TESOL)
Judul Penelitian : Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang
Instrumen yang akan divalidasi : 1. Skala *Perceived Stress Scale-10*
2. Skala *Brief COPE*
3. Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

Memohon dengan hormat kesediaan Ibu untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan **instrumen penelitian** sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 02 April 2026

Fathimatuz Zahroh
NIM. 220401110092

PENILAIAN BUTIR AITEMN
Skala Perceived Stress Scale-10

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Cohen et al., 1983)	Item Adaptasi (Erlena et al., 2025)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran Perbaikan
1.	In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga?		5	
2.	In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?		5	
3.	In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan "stres"?		7	(sis) jd zai-le
4.	In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak sanggup menanggulangi semua hal yang harus Anda lakukan?		5	
5.	In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?		5	

6.	In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang Anda hadapi menumpuk begitu banyak sehingga sulit diatasi?	3	di sebulan terakhir seberapa sering Anda merasa kesulitan karena piling up nyakit di luhki
7.	In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?		5	
8.	In the last month, how often have you felt that things were going your way?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu berjalan sesuai dengan yang Anda harapkan? (UF)	5	
9.	In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan hal-hal yang mengganggu hidup Anda?		5	
10.	In the last month, how often have you felt that you were on top of things?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan segala sesuatunya?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengatasi berbagai tuntutan dalam kehidupan Anda? (UF)	5	

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala *Brief COPE*

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Carver, 1997)	Item Adaptasi (Siaputra et al., 2023)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in.	Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.	<i>solving</i>	5	
2.	I've been taking action to try to make the situation better.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik.		5	
3.	I've been trying to come up with a strategy about what to do.	Saya berusaha membuat strategi (rencana yang cermat) tentang apa yang harus dilakukan.	Saya berusaha menyusun rencana tentang apa yang harus saya lakukan.	5	
4.	I've been thinking hard about what steps to take.	Saya berpikir keras tentang langkah-langkah yang harus diambil.	Saya memikirkan dengan matang langkah-langkah yang perlu diambil.	5	
5.	I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive.	Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif.		5	
6.	I've been looking for something good in what is happening.	Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi.		5	
7.	I've been accepting the reality of the fact that it has happened.	Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi.		5	

8.	I've been learning to live with it.	Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini.	Saya belajar untuk menerima ^(dan) menjalani situasi tersebut.	↳	↳ Gis id raite
9.	I've been making jokes about it.	Saya menjadikan masalah itu sebagai bahan candaan.		↳	
10.	I've been making fun of the situation.	Saya membuat lelucon tentang betapa konyolnya masalah saya.	Saya membuat lelucon tentang situasi yang saya alami.	↳	
11.	I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs.	Saya berusaha menemukan penghiburan dalam agama atau kepercayaan (keyakinan spiritual) saya.	Saya berusaha menemukan ketenangan dalam agama atau keyakinan saya.	↳	
12.	I've been praying or meditating.	Saya berdoa atau bermeditasi.	Saya berdoa atau berdzikir ^(dan) untuk membantu menghadapi masalah.	↳	↳ Gis id raite
13.	I've been getting emotional support from others.	Saya mendapatkan dukungan emosional (pembenaran dan penghiburan) dari orang lain.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain.	↳	
14.	I've been getting comfort and understanding from someone.	Saya mendapatkan penghiburan ^(dan) pengertian dari orang lain.		↳	↳ Gis id raite
15.	I've been trying to get advice or help from other people about what to do.	Saya mencari nasihat atau bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.		↳	↳ Gis id raite
16.	I've been getting help and advice from other people.	Saya mendapatkan bantuan ^(dan) nasihat dari orang lain.		↳	↳ we
17.	I've been turning to work or other	Saya beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk		↳	

	activities to take my mind off things.	mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang saya alami.			
18.	I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping.	Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.		T	
19.	I've been saying to myself "this isn't real."	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak mungkin terjadi.	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak nyata.	T	
20.	I've been refusing to believe that it has happened.	Saya enggan menerima fakta bahwa ini benar-benar terjadi.	Saya menolak untuk percaya bahwa hal tersebut benar-benar terjadi.	T	
21.	I've been saying things to let my unpleasant feelings escape.	Saya melampiaskan perasaan frustrasi dan kemarahan saya melalui kata-kata.		T	Gie-jel 20/10/21
22.	I've been expressing my negative feelings.	Saya meluapkan perasaan buruk yang saya miliki.	Saya meluapkan perasaan negatif yang saya miliki.	T	
23.	I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.	T	Gie-jel 20/10/21
24.	I've been using alcohol or other drugs to help me get through it.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membantu saya melewati masalah.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membantu saya melewati masalah.	T	18

25.	I've been giving up trying to deal with it.	Saya mengambil langkah mundur untuk sementara waktu untuk menenangkan diri.	Saya berhenti berusaha menghadapi masalah yang saya alami.	✓	
26.	I've been giving up the attempt to cope.	Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.		✓	
27.	I've been criticizing myself.	Saya mencela diri sendiri.	Saya mengkritik diri sendiri atas ketidakefektifan menghadapi masalah ini.	✓	
28.	I've been blaming myself for things that happened.	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.		✓	

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala Multidimensional Scale of Perceived Social Support

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Zimet et al., 1988)	Item Adaptasi (Sulistiani et al., 2022)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran Perbaikan
1.	My family really tries to help me.	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.		5	
2.	I get the emotional help and support I need from my family.	Saya mendapatkan bantuan emosional (dan) dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya.		1	Bisa jadi ya He
3.	I can talk about my problems with my family.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.		1	
4.	My family is willing to help me make decisions.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.		1	
5.	My friends really try to help me.	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.		5	
6.	I can count on my friends when things go wrong.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya.		5	

7.	I have friends with whom I can share my joys and sorrows.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.		5	
8.	I can talk about my problems with my friends.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.		5	
9.	There is a special person who is around when I am in need.	Ada seorang yang special di sekitar saya ketika saya membutuhkan.	Ada seseorang yang istimewa yang ada ketika saya membutuhkan.	5	
10.	There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.	Ada seorang yang special yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.	Ada seseorang yang istimewa yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.	5	
11.	I have a special person who is a real source of comfort to me.	Saya memiliki seorang yang special yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya.	Saya memiliki seseorang yang istimewa yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya.	5	
12.	There is a special person in my life who cares about my feelings.	Ada seseorang special dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya.	Ada seseorang yang istimewa dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya.	5	

PERSETUJUAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap : Fathimatuz Zahroh
NIM : 220401110092
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing I : Ainindita Aghniacakti, M.Psi
Dosen Pembimbing II : Muchammad Adam Bashari, MA (TESOL)
Judul Penelitian : Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i Kota Malang
Instrumen yang akan divalidasi : 1. Skala *Perceived Stress Scale-10*
2. Skala *Brief COPE*
3. Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

Memohon dengan hormat kesediaan Ibu untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan instrumen penelitian sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 02 April 2026

Fathimatuz Zahroh
NIM. 220401110092

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala *Perceived Stress Scale-10*

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Cohen et al., 1983)	Item Adaptasi (Erlena et al., 2025)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran Perbaikan
1.	In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga?		5	
2.	In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?		5	
3.	In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan "stres"?		5	
4.	In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak sanggup menanggulangi semua hal yang harus Anda lakukan?		5	
5.	In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?		5	

6.	In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan menumpuk begitu tinggi sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang Anda hadapi menumpuk begitu banyak sehingga sulit diatasi?	5	
7.	In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?		5	
8.	In the last month, how often have you felt that things were going your way?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan Anda?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu berjalan sesuai dengan yang Anda harapkan? (UF)	5	
9.	In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan hal-hal yang mengganggu hidup Anda?		5	
10.	In the last month, how often have you felt that you were on top of things?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengendalikan segala sesuatunya?	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengatasi berbagai tuntutan dalam kehidupan Anda? (UF)	5	

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala Brief COPE

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Carver, 1997)	Item Adaptasi (Siaputra et al., 2023)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran perbaikan
1.	I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in.	Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.		5	
2.	I've been taking action to try to make the situation better.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik.		5	
3.	I've been trying to come up with a strategy about what to do.	Saya berusaha membuat strategi (rencana yang cermat) tentang apa yang harus dilakukan.	Saya berusaha menyusun rencana tentang apa yang harus saya lakukan.	5	
4.	I've been thinking hard about what steps to take.	Saya berpikir keras tentang langkah-langkah yang harus diambil.	Saya memikirkan dengan matang langkah-langkah yang perlu diambil.	5	
5.	I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive.	Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif.		5	
6.	I've been looking for something good in what is happening.	Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi.		5	
7.	I've been accepting the reality of the fact that it has happened.	Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi.		5	

8.	I've been learning to live with it.	Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini.	Saya belajar untuk menerima dan menjalani situasi tersebut.	5	
9.	I've been making jokes about it.	Saya menjadikan masalah itu sebagai bahan candaan.		5	
10.	I've been making fun of the situation.	Saya membuat lelucon tentang betapa konyolnya masalah saya.	Saya membuat lelucon tentang situasi yang saya alami.	5	
11.	I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs.	Saya berusaha menemukan penghiburan dalam agama atau kepercayaan (keyakinan spiritual) saya.	Saya berusaha menemukan ketenangan dalam agama atau keyakinan saya.	5	
12.	I've been praying or meditating.	Saya berdoa atau bermeditasi.	Saya berdoa atau berdzikir untuk membantu menghadapi masalah.	5	
13.	I've been getting emotional support from others.	Saya mendapatkan dukungan emosional (pembenaran dan penghiburan) dari orang lain.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain.	5	
14.	I've been getting comfort and understanding from someone.	Saya mendapatkan penghiburan dan pengertian dari orang lain.		5	
15.	I've been trying to get advice or help from other people about what to do.	Saya mencari nasihat atau bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.		5	
16.	I've been getting help and advice from other people.	Saya mendapatkan bantuan dan nasihat dari orang lain.		5	
17.	I've been turning to work or other	Saya beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk			

	activities to take my mind off things.	mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang saya alami.		5	
18.	I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping.	Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.		5	
19.	I've been saying to myself "this isn't real."	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak mungkin terjadi.	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak nyata.	5	
20.	I've been refusing to believe that it has happened.	Saya enggan menerima fakta bahwa ini benar-benar terjadi.	Saya menolak untuk percaya bahwa hal tersebut benar-benar terjadi.	5	
21.	I've been saying things to let my unpleasant feelings escape.	Saya melampiaskan perasaan frustrasi dan kemarahan saya melalui kata-kata.		5	
22.	I've been expressing my negative feelings.	Saya meluapkan perasaan buruk yang saya miliki.	Saya meluapkan perasaan negatif yang saya miliki.	5	
23.	I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.	5	
24.	I've been using alcohol or other drugs to help me get through it.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membantu saya melewati masalah.	Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membantu saya melewati masalah.	5	

25.	I've been giving up trying to deal with it.	Saya mengambil langkah mundur untuk sementara waktu untuk menenangkan diri.	Saya berhenti berusaha menghadapi masalah yang saya alami.	5	
26.	I've been giving up the attempt to cope.	Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.		5	
27.	I've been criticizing myself.	Saya mencela diri sendiri.	Saya mengkritik diri sendiri.	5	
28.	I've been blaming myself for things that happened.	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.		5	

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

Skala ini akan diberikan kepada

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa'i.
2. Berstatus sebagai santri tahfidz.
3. Berusia antara 18–25 tahun.

NO	Item Asli (Zimet et al., 1988)	Item Adaptasi (Sulistiani et al., 2022)	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran Perbaikan
1.	My family really tries to help me.	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.		5	
2.	I get the emotional help and support I need from my family.	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya.		5	
3.	I can talk about my problems with my family.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.		5	
4.	My family is willing to help me make decisions.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.		5	
5.	My friends really try to help me.	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.		5	
6.	I can count on my friends when things go wrong.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya.		5	

7.	I have friends with whom I can share my joys and sorrows.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.		5	
8.	I can talk about my problems with my friends.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.		5	
9.	There is a special person who is around when I am in need.	Ada seorang yang special di sekitar saya ketika saya membutuhkan.	Ada seseorang yang istimewa yang ada ketika saya membutuhkan.	5	
10.	There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.	Ada seorang yang special yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.	Ada seseorang yang istimewa yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.	5	
11.	I have a special person who is a real source of comfort to me.	Saya memiliki seorang yang special yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya.	Saya memiliki seseorang yang istimewa yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya.	5	
12.	There is a special person in my life who cares about my feelings.	Ada seseorang special dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya.	Ada seseorang yang istimewa dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya.	5	

4. Angket Uji Coba

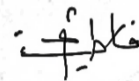
KUESIONER PENELITIAN

Perkenalkan, saya Fathimatuz Zahroh, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan **uji coba instrumen** penelitian yang akan digunakan dalam penelitian tugas akhir dengan judul “**Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz**”.

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui kejelasan, keterpahaman, serta kualitas butir pernyataan dalam kuesioner sebelum digunakan pada penelitian utama. Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi angket ini secara jujur sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang Anda alami. Seluruh data yang diperoleh dalam uji coba ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Partisipasi Anda sangat berarti dalam membantu penyempurnaan instrumen penelitian ini.

Atas kesediaan dan waktu yang telah Anda luangkan, saya mengucapkan terima kasih. Semoga kebaikan Anda dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin.

Peneliti,



Fathimatuz Zahroh

IDENTITAS RESPONDEN

Inisial : _____
Usia : _____ tahun
Semester/Instansi : ____/_____
Nama Pesantren : _____

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dan mengisi angket ini dengan jujur sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang saya alami.

Bersedia

Tidak bersedia

PETUNJUK PENGISIAN SKALA I

Pertanyaan-pertanyaan berikut berkaitan dengan perasaan dan pikiran Anda selama satu bulan terakhir. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah secara jujur sesuai dengan apa yang Anda rasakan.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang-Kadang

4 = Sering

5 = Sangat Sering

No	Item	1	2	3	4	5
1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga?					
2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?					
3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup?					
4.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa stres?					
5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak sanggup menanggulangi semua hal yang harus Anda lakukan?					
6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?					
7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang Anda hadapi terlalu menumpuk sehingga sulit diatasi?					
8.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?					
9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu berjalan sesuai dengan yang diharapkan?					
10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan hal-hal yang mengganggu hidup Anda?					
11.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengatasi berbagai tuntutan dalam kehidupan?					

PETUNJUK PENGISIAN SKALA II

Pernyataan-pernyataan berikut menggambarkan berbagai cara seseorang dalam menghadapi masalah atau situasi yang menekan. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah secara jujur sesuai dengan apa yang Anda rasakan.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-Kadang
- 4 = Sering
- 5 = Sangat Sering

No	Item	1	2	3	4	5
1	Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.					
2	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik.					

3	Saya berusaha menyusun rencana tentang apa yang harus dilakukan.					
4	Saya memikirkan dengan matang langkah-langkah yang perlu diambil.					
5	Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif.					
6	Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi.					
7	Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi.					
8	Saya belajar untuk menerima situasi tersebut.					
9	Saya menjadikan masalah itu sebagai bahan candaan.					
10	Saya membuat lelucon tentang situasi yang dialami.					
11	Saya berusaha menemukan ketenangan dalam agama saya.					
12	Saya berdoa untuk membantu menghadapi masalah.					
13	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain.					
14	Saya mendapatkan penghiburan dari orang lain.					
15	Saya mencari bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.					
16	Saya mendapatkan bantuan dari orang lain.					
17	Saya beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang saya alami.					
18	Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.					
19	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak nyata.					
20	Saya menolak untuk percaya bahwa hal tersebut benar-benar terjadi.					
21	Saya melampiaskan kekesalan saya melalui kata-kata.					
22	Saya meluapkan perasaan negatif yang saya miliki.					
23	Saya mengonsumsi zat tertentu untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.					
24	Saya mengonsumsi zat tertentu untuk membantu saya melewati masalah.					
25	Saya berhenti berusaha menghadapi masalah yang saya alami.					
26	Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.					
27	Saya mengkritik diri sendiri atas ketidakmampuan menghadapi kesulitan.					
28	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.					

PETUNJUK PENGISIAN SKALA III

Pernyataan-pernyataan berikut berkaitan dengan dukungan sosial yang Anda rasakan dari orang-orang di sekitar Anda. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah secara jujur sesuai dengan apa yang Anda rasakan.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

No	Item	1	2	3	4	5
1	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.					
2	Saya mendapatkan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya.					
3	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.					
4	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.					
5	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.					
6	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya.					
7	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.					
8	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.					
9	Ada seseorang istimewa yang selalu ada ketika saya membutuhkan.					
10	Ada seseorang istimewa yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.					
11	Saya memiliki seseorang istimewa yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya.					
12	Ada seseorang istimewa dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya.					

5. Angket Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

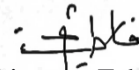
Perkenalkan, saya Fathimatuz Zahroh, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang menyusun tugas akhir dengan judul *“Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Daruzzahra Arrifa’i Kota Malang”*.

Penelitian ini dilaksanakan sebagai bagian dari pengumpulan data guna mendukung penyelesaian tugas akhir tersebut. Sehubungan dengan hal itu, saya

memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi angket penelitian ini secara jujur dan sesuai dengan kondisi serta pengalaman yang Anda alami. Seluruh data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Partisipasi Anda sangat berarti dan berkontribusi besar dalam keberhasilan penelitian ini.

Atas kesediaan dan waktu yang telah Anda luangkan, saya mengucapkan terima kasih. Semoga kebaikan Anda dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin.

Peneliti,



Fathimatuz Zahroh

IDENTITAS RESPONDEN

Inisial : _____
 Usia : _____ tahun
 Semester : _____
 Instansi : _____

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dan mengisi angket ini dengan jujur sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang saya alami.

- Bersedia
 Tidak bersedia

PETUNJUK PENGISIAN SKALA I

Pertanyaan-pertanyaan berikut berkaitan dengan perasaan dan pikiran Anda selama satu bulan terakhir. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah secara jujur sesuai dengan apa yang Anda rasakan.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

- 1 = Tidak Pernah
 2 = Jarang
 3 = Kadang-Kadang
 4 = Sering
 5 = Sangat Sering

No	Item	1	2	3	4	5
1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena suatu hal yang terjadi secara tak terduga?					
2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?					
3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup?					
4.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa stres?					

5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak sanggup menanggulangi semua hal yang harus Anda lakukan?					
6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?					
7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang Anda hadapi terlalu menumpuk sehingga sulit diatasi?					
8.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah pribadi?					
9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu berjalan sesuai dengan yang diharapkan?					
10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengendalikan hal-hal yang mengganggu hidup Anda?					
11.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengatasi berbagai tuntutan dalam kehidupan?					

PETUNJUK PENGISIAN SKALA II

Pernyataan-pernyataan berikut menggambarkan berbagai cara seseorang dalam menghadapi masalah atau situasi yang menekan. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah secara jujur sesuai dengan apa yang Anda rasakan.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Jarang
- 3 = Kadang-Kadang
- 4 = Sering
- 5 = Sangat Sering

No	Item	1	2	3	4	5
1.	Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.					
2.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik.					
3.	Saya berusaha menyusun rencana tentang apa yang harus dilakukan.					
4.	Saya memikirkan dengan matang langkah-langkah yang perlu diambil.					
5.	Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif.					
6.	Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi.					
7.	Saya belajar untuk menerima situasi tersebut.					
8.	Saya berusaha menemukan ketenangan dalam					

	agama saya.					
9.	Saya berdoa untuk membantu menghadapi masalah.					
10.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain.					
11.	Saya mendapatkan penghiburan dari orang lain.					
12.	Saya mencari bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.					
13.	Saya mendapatkan bantuan dari orang lain.					
14.	Saya beralih ke pekerjaan atau kegiatan lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang sedang saya alami.					
15.	Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.					
16.	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak nyata.					
17.	Saya menolak untuk percaya bahwa hal tersebut benar-benar terjadi.					
18.	Saya mengonsumsi zat tertentu untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.					
19.	Saya mengonsumsi zat tertentu untuk membantu saya melewati masalah.					
20.	Saya berhenti berusaha menghadapi masalah yang saya alami.					
21.	Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.					
22.	Saya mengkritik diri sendiri atas ketidakmampuan menghadapi kesulitan.					
23.	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.					

PETUNJUK PENGISIAN SKALA III

Pernyataan-pernyataan berikut berkaitan dengan dukungan sosial yang Anda rasakan dari orang-orang di sekitar Anda. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah secara jujur sesuai dengan apa yang Anda rasakan.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

No	Item	1	2	3	4	5
1.	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.					

2.	Saya mendapatkan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya.					
3.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya.					
4.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan.					
5.	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.					
6.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya.					
7.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.					
8.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya.					
9.	Ada seseorang istimewa yang selalu ada ketika saya membutuhkan.					
10.	Ada seseorang istimewa yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka.					
11.	Saya memiliki seseorang istimewa yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya.					
12.	Ada seseorang istimewa dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya.					

6. Hasil Data Mentah Uji Coba

Skala Stres (uji coba)

No.	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11
1.	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3
2.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3
4.	4	2	3	4	3	2	5	1	2	2	1
5.	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1
6.	5	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4
7.	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3
8.	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
9.	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	2
10.	2	1	1	2	1	2	3	3	2	2	1
11.	3	5	4	2	2	4	1	5	4	3	4
12.	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2
13.	2	3	3	4	3	3	4	1	2	2	2
14.	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	3
15.	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
16.	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3
17.	2	2	3	3	1	2	1	5	4	5	4
18.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3
19.	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
20.	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
21.	4	4	2	5	4	5	4	4	3	4	4
22.	4	3	3	4	4	4	4	1	2	1	2
23.	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4

24.	3	2	2	4	1	2	1	2	2	3	2
25.	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4
26.	3	2	1	2	2	2	2	3	4	3	3
27.	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2
28.	3	2	2	3	2	3	2	2	1	4	3
29.	2	3	4	2	4	2	5	1	2	2	2
30.	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2
31.	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3
32.	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
33.	5	2	3	2	2	4	2	2	1	3	3
34.	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
35.	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2
36.	3	2	3	3	1	1	3	3	2	3	3
37.	4	4	4	5	4	2	2	1	2	2	2
38.	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3
39.	4	2	2	3	3	4	5	3	4	3	2
40.	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4

Skala Strategi Koping (uji coba)

No.	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11
1.	5	3	5	5	4	3	4	4	3	3	5
2.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5
4.	4	4	2	3	2	4	4	2	2	2	4
5.	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5
6.	4	4	4	4	3	5	2	2	2	2	1
7.	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4
8.	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4
9.	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4
10.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
11.	3	1	5	3	1	1	3	3	2	3	3
12.	5	4	3	3	4	5	5	4	2	3	5
13.	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5
14.	3	4	4	4	5	5	5	5	3	3	5
15.	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
16.	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	5
17.	2	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4
18.	4	4	4	3	3	4	2	4	2	2	5
19.	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	5
20.	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5
21.	4	2	5	5	3	4	3	2	2	4	5
22.	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4
23.	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
24.	4	4	4	3	4	4	5	4	3	3	4
25.	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4
26.	3	4	4	4	3	5	5	5	3	3	5
27.	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
28.	5	5	5	4	4	5	4	4	2	2	4
29.	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5
30.	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3
31.	4	5	5	4	5	4	4	5	3	3	4
32.	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5

33.	3	4	2	5	2	3	4	4	3	4	4
34.	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
35.	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4
36.	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4
37.	5	5	5	5	4	5	4	4	3	3	5
38.	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	5
39.	4	5	4	3	4	4	4	4	3	2	5
40.	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	5

No.	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22
1.	5	4	4	3	4	3	5	3	2	2	3
2.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	5	4	4	5	4	3	4	3	3	2	4
4.	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3
5.	5	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2
6.	1	3	3	2	1	3	3	4	3	4	2
7.	5	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2
8.	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3
9.	3	2	3	4	3	4	4	2	2	2	2
10.	5	5	5	3	3	5	5	3	3	2	2
11.	1	2	2	3	1	2	3	4	1	2	3
12.	4	3	3	4	3	2	4	1	1	3	3
13.	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	2
14.	5	5	5	5	5	5	5	4	2	3	3
15.	5	5	4	4	4	4	4	2	1	2	3
16.	5	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4
17.	5	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3
18.	5	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2
19.	5	4	3	3	3	4	5	3	3	2	2
20.	5	5	5	5	5	4	4	2	2	1	2
21.	5	4	4	4	4	5	5	2	2	4	4
22.	5	5	4	4	4	4	5	1	1	1	2
23.	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3
24.	5	4	4	4	4	5	5	3	2	3	3
25.	5	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4
26.	5	3	4	4	5	4	4	2	2	2	2
27.	5	3	3	4	3	5	5	2	2	2	2
28.	4	2	3	1	2	4	1	1	1	3	3
29.	5	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2
30.	4	3	4	3	3	4	5	2	2	1	2
31.	4	4	5	5	5	5	5	4	4	2	2
32.	5	5	5	4	4	3	4	2	2	2	1
33.	5	4	3	3	3	5	3	3	2	4	4
34.	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4
35.	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2
36.	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1
37.	5	5	5	4	4	4	4	2	2	3	2
38.	5	3	2	2	3	4	4	2	2	4	2
39.	5	4	4	4	4	5	3	2	2	2	3
40.	5	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3

No.	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28
1.	1	1	1	1	1	1
2.	3	3	3	3	3	3
3.	1	1	1	1	2	2
4.	3	1	3	4	3	4
5.	1	1	1	1	2	2
6.	3	2	1	5	4	4
7.	1	1	2	1	3	2
8.	1	1	2	1	2	2
9.	1	1	3	2	3	4
10.	1	1	4	4	4	4
11.	2	4	2	4	4	5
12.	2	1	2	2	3	3
13.	1	1	1	1	1	1
14.	2	2	2	2	2	3
15.	1	1	1	1	2	2
16.	1	1	3	2	2	3
17.	2	2	2	2	2	3
18.	1	1	4	4	4	4
19.	1	1	2	1	2	4
20.	1	1	1	1	3	1
21.	1	1	3	1	5	5
22.	1	1	1	1	1	1
23.	1	1	2	2	2	2
24.	1	1	1	1	1	1
25.	1	1	1	1	5	2
26.	1	1	1	1	1	1
27.	1	1	1	1	3	5
28.	1	1	1	1	3	3
29.	1	1	1	1	3	3
30.	1	1	1	1	3	1
31.	2	2	5	4	5	5
32.	1	1	1	1	1	1
33.	1	1	4	5	2	2
34.	3	3	3	1	2	2
35.	1	1	1	1	3	2
36.	1	1	1	1	1	1
37.	1	1	1	1	4	4
38.	1	1	1	1	1	1
39.	1	1	3	2	3	4
40.	1	1	2	3	3	2

Skala Dukungan Sosial (uji coba)

No.	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12
1.	5	5	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4
2.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	4	5	2	2	4	5	1	5	5	2	3	4
5.	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4
6.	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
7.	5	4	3	4	4	2	4	3	5	5	5	5

8.	5	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
9.	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4
10.	5	5	5	5	5	4	4	2	5	4	4	3
11.	3	1	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2
12.	3	2	1	3	3	3	3	3	1	1	1	4
13.	4	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5
14.	5	5	5	5	4	4	4	3	5	3	3	3
15.	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4
16.	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
17.	4	4	4	4	1	2	2	1	1	1	1	1
18.	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19.	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
20.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
21.	5	4	1	2	3	3	4	3	4	4	4	4
22.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23.	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
24.	5	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3
25.	3	4	4	4	4	5	5	4	3	3	3	3
26.	5	4	5	5	5	3	4	3	3	3	3	3
27.	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3
28.	5	3	2	1	1	1	1	1	4	4	1	4
29.	5	5	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
30.	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2
31.	2	2	2	4	5	4	4	4	4	4	4	5
32.	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3
33.	5	5	5	5	3	3	4	4	5	4	4	4
34.	5	3	4	3	3	3	5	4	4	4	4	4
35.	5	5	5	4	4	3	4	4	2	3	2	3
36.	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
37.	5	4	5	2	4	1	4	2	5	5	5	5
38.	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3
39.	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4
40.	5	5	5	5	5	3	3	2	3	3	3	3

7. Hasil Data Mentah Penelitian

Skala Stres

No.	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11
1.	5	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4
2.	4	4	2	5	3	3	2	2	2	5	4
3.	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3
4.	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3
5.	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
6.	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3
7.	2	2	1	2	3	2	1	3	3	1	1
8.	3	4	4	4	2	3	4	2	2	4	4
9.	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
10.	3	4	5	5	2	3	4	3	3	3	4
11.	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3
12.	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3
13.	4	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3
14.	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2

15.	4	3	2	5	3	3	3	2	1	2	4
16.	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2
17.	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3
18.	4	3	4	3	2	3	3	2	3	4	2
19.	4	3	4	3	3	2	3	2	1	4	2
20.	2	2	2	5	2	2	2	3	2	5	4
21.	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1
22.	3	4	4	5	2	2	2	3	4	5	5
23.	4	3	2	5	2	2	3	2	3	4	4
24.	2	2	3	4	1	2	2	2	1	2	1
25.	3	3	5	3	3	3	2	3	4	3	2
26.	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	4
27.	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	3
28.	2	2	2	4	1	2	1	2	2	1	2
29.	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3
30.	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1
31.	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1
32.	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2
33.	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3
34.	4	2	2	4	2	3	2	2	3	4	4
35.	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5
36.	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4
37.	2	4	2	3	4	4	3	4	3	2	3
38.	4	4	4	5	3	3	3	2	3	4	4
39.	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4
40.	4	3	4	4	1	2	2	1	1	3	4
41.	4	5	5	3	2	3	3	2	3	5	5
42.	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	5
43.	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2
44.	4	5	3	5	3	4	3	3	4	5	5
45.	4	4	3	4	3	3	5	3	3	4	4
46.	5	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3
47.	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3
48.	5	4	3	4	1	2	4	3	3	3	4
49.	3	4	5	5	4	3	5	3	4	2	5
50.	4	5	5	4	3	3	3	3	3	4	4
51.	4	3	3	2	2	2	5	1	2	5	2
52.	4	3	2	5	2	3	3	3	2	4	3
53.	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4
54.	4	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3
55.	5	3	2	5	3	4	5	3	2	5	5
56.	5	5	4	4	1	2	3	2	1	2	2
57.	5	3	4	4	1	2	3	3	2	4	3
58.	2	1	2	2	4	4	1	4	5	2	1
59.	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4
60.	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2
61.	5	4	2	5	1	2	2	2	3	5	3
62.	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3
63.	4	4	3	4	3	3	4	2	2	4	4
64.	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3
65.	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3
66.	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4
67.	5	4	3	3	2	3	4	2	2	5	4

68.	4	2	1	4	3	3	3	3	4	5	3
69.	4	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3
70.	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4
71.	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
72.	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3
73.	2	2	3	4	4	3	5	3	3	4	4
74.	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4

Skala Strategi Koping

No.	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12
1.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4
3.	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4
4.	3	3	4	4	4	4	4	5	5	2	2	2
5.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2
6.	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
7.	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3
8.	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9.	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3
10.	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5
11.	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3	3	4
12.	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3
13.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
14.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
15.	5	3	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4
16.	3	4	4	4	3	5	4	5	5	4	4	3
17.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18.	4	4	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4
19.	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5
20.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
22.	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	3
23.	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	2
24.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25.	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	4	3
26.	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4
27.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
28.	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
30.	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3
31.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
32.	4	4	4	5	3	4	4	5	4	3	3	3
33.	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3
34.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2
35.	3	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4	3
36.	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4
37.	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3
38.	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	3	3
39.	4	4	3	4	3	4	4	5	5	5	3	4
40.	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
41.	4	4	5	4	4	5	3	3	3	5	4	5
42.	1	2	2	3	2	5	4	3	3	2	3	3

43.	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
44.	4	4	4	3	3	2	5	4	5	4	3	4
45.	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
46.	4	4	5	4	5	3	3	5	5	3	4	3
47.	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	3	3
48.	4	4	4	5	3	3	4	5	5	5	5	4
49.	4	4	3	2	3	3	4	5	5	4	3	3
50.	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4
51.	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4
52.	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4
53.	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3
54.	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	3	2
55.	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
56.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5
57.	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3
58.	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	3
59.	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4
60.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
61.	4	4	3	3	4	4	4	5	5	3	4	3
62.	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3
63.	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
64.	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
65.	4	4	2	3	3	4	3	5	5	2	3	3
66.	3	4	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3
67.	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	3	3
68.	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5
69.	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	4	3
70.	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5
71.	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
72.	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3
73.	2	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4
74.	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	5

No.	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23
1.	5	5	5	2	2	1	1	2	1	2	1
2.	4	4	5	3	3	2	1	2	1	3	3
3.	4	4	5	3	2	3	3	2	2	2	2
4.	4	3	3	4	3	4	2	4	1	4	4
5.	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2
7.	4	3	4	2	1	1	1	1	1	2	2
8.	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4
9.	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
10.	4	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2
11.	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3
12.	3	3	4	1	1	1	1	2	2	1	1
13.	2	3	4	2	1	1	1	1	1	3	3
14.	2	4	4	2	2	3	3	2	2	2	1
15.	4	5	5	3	3	1	1	1	1	4	4
16.	4	4	5	1	2	1	1	2	2	3	3
17.	4	4	4	2	2	3	2	1	1	2	1
18.	5	5	5	3	2	1	1	1	1	1	1

19.	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	5	4	5	2	2	1	1	1	1	2	2
21.	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	4	4	5	2	2	2	1	1	1	2	1
23.	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2
24.	5	5	5	1	1	1	1	1	1	3	3
25.	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3
26.	4	4	4	3	3	1	1	1	1	2	2
27.	4	4	4	2	2	1	1	2	2	4	3
28.	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1
29.	5	4	5	3	2	1	1	2	2	3	2
30.	4	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1
31.	5	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1
32.	3	4	4	3	3	1	1	1	1	2	2
33.	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2
34.	2	4	4	2	2	1	1	1	3	3	4
35.	3	4	5	4	4	1	1	2	2	3	4
36.	3	5	5	1	1	1	1	2	3	4	4
37.	3	4	4	1	1	1	1	2	1	4	3
38.	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	4
39.	3	4	3	2	3	1	1	2	2	3	3
40.	4	4	5	1	1	1	1	1	1	3	2
41.	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5
42.	3	3	3	3	2	3	4	5	4	4	4
43.	4	2	2	4	4	5	3	2	3	4	4
44.	4	2	3	2	2	1	1	1	2	2	3
45.	5	5	5	4	4	1	1	2	3	3	3
46.	3	4	5	3	2	1	1	1	1	2	2
47.	3	3	5	2	2	2	2	1	1	1	1
48.	3	5	5	2	2	1	1	1	1	2	2
49.	3	5	5	3	3	2	2	4	2	5	5
50.	4	3	4	1	2	1	1	3	3	2	2
51.	5	4	5	4	5	3	4	4	4	4	5
52.	4	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1
53.	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	3
54.	3	4	5	4	4	1	1	4	1	3	3
55.	4	3	4	1	1	1	1	1	1	4	4
56.	2	5	5	1	1	1	1	1	2	4	4
57.	3	3	4	3	3	1	1	3	1	2	2
58.	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1
59.	4	4	4	3	3	2	2	1	1	4	3
60.	4	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2
61.	4	4	5	2	3	1	1	1	1	1	1
62.	4	4	4	3	2	2	2	2	1	2	2
63.	3	4	4	4	3	1	1	1	1	4	3
64.	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2
65.	3	3	4	2	2	1	1	3	3	4	3
66.	3	3	4	5	4	1	1	1	1	3	3
67.	4	4	5	3	3	1	1	1	1	4	4
68.	5	4	5	5	4	1	1	1	1	3	3
69.	3	4	4	4	4	1	1	1	1	4	3
70.	5	5	5	4	4	1	1	2	1	4	4
71.	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1

72.	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2
73.	4	4	4	3	3	4	4	1	1	1	2
74.	5	4	4	2	2	1	1	2	2	2	2

Skala Dukungan Sosial

No.	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12
1.	5	5	5	3	5	5	4	3	5	5	3	5
2.	5	5	4	3	5	4	4	3	4	5	4	4
3.	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4
4.	3	3	3	2	2	3	3	2	4	1	3	4
5.	4	4	5	5	4	5	5	3	4	4	5	3
6.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7.	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	5	4
8.	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4
9.	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	2
10.	4	3	5	5	3	4	3	4	5	3	5	4
11.	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	5	3
12.	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3
13.	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2
14.	2	2	5	5	2	3	1	5	2	2	5	2
15.	3	3	5	4	3	4	2	3	4	3	4	4
16.	5	4	5	5	4	3	3	3	4	3	4	3
17.	4	3	3	3	3	4	4	2	5	4	4	5
18.	4	4	5	5	2	4	3	5	5	4	5	4
19.	5	5	5	4	4	3	2	4	4	4	5	5
20.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21.	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4
22.	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	5	3
23.	2	2	4	4	1	3	2	2	3	3	3	2
24.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25.	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
26.	3	3	5	4	2	4	4	5	4	2	4	5
27.	3	3	5	5	2	4	4	4	5	3	3	5
28.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29.	3	3	5	3	4	4	2	3	4	4	5	3
30.	2	2	5	5	2	4	4	5	4	2	5	4
31.	3	4	5	5	4	4	4	5	5	4	3	4
32.	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
33.	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3
34.	4	4	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3
35.	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
36.	3	4	2	3	3	4	4	2	4	2	4	4
37.	1	1	5	5	1	3	2	4	3	2	5	3
38.	2	1	4	3	1	3	3	2	3	1	4	3
39.	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	2	3
40.	5	5	5	5	5	4	3	5	4	5	5	5
41.	4	3	5	4	5	5	4	3	3	4	3	4
42.	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2
43.	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2
44.	5	5	5	5	4	2	3	5	5	4	5	2
45.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
46.	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	4

47.	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5
48.	2	4	5	5	3	4	5	4	5	1	5	4
49.	3	3	4	3	3	4	5	2	5	2	3	3
50.	1	1	5	5	2	4	4	3	4	3	4	3
51.	3	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5
52.	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4
53.	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
54.	5	5	4	3	5	3	4	3	4	5	2	2
55.	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4
56.	1	1	5	5	1	3	1	5	3	1	1	3
57.	1	1	5	5	5	3	3	3	2	3	5	2
58.	5	5	5	5	5	4	3	5	3	3	3	3
59.	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3
60.	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4
61.	2	4	5	5	3	5	3	2	4	2	4	4
62.	4	4	4	4	5	3	3	2	3	5	4	3
63.	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
64.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
65.	5	4	5	5	4	3	2	2	2	5	5	2
66.	5	5	5	4	4	4	3	3	4	5	4	4
67.	3	4	5	5	3	4	4	5	4	3	5	4
68.	3	4	5	5	3	3	3	3	4	3	5	4
69.	3	4	5	5	3	4	2	4	4	4	4	3
70.	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4
71.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
72.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
73.	4	5	4	4	5	5	3	1	4	5	3	2
74.	5	5	4	5	5	5	4	4	3	5	3	4

8. Uji Validitas (skala uji coba)

Skala Stres (uji coba)

Chi-square test

Model	X ²	df	p
Baseline model	215.070	55	
Factor model	61.057	44	0.045

Note. The standard error method is standard.

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.893
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.867
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.867
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.716
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.573
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.645
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.900
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.893

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.098
RMSEA 90% CI lower bound	0.015
RMSEA 90% CI upper bound	0.154
RMSEA p-value	0.114
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.126
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	40.622
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	46.013
Goodness of fit index (GFI)	0.800
McDonald fit index (MFI)	0.808
Expected cross validation index (ECVI)	2.626

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Perceived Helplessness	PSS 1	0.572	0.089	6.433	< .001	0.397	0.746
	PSS 2	0.729	0.066	11.069	< .001	0.600	0.859
	PSS 3	0.526	0.095	5.552	< .001	0.340	0.711
	PSS 4	0.715	0.068	10.498	< .001	0.582	0.849
	PSS 7	0.707	0.069	10.175	< .001	0.571	0.843
	PSS 10	0.664	0.076	8.753	< .001	0.516	0.813
Perceived Self-Efficacy	PSS 11	0.830	0.050	16.550	< .001	0.732	0.929
	PSS 5	0.717	0.084	8.496	< .001	0.552	0.882
	PSS 6	0.606	0.096	6.321	< .001	0.418	0.793
	PSS 8	0.656	0.090	7.271	< .001	0.479	0.833
	PSS 9	0.724	0.084	8.641	< .001	0.560	0.888

Skala Strategi Koping (uji coba)

Chi-square test

Model	X ²	df	p
Baseline model	1162.073	378	
Factor model	793.052	350	< .001

Note. The standard error method is standard.

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.435
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.390
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.390
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.318
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.294
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.263
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.454
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.435

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.178
RMSEA 90% CI lower bound	0.161
RMSEA 90% CI upper bound	0.194
RMSEA p-value	0.000
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.202
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	20.904
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	21.905
Goodness of fit index (GFI)	0.510
McDonald fit index (MFI)	0.004
Expected cross validation index (ECVI)	22.626

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	5% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Problem Focus Coping	Brief Cope 1	0.649	0.104	6.260	< .001	0.446	0.852
	Brief Cope 2	0.725	0.088	8.240	< .001	0.553	0.898
	Brief Cope 3	0.557	0.120	4.629	< .001	0.321	0.793
	Brief Cope 4	0.604	0.112	5.399	< .001	0.385	0.824
	Brief Cope 5	0.862	0.061	14.18	< .001	0.743	0.981
	Brief Cope 6	0.791	0.074	10.64	< .001	0.646	0.937
Emotional Focused Coping	Brief Cope 7	0.354	0.146	2.433	.015	0.069	0.640
Problem Focus Coping	Brief Cope 8	0.545	0.119	4.592	< .001	0.312	0.778
	Brief Cope 9	0.502	0.126	3.986	< .001	0.255	0.748
	Brief Cope 10	0.425	0.137	3.106	.002	0.157	0.694
	Brief Cope 11	0.610	0.107	5.701	< .001	0.400	0.820
	Brief Cope 12	0.706	0.088	8.057	< .001	0.534	0.877
	Brief Cope 13	0.752	0.077	9.729	< .001	0.600	0.903

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	5% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Dysfunctional Coping	Brief Cope 14	0.783	0.070	11.17	< .001	0.645	0.920
	Brief Cope 15	0.742	0.079	9.346	< .001	0.587	0.898
	Brief Cope 16	0.856	0.053	16.22	< .001	0.753	0.959
	Brief Cope 17	0.538	0.120	4.492	< .001	0.303	0.773
	Brief Cope 18	0.661	0.097	6.811	< .001	0.471	0.851
	Brief Cope 19	0.599	0.116	5.150	< .001	0.371	0.827
	Brief Cope 20	0.548	0.125	4.386	< .001	0.303	0.794
	Brief Cope 21	0.319	0.155	2.056	.040	0.015	0.624
	Brief Cope 22	0.310	0.156	1.986	.047	0.004	0.617
	Brief Cope 23	0.609	0.115	5.313	< .001	0.384	0.833
	Brief Cope 24	0.546	0.126	4.346	< .001	0.299	0.792
	Brief Cope 25	0.736	0.090	8.165	< .001	0.559	0.912
	Brief Cope 26	0.733	0.091	8.086	< .001	0.555	0.911
	Brief Cope 27	0.566	0.122	4.629	< .001	0.326	0.805
Brief Cope 28	0.656	0.106	6.190	< .001	0.448	0.863	

Skala Dukungan Sosial (uji coba)

Chi-square test

Model	X ²	df	p
Baseline model	459.909	66	
Factor model	147.097	54	< .001

Note. The standard error method is standard.

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.764
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.711
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.711
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.680
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.556
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.609
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.771
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.764

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.208
RMSEA 90% CI lower bound	0.168
RMSEA 90% CI upper bound	0.248
RMSEA p-value	8.443×10 ⁻⁹
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.335
Hoelter's critical N (α = .05)	20.621
Hoelter's critical N (α = .01)	23.045
Goodness of fit index (GFI)	0.664
McDonald fit index (MFI)	0.312
Expected cross validation index (ECVI)	4.877

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Family	MSPSS 1	0.779	0.075	10.426	< .001	0.633	0.926
	MSPSS 2	0.841	0.062	13.584	< .001	0.720	0.963
	MSPSS 3	0.868	0.057	15.276	< .001	0.757	0.980
	MSPSS 4	0.750	0.081	9.271	< .001	0.592	0.909
Friends	MSPSS 5	0.750	0.081	9.223	< .001	0.590	0.909
	MSPSS 6	0.881	0.056	15.708	< .001	0.771	0.991
	MSPSS 7	0.699	0.092	7.583	< .001	0.518	0.879
	MSPSS 8	0.849	0.062	13.810	< .001	0.729	0.970
Significant Others	MSPSS 9	0.876	0.043	20.511	< .001	0.792	0.960
	MSPSS 10	0.950	0.026	36.377	< .001	0.898	1.001
	MSPSS 11	0.895	0.038	23.559	< .001	0.820	0.969
	MSPSS 12	0.838	0.052	16.016	< .001	0.735	0.941

9. Uji Validitas

Skala Stres

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.927
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.908
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.908
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.799
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.639
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.749
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.930
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.927

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Perceived Helplessness	item 1	0.572	0.089	6.433	< .001	0.397	0.746
	item 2	0.729	0.066	11.069	< .001	0.600	0.859
	item 3	0.526	0.095	5.552	< .001	0.340	0.711
	item 4	0.715	0.068	10.498	< .001	0.582	0.849
	item 7	0.707	0.069	10.175	< .001	0.571	0.843
	item 10	0.664	0.076	8.753	< .001	0.516	0.813
	item 11	0.830	0.050	16.550	< .001	0.732	0.929
Perceived Self-Efficacy	item 5	0.717	0.084	8.496	< .001	0.552	0.882
	item 6	0.606	0.096	6.321	< .001	0.418	0.793
	item 8	0.656	0.090	7.271	< .001	0.479	0.833
	item 9	0.724	0.084	8.641	< .001	0.560	0.888

Skala Strategi Koping

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.480
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.428
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.428
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.406
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.369
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.346
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.491
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.480

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Problem Focused Coping	item 1	0.601	0.085	7.095	< .001	0.435	0.767
	item 2	0.688	0.072	9.492	< .001	0.546	0.830
	item 3	0.797	0.056	14.206	< .001	0.687	0.907
	item 4	0.770	0.060	12.794	< .001	0.652	0.888
	item 5	0.738	0.065	11.361	< .001	0.611	0.865
	item 6	0.605	0.084	7.192	< .001	0.440	0.770
Emotion Focused Coping	item 7	0.623	0.084	7.443	< .001	0.459	0.788
	item 8	0.551	0.093	5.917	< .001	0.368	0.733
	item 9	0.595	0.088	6.799	< .001	0.424	0.767
	item 10	0.730	0.069	10.629	< .001	0.596	0.865
	item 11	0.671	0.077	8.688	< .001	0.520	0.822
	item 12	0.619	0.084	7.333	< .001	0.453	0.784
	item 13	0.544	0.094	5.791	< .001	0.360	0.728
	item 14	0.529	0.096	5.523	< .001	0.341	0.716
	item 15	0.530	0.096	5.536	< .001	0.342	0.717
Dysfunctional Coping	item 16	0.569	0.088	6.460	< .001	0.397	0.742
	item 17	0.631	0.080	7.914	< .001	0.475	0.788
	item 18	0.643	0.078	8.224	< .001	0.489	0.796
	item 19	0.635	0.079	8.020	< .001	0.480	0.790
	item 20	0.775	0.058	13.381	< .001	0.662	0.889
	item 21	0.726	0.066	11.071	< .001	0.598	0.855
	item 22	0.650	0.077	8.419	< .001	0.498	0.801
	item 23	0.713	0.068	10.541	< .001	0.581	0.846

Skala Dukungan Sosial

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.889
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.864
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.864
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.811
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.664
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.769
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.891
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.889

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Family	item 3	0.880	0.042	21.202	< .001	0.799	0.961
	item 4	0.943	0.037	25.811	< .001	0.871	1.015
	item 8	0.607	0.079	7.712	< .001	0.453	0.761
	item 11	0.601	0.080	7.563	< .001	0.445	0.757
Friends	item 6	0.746	0.068	10.964	< .001	0.613	0.880
	item 7	0.762	0.066	11.517	< .001	0.632	0.892
	item 9	0.778	0.064	12.128	< .001	0.653	0.904
	item 12	0.685	0.076	8.983	< .001	0.535	0.834
Significant Other	item 1	0.919	0.026	35.104	< .001	0.868	0.971
	item 2	0.900	0.029	30.913	< .001	0.843	0.957
	item 5	0.834	0.041	20.553	< .001	0.755	0.914
	item 10	0.831	0.041	20.226	< .001	0.751	0.912

10. Uji Reliabilitas

Skala Stres

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.826	0.037	0.753	0.899

Skala Strategi Koping

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.771	0.050	0.673	0.869

Skala Dukungan Sosial

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.873	0.024	0.826	0.920

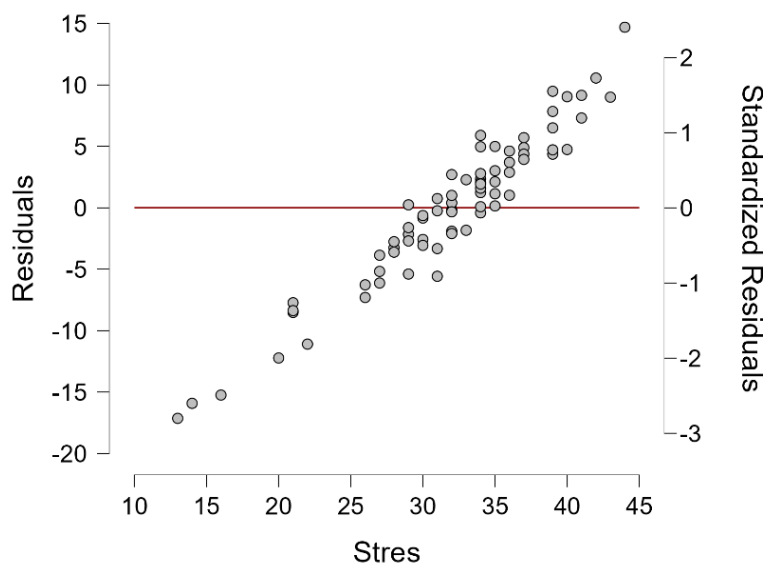
11. Uji Normalitas

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.081	0.692

12. Uji Linearitas

Residuals vs. Dependent



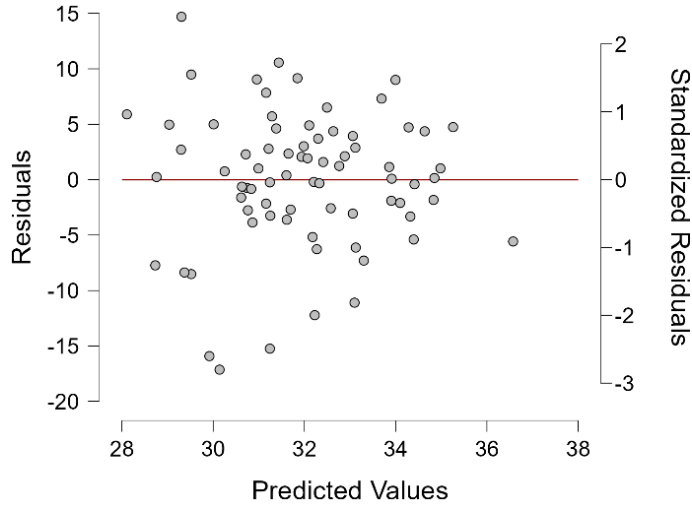
13. Uji Multikolinearitas

Coefficients

Model		Unstandardized	Std Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	31.986	0.741		43.190	< .001		
M ₁	(Intercept)	28.447	6.899		4.123	< .001		
	Strategi Koping	0.176	0.096	0.229	1.837	0.070	0.836	1.196
	Dukungan Sosial	-0.223	0.100	-0.277	-2.224	0.029	0.836	1.196

14. Uji Heteroskedastisitas

Residuals vs. Predicted



15. Analisis Deskriptif

Skala Stres

Descriptive Statistics

Total PSS-10	
Valid	74
Missing	0
Median	32.500
Mean	31.986
Std. Deviation	6.371
Minimum	13.000
Maximum	44.000

Skala Strategi Koping

Descriptive Statistics

Total Brief COPE	
Valid	74
Missing	0
Median	
Mean	76.324
Std. Deviation	8.275
Minimum	59.000
Maximum	104.000

Skala Dukungan Sosial

Descriptive Statistics

Total MSPSS	
Valid	74
Missing	0
Median	45.000
Mean	44.541
Std. Deviation	7.937
Minimum	22.000
Maximum	60.000

16. Uji F

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	230.803	2	115.402	2.999	0.056
	Residual	2732.183	71	38.481		
	Total	2962.986	73			

Note. M₁ includes Strategi Koping, Dukungan Sosial

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

17. Uji t

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	31.986	0.741		43.190	< .001
M ₁	(Intercept)	28.293	6.911		4.094	< .001
	Strategi Koping	0.172	0.095	0.224	1.819	0.073
	Dukungan Sosial	-0.127	0.057	-0.274	-2.227	0.029

18. Koefisien Determinasi

Model Summary - Stres

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	6.371
M ₁	0.279	0.078	0.052	6.203

Note. M₁ includes Strategi Koping, Dukungan Sosial

Model Summary - Stres

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M□	0.000	0.000	0.000	6.371
M□	0.121	0.015	0.001	6.368

Note. M□ includes Strategi Koping

Model Summary - Stres

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M□	0.000	0.000	0.000	6.371
M□	0.190	0.036	0.023	6.299

Note. M□ includes Dukungan Sosial