

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA  
SANTRI PONDOK PESANTREN DIMEDIASI OLEH RESILIENSI**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Program Studi Magister Psikologi**



**Disusun oleh :**

**SAVIRA ANNISA PUTRI SUPRAPTO**

**NIM : 202110440211016**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**Januari 2024**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA  
SANTRI PONDOK PESANTREN DIMEDIASI OLEH RESILIENSI**

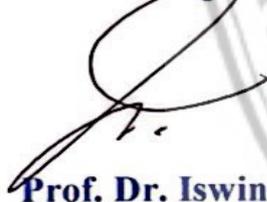
Diajukan oleh:

**SAVIRA ANNISA PUTRI SUPRAPTO**  
**202110440211016**

Telah disetujui

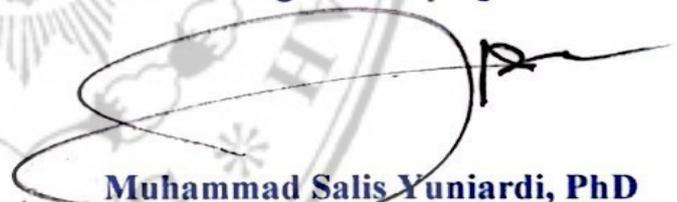
Pada hari/tanggal, Sabtu/ 13 Januari 2024

Pembimbing Utama



**Prof. Dr. Iswinarti**

Pembimbing Pendamping



**Muhammad Salis Yuniardi, PhD**

Direktur  
Program Pascasarjana



**Prof. Ahsanul In'am, Ph.D**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi



**Prof. Dr. Iswinarti**

# TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**SAVIRA ANNISA PUTRI SUPRAPTO**  
202110440211016

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, **Sabtu / 13 Januari 2024**  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI

**Ketua** : Prof. Dr. Iswinarti  
**Sekretaris** : Muhammad Salis Yuniardi, PhD  
**Penguji I** : Dr. Nida Hasanati  
**Penguji II** : Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **SAVIRA ANNISA PUTRI SUPRAPTO**

NIM : **202110440211008**

Program Studi : **Magister Psikologi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DIMEDIASI OLEH RESILIENSI** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 Januari 2024

Yang menyatakan,



**SAVIRA ANNISA PUTRI SUPRAPTO**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Dalam Proses penyusunan, penulis mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Fauzan, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Prof. Akhsanul In'am, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Prof. Dr. Iswinarti, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus Pembimbing I, atas bimbingan yang diberikan kepada penulis dalam upaya menyelesaikan tesis dengan baik.
4. Bapak Muhammad Salis Yuniardi, Ph.D, selaku pembimbing II atas bimbingan yang diberikan kepada penulis dalam upaya menyelesaikan tesis dengan baik.
5. Ibu Dr. Nida Hasanati, atas kesediaan menjadi penguji tesis, atas semua masukan, saran dan kritik yang konstruktif untuk kesempurnaan tesis yang telah disusun.
6. Ibu Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si, atas kesediaan menjadi penguji tesis, atas semua masukan, saran dan kritik yang konstruktif untuk kesempurnaan tesis yang telah disusun.
7. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Magister Psikologi serta staf administrasi di Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas layanan dan fasilitas yang diberikan selama perkuliahan.
8. Kepala pimpinan Yayasan Tazkiyatun Nafsi dan Kepala Sekolah SMP dan SMA Al – Maahira IIBS Malang dan para Guru BK yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian kepada para Santri SMP maupun SMA yang bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Teman-teman Magister Psikologi Angkatan 2021. Khususnya kelas B yang selalu memberikan semangat dan juga membantu dalam proses perkuliahan selama ini.

10. Kedua orang tua penulis Bapak Agus Suprpto, dan Ibu Farida Rachmawati. Yang telah mendidik dan membimbing, memberikan kasih sayang, doa, nasehat, kesabaran dan pengorbanan yang begitu luar biasa dalam hidup penulis serta adik-adik kandung penulis Zahra dan Hanna.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah berpartisipasi dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran untuk perbaikan tesis ini sangat diharapkan. Harapan penulis semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Malang, 20 Januari 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN DAFTAR PENGUJI .....</b>  | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>   | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>   | <b>x</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>xi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>  | <b>xii</b>  |
| Latar Belakang Masalah.....  | 1           |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>  | <b>7</b>    |
| Stres Akademik .....   | 7           |
| Perspektif Islam.....  | 8           |
| Dukungan Sosial.....   | 9           |
| Dukungan Sosial dan Stres Akademik .....                                   | 12          |
| Dukungan Sosial dan Resiliensi .....                                       | 13          |
| Resiliensi dan Stres Akademik.....   | 14          |
| Resiliensi sebagai Mediator antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik..... | 14          |
| Kerangka Berpikir .....  | 15          |
| Hipotesis Penelitian.....  | 15          |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>14</b>   |
| Rancangan Penelitian .....   | 14          |
| Subjek Penelitian.....   | 14          |
| Variabel dan Instrumen Penelitian .....                                    | 15          |
| Prosedur dan Analisa Data Penelitian .....                                 | 16          |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>17</b>   |
| Hasil Analisis Deskriptif.....   | 17          |

|   |           |
|---|-----------|
| Uji Normalitas dan Multikolinearitas..... | 17        |
| Uji Korelasi .....                        | 18        |
| Uji Hipotesis.....                        | 19        |
| Pembahasan .....                          | 21        |
| <b>KESIMPULAN.....</b>                    | <b>26</b> |
| Kesimpulan dan Implikasi.....             | 26        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                | <b>27</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                      | <b>32</b> |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabel 1.</b> Data Demografis Subjek .....                     | 14 |
| <b>Tabel 2.</b> Hasil Analisis Deskriptif .....                  | 17 |
| <b>Tabel 3.</b> Hasil Uji Normalitas.....                        | 17 |
| <b>Tabel 4.</b> Hasil Uji Multikolinearitas.....                 | 18 |
| <b>Tabel 5.</b> Hasil Uji Korelasi Pearson's Product Moment..... | 18 |
| <b>Tabel 6.</b> Hasil Uji Regresi Variabel .....                 | 19 |



## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| <b>Gambar 1.</b> Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Dimediasi Resiliensi..... | 15 |
| <b>Gambar 2.</b> Model Hubungan Total Effect X ke Y .....                                   | 19 |
| <b>Gambar 3.</b> Model Hubungan Mediasi .....   | 20 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| <b>Lampiran 1.</b> Blueprint Skala Dukungan Sosial .....                      | 33 |
| <b>Lampiran 2.</b> Blueprint Stres Akademik.....                              | 34 |
| <b>Lampiran 3.</b> Blueprint Skala Resiliensi.....                            | 35 |
| <b>Lampiran 4.</b> Kuisioner Penelitian.....                                  | 36 |
| <b>Lampiran 5.</b> Hasil Reliabilitas dan Validitas Skala.....                | 42 |
| <b>Lampiran 6.</b> Hasil Uji Normalitas .....                                 | 43 |
| <b>Lampiran 7.</b> Hasil Uji Multikolinearitas .....                          | 44 |
| <b>Lampiran 8.</b> Hasil Korelasi Pearson's Product Moment.....               | 44 |
| <b>Lampiran 9.</b> Hasil Analisis Deskriptif.....                             | 44 |
| <b>Lampiran 10.</b> Hasil Kategorisasi 3 Variabel .....                       | 45 |
| <b>Lampiran 11.</b> Hasil Uji Mediasi Menggunakan Macro Process (HAYES) ..... | 46 |



# PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DIMEDIASI OLEH RESILIENSI

Savira Annisa Putri Suprpto

NIM. 202110440211016

[savirannisaputri@gmail.com](mailto:savirannisaputri@gmail.com)

Prof. Dr. Iswinarti, M.Si. (NIDN.0713056402)

Muhammad Salis Yuniardi, Ph.D. (NIDN. 0705067701)

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

## ABSTRAK

Stres yang sering dialami siswa adalah stres akademik, termasuk para santri. Faktor yang menyebabkan stres yang dialami yaitu tuntutan akademik yang tinggi, hasil ujian yang buruk, target hafalan yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan mereka. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh individu, maka semakin rendah pula stres akademiknya. Jika semakin banyak dukungan sosial yang diperoleh santri, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Jika, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki santri, maka semakin rendah pula stres akademiknya. Maka dari itu, jika semakin tinggi dukungan sosial dan resiliensi yang diperoleh dan dimiliki santri, maka semakin rendah pula stres akademiknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran resiliensi sebagai variabel mediasi pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik. Subjek yang digunakan oleh peneliti adalah santri SMP – SMA yang berada di pondok pesantren yang berjumlah 306 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pengukuran menggunakan instrument *Multidimensional Scale of Percived Social Support* (MSPSS), *Educational Stress Scale for Adolescence* (ESSA) dan *Connor Davidson - Resilience Scale* (CD-RISC). Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mampu memediasi secara parsial pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada santri.

**Kata Kunci :** Dukungan Sosial, Resiliensi, Stres Akademik, Santri.

# THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON ACADEMIC STRESS IN ISLAMIC BOARDING SCHOOL STUDENTS MEDIATED BY RESILIENCE

Savira Annisa Putri Suprpto

NIM. 202110440211016

[savirannisaputri@gmail.com](mailto:savirannisaputri@gmail.com)

Prof. Dr. Iswinarti, M.Si. (NIDN.0713056402)

Muhammad Salis Yuniardi, Ph.D. (NIDN. 0705067701)

Master of Psychology, University of Muhammadiyah Malang

## ABSTRACT

The stress often experienced by students is academic stress, including boarding school students. Factors causing this stress include high academic demands, poor exam results, accumulating memorization targets, and their social environment. The higher the social support an individual receives, the lower the academic stress among students. With increased social support for students, their level of resilience also rises. Higher resilience among students leads to lower academic stress. Therefore, higher levels of social support and resilience among students correspond to lower academic stress. The aim of this research is to examine the role of resilience as a mediating variable in the influence of social support on academic stress. The subjects were junior and senior high school students in Islamic boarding schools, totaling 306 respondents. This study used a quantitative approach and purposive sampling technique. Measurement was conducted using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The results of this research analysis indicate that resilience partially mediates the influence of social support on academic stress among boarding school students.

**Keywords:** *Social Support, Resilience, Academic Stress, Student of Islam.*

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Dalam dunia pendidikan, semua siswa memiliki kewajiban untuk mengikuti proses pembelajaran yang ada di sekolah dan harus sinkron seperti kurikulum yang memang sudah diterapkan di masing – masing sekolah. Harapannya para siswa dapat memaksimalkan prestasi mereka di sekolah dan harapannya para siswa juga mendapatkan dorongan baik berupa nasihat maupun saran dari orang – orang yang berada rumah atau dari keluarga mereka agar siswa mampu meningkatkan prestasi akademik mereka dan harapannya mereka juga dapat konsisten dengan prestasi yang telah mereka dapatkan. Tidak sedikit ditemukan siswa yang merasa kurang nyaman, terbebani dan tertekan dengan situasi yang mengharuskan mereka memiliki nilai yang sempurna di sekolah sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stres dalam belajar atau yang sering kita dengar sebagai stres akademik (Rosanti et al., 2022).

Pendidikan memiliki arti bagi tahap perkembangan yang dimiliki individu khususnya siswa. Pendidikan yang diberikan oleh sekolah didapatkan siswa sebagai kewajiban dalam memenuhi kebutuhan siswa dan pendidikan juga mampu menetapkan kualitas kehidupan mereka di masa yang akan datang. Akan tetapi, proses ketika siswa sedang menjalankan pendidikan di sekolah, tidak jarang didapatkan siswa yang merasakan stres yang menyebabkan siswa merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri nya dengan program yang terdapat di sekolah. Stres yang biasanya dirasakan oleh siswa sekolah akan menjadi satu dengan gangguan dari segi psikologis maupun penyakit fisik (Barseli et al., 2017).

Umumnya, tekanan yang dirasakan oleh siswa berkaitan dengan tuntutan dalam lingkungan akademik (Ifdil & Ardi, 2013). Dunia Pendidikan di Indonesia dewasa ini sangat berkembang pesat dan membawa berbagai perubahan. Perubahan yang paling signifikan adalah muncul berbagai jenis pendidikan yang menjanjikan keunggulan para siswanya. Terdapat salah satu jenis pendidikan yang memiliki konsep untuk memberikan pendidikan secara menyeluruh yaitu konsep sekolah dengan *boarding school* atau bisa dikatakan dengan asrama ataupun pondok pesantren (Octyavera et al., 2009).

Agenda – agenda yang terdapat di pondok pesantren dapat dikatakan sangat padat. Jikalau santri yang berada di pondok pesantren kurang mampu untuk mengatur waktunya secara baik, maka hal tersebut akan memiliki dampak kepada diri mereka yaitu mereka akan merasakan tekanan yang dapat menimbulkan stres. Di samping itu, Perbedaan antara kehidupan di pondok pesantren dan kehidupan siswa di luar lingkungan pondok pesantren sangatlah signifikan. Pentingnya mempertahankan kenyamanan santri pondok pesantren dalam proses belajar agar tidak terjadi stress akademik di sekolah, maka diperlukan resiliensi pada diri individu. Dengan berkembangnya kemampuan resiliensi pada individu diharapkan siswa mampu menghadapi dan memecahkan suatu (Rosana et al., 2023).

Stres akademik yang terjadi pada santri penyebabnya didominasi oleh begitu banyak tugas, target akademik maupun target capaian hafalan, ujian yang harus dihadapi oleh para santri baik dari segi akademik maupun hafalan, dan kekhawatiran apakah para santri tersebut mampu mendapatkan nilai yang baik atau malah sebaliknya. Karena waktu yang dihabiskan untuk belajar sangat banyak, hal tersebut dapat membuat santri pada akhirnya merasa tertekan karena mereka kekurangan waktu untuk mencari hiburan atau bersosialisasi dengan teman – temannya. Stres akademik pada santri yang muncul pada umumnya juga disebabkan karena hubungan dengan teman-teman sekelas maupun dengan teman sekamar yang kurang harmonis atau kurang baik, baik permasalahan karena ada perselisihan maupun terdapat persaingan dengan sesama teman sekelas maupun sekamar. Kondisi ini dapat membuat para santri merasa tidak nyaman untuk belajar di kelas yang sama (Renata et al., 2023).

Fenomena nya, santri juga belum mampu beradaptasi dengan teman baru mereka, mereka pun masih berproses untuk mengasah kemandirian, sehingga para santri masih merasa kesulitan untuk berada di situasi yang jauh berbeda ketika mereka berada di rumah. Adapun kesulitan yang mereka alami yaitu, target capaian akademik yang tinggi dengan nilai minimum 85 dan target menghafal al qur'an setiap hari nya, menu masakan di pesantren yang tidak cocok dengan kehendak mereka, bahkan ketika mandi pun mereka harus antri dengan teratur sesuai urutan, mencuci, menyetrika.

Berdasarkan data dari guru bimbingan dan konseling maupun data yang dimiliki oleh wali kelas. Ditemukan beberapa santri yang berada di pondok pesantren di Karangploso tersebut mengalami stres akademik, santri yang mengalami stress akademik dalam kategori tinggi sebanyak 23% atau 70 santri. Santri yang mengalami stres akademik dalam kategori sedang sebanyak 60% atau sebanyak 183 santri dan santri yang mengalami stres akademik dalam kategori rendah sebanyak 17% atau sebanyak 53 santri.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres yang dialami santri adalah berupa tuntutan dari ranah akademik yang tinggi, hasil dari ujian mereka yang kurang bagus atau tidak memenuhi KKM, target capaian hafalan menumpuk, dan lingkungan pertemanan mereka di pondok pesantren yang dirasa lebih kompleks. Stres akademik dapat dikatakan sebagai suatu keadaan dimana siswa mengalami kesulitan ketika dihadapkan dengan adanya tuntutan dari segi akademik di sekolah dan para siswa menganggap hal tersebut suatu tuntutan akademik yang mereka terima sebagai gangguan.

Penyebab stres akademik adalah ketika stressor dari segi akademik muncul dan memicu individu. Pemicu stres akademik dapat disebabkan dari proses pembelajaran seperti yang dilalui individu seperti, tekanan naik kelas, waktu lamanya belajar, berbuat curang atau mencontek, banyaknya tugas yang diberikan oleh pengajar, prestasi yang kurang baik, keputusan dalam pemilihan karir dan jurusan, maupun rasa cemas yang muncul ketika hendak ujian (Calaguas, 2011). Temuan dari penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya terpengaruhi oleh faktor – faktor internal dalam diri individu, melainkan juga dapat dipengaruhi oleh faktor – faktor eksternal. Faktor internal mencakup *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan kecenderungan untuk menunda, sementara faktor eksternal melibatkan dukungan sosial dari orangtua (Yusuf & Yusuf, 2020).

Stres akademik pada siswa dapat menimbulkan beberapa dampak, khususnya pada santri yang berada di kelas takahsus. Mereka memiliki target capaian hafalan yang lebih banyak dan target capaian akademik yang juga harus melebihi KKM. Dampak stres akademik dibagi menjadi dua, baik dampak dalam jangka pendek maupun dampak dalam jangka panjang. Dampak yang terjadi

dalam jangka pendek ketika siswa mengalami stres akademik adalah, timbulnya respon psikologis yang dialami oleh siswa yang merasakan stres diantaranya yaitu, siswa dapat mengalami kecemasan, merasa sedih, merasa ketakutan, dan mudah putus asa. Respon fisik dari siswa yang timbul akibat stres akademik yaitu berupa serangan sakit kepala maupun sakit perut. Stres akademik pada siswa juga dapat menimbulkan dampak berupa respon perilaku yang ditunjukkan dari siswa tersebut dengan gagap ketika berbicara, gemetar atau tremor, dan adanya keinginan untuk melakukan tindakan yang agresif kepada orang lain. Sedangkan dampak dari stres akademik dalam jangka panjang ditunjukkan dengan adanya beberapa respon pada siswa, seperti menurunnya daya tahan tubuh pada seorang siswa yang menyebabkan siswa dengan mudah terkena penyakit, depresi dan kelelahan mental (Renata et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa stres akademik dapat terjadi ketika adanya tekanan dan tuntutan dari segi sosial maupun target dari segi akademik. Terdapat korelasi antara tingkat stres akademik dengan tingkat dukungan sosial yang diperoleh oleh setiap individu. Jika, dukungan sosial yang diperoleh individu rendah atau kurang baik maka hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya stres akademik pada individu. Keadaan ini terjadi karena kurangnya dukungan sosial yang diperoleh individu, yang berpotensi menghalangi kemampuan mereka dalam menangani serta mencapai target akademik dan menyelesaikan permasalahan yang muncul. Pada akhirnya hal tersebut dapat menjadi beban cukup berat bagi individu (Audina, 2023).

Adapun beberapa faktor yang memiliki korelasi dengan stres akademik adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dikatakan seperti suatu dukungan yang memberikan kontribusi dalam meningkatkan dorongan psikologis dari diri individu yang memiliki beberapa aspek kontribusi diantaranya aspek fisiologis, aspek emosional, dan aspek kognitif (Yenen & Çarkit, 2021). Menurut Kim et al., (2018) terdapat pola hubungan yang negatif antara dukungan sosial dan tingkat kelelahan yang dirasakan oleh para siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka cenderung lebih rendah juga tingkat stres akademik yang mereka alami. Dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial sebagai peran utama bagi santri di

kehidupan mereka. Apabila dukungan sosial yang diperoleh siswa cukup signifikan, para santri pun dapat menghadapi kondisi apapun yang dirasa sebagai ancaman dengan cara yang baik.

Respon dari stres yang dialami setiap individu berbeda – beda. Adapun salah satu respon tersebut adalah tergantung dengan jenis kelamin individu. Seorang perempuan memiliki kemungkinan yang lebih rentan terhadap kondisi stres yang mereka alami, kondisi ini dapat di kondisikan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks yang dimiliki oleh perempuan sebagai salah satu faktor pendukung yang sangat jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita (Potter & Perry, 2005). Terkait dengan tingkat stres pada pria dan wanita, laki-laki lebih proaktif dan suka eksplorasi, sementara perempuan cenderung merasa cemas terkait ketidakmampuannya dan lebih peka terhadap perasaan. Kriteria untuk menilai tingkat stres tetap sama untuk semua jenis kelamin. Namun, perempuan memiliki kecenderungan lebih besar mengalami gangguan makan, kecemasan, masalah tidur, perasaan bersalah, serta fluktuasi nafsu makan yang dapat meningkat atau menurun. Pengaruh dari hormon estrogen dapat mempengaruhi kemampuan perempuan mengatasi stres (Rohmatillah & Kholifah, 2021).

Salam (2019) menjelaskan semakin banyaknya dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka semakin menurun tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang kurang memadai, maka cenderung meningkat pula tingkat stres akademik yang mereka alami (Salam et al., 2019). Menurut penelitian sebelumnya, dukungan sosial juga dianggap memiliki peran kepada resiliensi dan dukungan sosial juga dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat stres yang dirasakan oleh para siswa. Penelitian sebelumnya juga mengemukakan bahwa jika sekolah memiliki suasana yang sehat, maka hal tersebut mampu melindungi siswa dari keadaan yang buruk dan berperan untuk meningkatkan kemampuan setiap siswa dalam segala hal dan lingkungan sekolah yang cenderung sehat mampu memberikan dukungan sosial bagi para siswa dan mampu meningkatkan prestasi siswa (Armstrong et al., 2005).

Hasil penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa peran resiliensi ditemukan berhubungan secara signifikan terhadap stres akademik yang dirasakan oleh siswa sekolah menengah. Maka dari itu, penting adanya jika individu memiliki keterampilan yang lebih baik dalam menaklukkan tantangan hidup yang rumit, maka kecenderungannya adalah mengurangi dampak negatif dari situasi kurang menguntungkan yang mungkin dihadapi oleh individu tersebut (Rahayu et al., 2019). Menurut Levitt et al., (1993) keberhasilan dari segi akademik dapat ditentukan melalui adanya faktor lingkungan kelas dan ketahanan diri dari para siswa. Resiliensi yang memiliki peran sebagai faktor protektif individu dapat melemahkan kemungkinan resiko tinggi pada situasi yang terjadi dalam hidup individu, akan tetapi hal tersebut tidak dapat menentukan keterkaitan antara hasil dengan risiko yang cenderung rendah (Compas et al., 1995). Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat resiliensi dan tingkat stres akademik. Jika, tingkat resiliensi siswa tinggi, maka kecenderungan stres akademik yang dirasakan akan menurun (Rahayu et al., 2019).

Menurut Vaishnavi, Connor, & Davidson (2007) resiliensi bisa dikatakan sebagai sifat individu yang dimunculkan manusia untuk mengatasi kesulitan secara baik dan benar ketika individu tersebut sedang dihadapkan dengan tekanan. Menurut Vaishnavi et al., (2007) resiliensi dikatakan sebagai tolak ukur keberhasilan individu ketika individu dihadapkan dengan stresor yang sedang dihadapi. Resiliensi pun dapat diartikan sebagai usaha penyesuaian diri yang dilakukan dengan cara yang baik dari individu dalam mengatur dan berusaha menjaga kesehatan mental walaupun individu sedang dalam keadaan tertekan. Menurut penelitian sebelumnya, resiliensi dapat dikatakan sebagai proses penyesuaian yang dialami seseorang ketika individu dalam keadaan trauma, stres, ataupun dalam keadaan yang sulit (Paz et al., 2015)

Menurut Reivich & Shatté (2002) "resiliensi dikatakan sebagai kemampuan individu dalam menanggapi situasi atau peristiwa traumatis dengan cara yang tepat dan efektif, menunjukkan kapasitas adaptasi dan penyesuaian yang tinggi terhadap tantangan yang dihadapi, hal ini dianggap penting dan berguna bagi individu untuk mengelola tekanan yang dirasakan di kehidupan sehari-harinya. Resiliensi pada individu juga mempunyai fungsi yaitu sebagai

sumber kekuatan individu dalam mengelola tekanan serta ego yang negatif yang dapat digantikan ke arah yang positif.

Menurut Muhammad et al., (2018) dukungan dari orang-orang di sekitarnya sangat membantu remaja untuk menjadi pribadi resilien. Pada penelitian sebelumnya juga dijelaskan bahwa resiliensi yang dimiliki para remaja dapat dikembangkan melalui dukungan yang diberikan oleh keluarga, sekolah, kepercayaan diri, dan dukungan sosial. Hasil studi yang dilakukan sebelumnya juga mengemukakan bahwa pendidikan, lingkungan keluarga dan dukungan sosial yang mendukung berperan penting dalam menumbuhkan sifat resiliensi remaja (Young et al., 2019). Penelitian sebelumnya juga memaparkan dukungan sosial yang diperoleh individu memiliki pengaruh kuat terhadap resiliensi pada individu yang memiliki tingkat resiliensi yang cenderung rendah (Ong et al., 2018).

Dukungan sosial dan resiliensi juga ditemukan memiliki korelasi secara signifikan. Hal tersebut memiliki arti bahwa, ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar, kecenderungan untuk memiliki tingkat resiliensi tinggi juga menjadi lebih besar. Hal ini sejalan dengan pemaparan Werner et al., (2012) yang menjelaskan bahwa ketika individu belajar beradaptasi dengan tekanan kehidupan dewasa, kemampuannya untuk bertahan (resiliensi) sering kali tergantung pada dukungan yang diberikan oleh keluarga dan lingkungannya. Berdasarkan beberapa fenomena dan penelitian - penelitian sebelumnya yang sudah peneliti jelaskan diatas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik, yang dimediasi oleh resiliensi pada santri di pondok pesantren.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Stres Akademik**

Stres dapat dikatakan berupa tanggapan dari fisik manusia yang tidak spesifik jika dihadapkan dengan tiap – tiap tuntutan perubahan yang dirasakan oleh individu. Stres akademik, responsnya bisa berupa fisik, mental, dan/atau emosional; permintaan seringkali mencakup berbagai aspek seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik. (Misra & McKean, 2016). Tingkat stres akademik bisa timbul karena persepsi siswa terhadap kebutuhan akademik yang banyak namun waktu yang tersedia tidak mencukupi untuk menyelesaikannya. (Carveth et al., 1996).

Menurut penjelasan Barseli et al., (2017) Siswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki pandangan yang tidak sesuai dengan kebutuhan akademik di sekolah, yang kemudian mempengaruhi cara mereka menanggapi tekanan tersebut. Stres akademik adalah interpretasi subjektif individu terhadap situasi akademik, yang tercermin dalam respons perilaku, pikiran, fisik, dan emosi negatif yang timbul akibat tekanan yang berasal dari tuntutan aspek akademis (Barseli et al., 2017). Menurut Rustam & Tentama (2020) stres akademik dapat dikatakan sebagai persepsi yang dimiliki oleh individu yang berkaitan erat dengan pengalaman hidup individu yang menimbulkan konflik, frustrasi, tekanan, maupun pemaksaan diri yang digambarkan dari tanggapan individu terhadap stres yang digambarkan dengan kondisi fisik individu, perilaku, emosi maupun kognitif.

Menurut Sun et al., (2011) stres akademik merupakan adanya tekanan psikologis yang dirasakan individu lebih besar karena adanya beberapa aspek. Stres akademik dapat diukur dengan melihat lima aspek yang dapat mengukur tingkat stres akademik pada siswa. Adapun lima faktor yang menyebabkan siswa merasa stres dalam segi akademik antara lain adalah, pertama siswa merasa tertekan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah, yang meliputi tekanan belajar setiap harinya, tuntutan dari orang tua, adanya persaingan di ranah prestasi akademik antar teman sebaya, maupun keresahan siswa tentang masa depan mereka. Kedua, adanya tugas atau beban pekerjaan rumah, yang dapat diartikan bahwa siswa merasa memiliki beban yang berat ketika diberi tugas pekerjaan rumah atau PR, tugas di sekolah maupun ujian. Ketiga, rasa keresahan terhadap nilai, yang berarti bahwa siswa merasa emosi dan kecewa dengan nilai-nilai akademik mereka. Keempat, adanya harapan terhadap dirinya sendiri yang meliputi perasaan tertekan maupun perasaan terbebani dengan ekspektasi dari diri sendiri yang belum bisa terpenuhi. Terakhir, keputusasaan, meliputi rasa kecewa, kurangnya kepercayaan diri, maupun sulit untuk fokus ketika belajar hal – hal dari segi akademik.

### **Perspektif Islam**

Dalam islam, manusia tak luput dari masalah – masalah dalam kehidupan yang memang diberikan oleh Allah S.W.T kepada hamba-Nya sebagai cara Allah dalam menguji keimanan hamba-Nya. Seperti yang sudah di jelaskan pada ayat al-

Qur'an yang bunyinya "Kami mengujimu dengan kelaparan, ketakutan, kekurangan harta, jiwa, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan *Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*" (QS. Al-Baqarah: 155 – 156).

Maka dari itu, manusia diharapkan mampu memiliki ketahanan diri untuk dapat melalui masalah – masalah maupun stres yang akan terjadi di kehidupan. Individu mampu meningkatkan meminimalisir perasaan stres mereka sebagaimana yang dikatakan oleh Allah dalam surat Al – insyirah yang merupakan penguat untuk seluruh umat muslim dalam menjalani kehidupan ketika mereka ditimpa cobaan yang diberikan "Bukankah Kami telah memperluas dadamu? mengurangi bebanmu? yang memberatkan punggungmu, dan mengangkat derajatmu, dengan selalu menyebut namamu? Maka, sesungguhnya beserta kesulitan akan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan akan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai dengan suatu kebaikan, teruslah bekerja keras untuk kebaikan lainnya dan hanya kepada Allah-lah engkau berharap" (QS. Al-Insyirah : 1 – 8).

### **Dukungan Sosial**

Dukungan sosial dapat dikatakan sebagai perasaan nyaman dari aspek-aspek psikologis dan fisik yang diperoleh individu dari lingkungan keluarga, *significant other*, dan teman (Baron et al., 2006). Menurut pemaparan yang dijelaskan oleh Toding et al., (2015) yang mengatakan bahwa, Dukungan sosial mencakup perasaan kenyamanan yang dirasakan individu baik secara psikologis maupun emosional, dan hal ini dapat berasal dari lingkaran keluarga, teman dekat, atau orang-orang yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Menurut Zimet et al., (1988) Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan yang datang dari lingkungan terdekat individu. Ini meliputi dukungan dari keluarga, dukungan dari lingkungan sosial seperti teman-teman, serta dukungan yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional atau penting dalam kehidupan individu. Menurut Shumaker et al., (2017) Dukungan sosial menggambarkan sebuah proses di mana ada pertukaran sumber daya antara individu, baik sebagai pemberi maupun penerima dukungan. Proses ini bertujuan

untuk meningkatkan kesejahteraan dan memberikan dampak positif bagi yang menerima dukungan.

Dukungan sosial bisa didapatkan oleh individu yang paling utama adalah dukungan teman, keluarga maupun orang yang penting bagi hidup seseorang. Dukungan keluarga yang biasa disebut dengan *family support* dapat dikatakan sebagai suatu dorongan yang diberikan kepada individu yang diperoleh dari keluarga dan dorongan atau bantuan tersebut membantu individu dalam hal mengambil keputusan dalam permasalahan yang dihadapi individu, karena dorongan yang didapatkan oleh individu dapat diartikan sebagai pemberian motivasi. Dukungan teman atau yang biasa disebut dengan *friend support* adalah dorongan atau bantuan yang diberikan oleh teman yang dimiliki individu yang merupakan sebuah perhatian maupun rasa peduli yang menjadikan individu bisa menyesuaikan dirinya dengan permasalahan yang sedang dihadapinya, sehingga individu hal tersebut dapat mencegah terjadinya hal – hal yang tidak diinginkan. Dukungan dari orang yang berarti atau yang biasa disebut dengan *significant other support* adalah sebuah dorongan yang diperoleh individu dari seseorang yang istimewa di kehidupan individu. Hal tersebut mencakup, memberikan kenyamanan kepada individu yang memiliki suatu permasalahan dalam hidupnya dan hal tersebut dapat menjadikan individu menemukan penyelesaian dari situasi yang sedang terjadi (Zimet et al., 1988).

Dukungan sosial dapat dikatakan sebagai bentuk perhatian, rasa nyaman maupun rasa dihargai yang didapatkan individu dari orang lain serta kelompok dengan cara yang positif dan hal tersebut dapat memberikan efek pada kondisi psikologis maupun kondisi fisik pada individu secara langsung maupun secara tidak langsung. Dukungan sosial dapat diklasifikasikan kedalam empat kelompok yaitu pertama dukungan secara emosional meliputi perhatian, kenyamanan, rasa empati dan rasa peduli yang diberikan kepada individu. Kedua, dukungan penghargaan dapat berupa sebuah ungkapan yang baik yang diberikan pada seseorang yang contohnya adalah memberikan motivasi. Ketiga, dukungan instrumental, meliputi dorongan yang diterima langsung oleh seseorang yang berupa sebuah bantuan ketika individu menyelesaikan permasalahan yang ada di hidupnya, dukungan instrumental berupa jasa maupun materi. Terakhir, dukungan

informasi dapat berupa bantuan dalam bentuk memberikan saran kepada individu secara langsung untuk dapat menyelesaikan masalah dan pemberian nasihat kepada individu, sehingga harapannya individu dapat memahami kondisi dan situasi yang sedang dialaminya dan mampu menemukan alternatif untuk solusi penyelesaian masalah yang akan diambil (Lee et al., 2020).

Dari beberapa definisi yang peneliti jabarkan, ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial bisa dianggap sebagai respons atau umpan balik yang datang dari orang tua, teman sebaya, atau orang-orang yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang. Ini menunjukkan rasa kasih sayang, penghargaan, perhatian, penghormatan, dan juga melibatkan individu dalam jejaring komunikasi yang erat.

### **Resiliensi**

Resiliensi adalah usaha yang dilakukan individu dalam melakukan adaptasi yang positif atau dapat diartikan juga sebagai kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri dan suatu usaha untuk memperoleh kembali kesehatan mental dirinya walaupun dirinya dalam keadaan yang tertekan. Menurut Henderson & Milstein (2003) resiliensi ditampilkan di berbagai macam fakta yaitu, perkembangan positif individu yang lingkungan hidupnya memiliki risiko tinggi.

Resiliensi dalam psikologi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk cepat pulih dari sakit, kecelakaan, perubahan besar dalam hidup, dan kesulitan. Resiliensi adalah kapabilitas seseorang untuk berusaha bertahan maupun bangkit dari situasi yang menekan mereka. Ini berguna untuk mengembalikan kebahagiaan setelah seseorang menghadapi situasi yang kurang menyenangkan sebelumnya (Reivich & Shatté, 2002).

Menurut Connor dan Davidson (2003), ada beberapa elemen resiliensi selain yang telah disebutkan oleh peneliti di atas. Salah satu elemen yang disebutkan adalah kompetensi personal, yang dianggap sebagai standar tertinggi dalam keuletan seseorang; dengan kata lain, seseorang dapat mencapai hasil terbaik bahkan dalam situasi yang tertekan. Kedua, kepercayaan diri membantu seseorang tahan terhadap hal-hal buruk, dan tetap tenang ketika melewati masa stres. Ketiga, penting bagi seseorang untuk memiliki kendali atas diri sendiri guna mencapai tujuan mereka, serta membina hubungan yang sehat dengan orang lain

untuk bisa menyesuaikan diri dengan perubahan. Keempat, kemampuan untuk menyambut perubahan dengan sikap positif dan keahlian dalam meminta bantuan dari orang lain menjadi kunci bagi seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan yang dinamis. Terakhir, pengaruh spiritual yang dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap adanya Tuhan dan takdir yang telah ditetapkan oleh Tuhan.

Resiliensi, berdasarkan sejumlah definisi yang dikemukakan oleh studi sebelumnya, bisa diartikan sebagai ketahanan diri seseorang dalam mengatasi berbagai tantangan dan tekanan dengan baik, bahkan ketika berada dalam situasi yang menekan.

### **Dukungan Sosial dan Stres Akademik**

Studi sebelumnya oleh Salam et al., (2019) menemukan bahwa ada korelasi signifikan antara stres akademik dan dukungan sosial. Karenanya, peran dukungan sosial sangat penting dalam mengelola stres akademik. Secara keseluruhan, semakin besar dukungan sosial yang dimiliki seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka terkena stres akademik.

Dukungan yang dapat meningkatkan dorongan psikologis seseorang disebut dukungan sosial, dukungan yang dapat meningkatkan dorongan psikologis seseorang disebut dukungan sosial. Dukungan sosial juga memiliki aspek antara lain aspek emosional, fisiologis, dan kognitif (Yenen & Çarkit, 2023). Kim et al., (2017) menemukan bahwa dukungan sosial terkait dengan kelelahan siswa. Banyaknya dukungan sosial yang diterima seseorang berkorelasi dengan berkurangnya tingkat stres akademik yang mereka rasakan.

Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan, tuntutan sosial, dan target akademik individu dapat menyebabkan stres akademik. Terdapat korelasi antara dukungan sosial yang diterima seseorang dan stres akademik. Apabila seseorang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah atau kurang baik, maka tingkat stres akademiknya cenderung meningkat. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya dukungan sosial mempengaruhi kemampuan individu dalam mencapai tujuan akademik yang diinginkan. (Audina, 2023).

## **Dukungan Sosial dan Resiliensi**

Dijelaskan pada penelitian sebelumnya yang membahas terkait dukungan sosial, dukungan sosial ditemukan mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan dan berkaitan erat dengan resiliensi. Resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah keberadaan dukungan sosial yang dimiliki individu dari keluarga maupun dari teman merupakan salah satu unsur yang dapat mengubah tingkat resiliensi psikologis seseorang. Dukungan sosial dapat dirasakan oleh individu dan dampak positif dari resiliensi akan terlihat pada kesehatan mental individu (Bilgin & Taş, 2018).

Resiliensi dan dukungan sosial dikatakan seperti sebuah sistem penting yang muncul untuk dapat bekerjasama dalam mempengaruhi proses penyembuhan seseorang. Dukungan sosial yang dirasakan oleh individu mampu melindungi kesehatan mental dan fisiknya dalam menghadapi ancaman yang terdapat di lingkungan sekitarnya dan hal tersebut dapat membantu individu mengembangkan resiliensi yang ada di dalam dirinya. Pinkerton & Dolan (2007) mengemukakan bahwa modal sosial dan dukungan keluarga yang dirasakan dapat menggabungkan *coping* dengan resiliensi. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting sebagai pelindung saat individu mengalami stres. Dukungan sosial juga menjadi kunci dalam membangun resiliensi individu dari tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keberadaan dukungan sosial memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat resiliensi seseorang (Zhang et al., 2017).

Beberapa penelitian sebelumnya dalam konteks organisasi juga menunjukkan bahwa dukungan emosional dan psikologis yang dirasakan oleh individu secara positif dapat memprediksi resiliensi dan meningkatkan kesehatan mental (Bernabé & Botia, 2016). Selain itu, studi longitudinal menunjukkan bahwa resiliensi memediasi hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan kesehatan mental (Koelmel et al., 2016). Ketahanan juga telah terbukti memediasi dampak dukungan keluarga yang dirasakan baik pada kecemasan dan depresi pada mereka yang menderita kehilangan anak tunggal (Cao et al., 2020).

## **Resiliensi dan Stres Akademik**

Terdapat temuan yang signifikan terkait peran resiliensi pada siswa sekolah menengah terhadap stres akademik yang dialami oleh mereka. Oleh karena itu, bisa dipahami bahwa semakin baik kemampuan seseorang dalam menangani situasi sulit dalam kehidupannya, semakin minim dampak negatif dari situasi yang tidak menguntungkan yang akan dihadapi (Rahayu et al., 2019). Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa persepsi lingkungan kelas dan resiliensi siswa dapat digunakan untuk memprediksi keberhasilan akademik (Levitt et al., 1993). Studi sebelumnya juga menunjukkan hubungan negatif antara resiliensi siswa dan stres akademik. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki siswa, semakin kecil peluang mereka untuk mengalami stres akademik (Rahayu et al., 2019).

Siswa yang tahan terhadap stres dapat membantu dalam semua aspek kehidupan mereka. Seseorang yang memiliki tingkat stres akademik yang rendah dapat dianggap sebagai individu resilien. Individu-individu ini cenderung mengandalkan strategi pemecahan masalah yang berasal dari dalam diri mereka untuk menaklukkan tantangan. Mereka menerima tantangan sebagai peluang untuk mengasah kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta mampu mengendalikan perilaku sebagai ekspresi dari motivasi (Trigueros et al., 2019).

## **Resiliensi sebagai Mediator antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik**

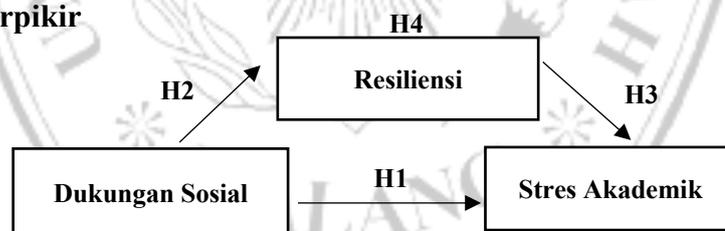
Menurut penelitian Rahayu et al.,(2019) resiliensi yang dimiliki oleh siswa memiliki peran terhadap stres akademik. Maka dari itu, jika resiliensi yang dimiliki oleh seseorang cenderung tinggi, maka cenderung lebih tinggi pula kemampuan seseorang untuk menyelesaikan kesulitan, maka dari itu cenderung rendah pula stres akademik yang terjadi pada diri individu. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa kesuksesan dalam hal akademik dapat ditentukan dari lingkungan kelas dan resiliensi pada siswa (Levitt et al., 1993).

Dukungan sosial yang diterima individu berperan dalam melindungi kesehatan mental dan fisiknya dari ancaman di lingkungannya. Hal ini turut berkontribusi dalam pengembangan tingkat ketahanan diri atau resiliensi individu. Menurut Pinkerton & Dolan (2007) dukungan sosial yang didapatkan individu

mampu meningkatkan resiliensi individu. Kesimpulannya, jika semakin banyak dukungan sosial yang diperoleh individu, maka cenderung tinggi pula tingkat resiliensi individu. Menurut Salam et al., (2019) Terdapat keterkaitan antara stres akademik dengan tingkat dukungan sosial yang diperoleh, sehingga dukungan sosial memiliki kontribusi penting terhadap tingkat stres akademik seseorang. Dari sini, dapat disimpulkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami stres dalam hal akademik.

Dukungan sosial juga mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi sumber stres dan kecemasan dalam hidup mereka. Dukungan sosial membantu mereka merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih dicintai. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, mampu mengatasi stres dengan lebih baik, dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif (Taylor, 2018). Menurut (Ramadanti & Herdi, 2021) dalam penelitiannya yang menyoroti peran penting resiliensi dan dukungan sosial dalam mempengaruhi tingkat stres akademik. Semakin tinggi resiliensi dan tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami stres dalam konteks akademik.

### Kerangka Berpikir



**Gambar 1.** Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Dimediasi Resiliensi

### Hipotesis Penelitian

- H1 : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik.
- H2 : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi.
- H3 : Terdapat pengaruh resiliensi terhadap stres akademik
- H4 : Resiliensi mampu memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan angka untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional study*, yaitu peneliti menganalisis suatu fenomena pada waktu tertentu. Peneliti akan menganalisis pengaruh antar 3 variabel melalui uji hipotesis secara statistik menggunakan aplikasi SPSS. Dukungan sosial (X), stres akademik (Y), dan resiliensi (M) merupakan tiga variabel dalam penelitian ini.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah santri pondok pesantren. Peneliti membutuhkan subjek dari santri yang berada di kelas takhasus, baik santri SMP maupun santri SMA. Karena peneliti memilih subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka, dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu sebuah cara pengambilan data dimana peneliti harus sudah memiliki kriteria subjek melalui cara penentuan identitas yang detail dan relevan dengan tujuan dari penelitian ini yang harapannya bisa menanggapi kasus yang dipilih oleh peneliti (Lenaini, 2021). Total dari keseluruhan subjek yang mengikuti pengambilan data dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti berjumlah 306 responden.

*Tabel 1. Data Demografis Subjek*

| Karakteristik Subjek | Frekuensi  | Presentase  |
|----------------------|------------|-------------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |            |             |
| Perempuan            | 306        | 100%        |
| <b>Usia</b>          |            |             |
| 12 – 14              | 143        | 46,7%       |
| 15 – 17              | 163        | 53,3%       |
| <b>Kelas</b>         |            |             |
| 7 – 9                | 151        | 49,3%       |
| 10 – 12              | 155        | 50,7%       |
| <b>Total</b>         | <b>306</b> | <b>100%</b> |

## Variabel dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, variabel independen (X) adalah dukungan sosial. Skala dukungan sosial yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Skala asli dari MPSS ini dikembangkan oleh Zimet et al., (1988) yang mencakup aspek dukungan sosial keluarga, dukungan sosial teman maupun dukungan dari orang-orang terdekat lainnya. Skala ini diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Akbar & Tahoma (2018) dan skala ini memiliki nilai reliabilitas kuesioner resiliensi sebesar 0,934. Tipe skala yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berbentuk tipe skala likert. Skala ini terdiri dari 12 item yang aspeknya meliputi Contoh aitem dari dukungan keluarga adalah “keluarga saya sangat mencoba membantu saya”. Contoh aitem dari dukungan teman adalah “Saya bercerita permasalahan saya kepada teman saya”. Contoh aitem dari dukungan dari orang-orang terdekat lainnya adalah “Saya memiliki seseorang yang spesial yang peduli terhadap perasaan saya”.

Stres akademik adalah variabel terikat (Y) penelitian ini, skala yang digunakan adalah *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). ESSA dikembangkan oleh Sun et al., (2011) yang mencakup 16 item untuk menilai 5 faktor Stres Pendidikan, termasuk *self-expectation* (SE), *Pressure from study* (PF), *Despondency* (D), *workload* (w), dan *worry about grades* (WG). Skala ESSA diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Fitriani (2021) dengan nilai reliabilitas yang ditemukan sebesar 0,843. Dalam penelitian ini, skala likert digunakan untuk menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi, dengan poin 1 menunjukkan sangat tidak setuju hingga poin 5 menunjukkan sangat setuju. Contoh item dari instrumen ini adalah “Saya merasa banyak tekanan ketika belajar sehari-hari” dan “Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri saya merasa tidak cukup baik”.

Resiliensi adalah variabilitas mediasi (M) studi ini. *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) digunakan untuk mengukur resiliensi. Skala pertama kali dibuat oleh Connor & Davidson (2003) dan terdiri dari dua puluh lima item yang didasarkan pada lima aspek penting dari resiliensi yang mencakup, kompetensi pribadi yang terdiri dari standar subjek yang tinggi serta keuletan subjek. Kedua, kepercayaan diri meliputi kemampuan seseorang untuk menahan dampak negatif dalam kehidupan mereka dan mampu mengatasi stres. Ketiga,

mereka memiliki kemampuan untuk menerima perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain. Keempat, kontrol diri dari individu. Terakhir, adanya dampak spiritual pada seseorang. Skala ini diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Wahyudi et al., (2020) dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,906 dan skala ini juga memiliki 5 rentang jawaban. Contoh aitem dari resiliensi adalah “Saya bisa beradaptasi dengan perubahan” dan Saya dapat menjalin hubungan yang erat dan nyaman dengan orang-orang di lingkungan sekitar saya”.

### **Prosedur dan Analisa Data Penelitian**

Pada tahap persiapan peneliti melakukan pendalaman materi melalui kajian teoritik. Selanjutnya, peneliti melakukan penyusunan dan mengembangkan alat ukur berdasarkan aspek pada variabel yang peneliti gunakan, selanjutnya peneliti juga mengambil data di pondok pesantren secara acak. Pada tahap pengadaptasian skala, peneliti mengambil dari skala yang sudah berbahasa Indonesia dari jurnal – jurnal penelitian sebelumnya. Pada tahap penyebaran skala, peneliti menyebarkan skala dengan memberikan link ke google form kepada para responden yaitu santri pondok pesantren yang berada di Karangploso, Malang.

Pada langkah selanjutnya yaitu adalah peneliti melaksanakan penelitian yang sudah dirancang oleh peneliti. Setelah skala sudah diujikan dan skala yang digunakan oleh peneliti sudah dinyatakan reliabel dan valid, maka peneliti selanjutnya melakukan pengambilan data. Peneliti mengumpulkan data dengan membagikan ketiga skala yang telah diuji validitas dan reliabilitas kepada responden penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu sebanyak 306 responden yang dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Pada tahap yang terakhir yaitu peneliti menganalisis data yang sudah diperoleh dari skala yang disebar. Peneliti menganalisis keseluruhan data menggunakan analisis statistik. Hasil data yang telah diperoleh dari penyebaran ketiga skala adalah sejumlah 306 responden. Kemudian, peneliti melakukan input data dan data tersebut diproses dengan program perhitungan statistik atau program *Statistical Program for Social Science* (SPSS). Peneliti menganalisis data yang sudah didapatkan menggunakan *Process Hayes* model 4. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik yang dimediasi

oleh resiliensi. Apabila hasil resiliensi mempengaruhi besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik, maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa resiliensi mampu memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Deskriptif

Peneliti melakukan analisis secara deskriptif, hal ini memiliki tujuan untuk melihat nilai *mean* dan standar deviasi dari masing – masing variabel, hal tersebut dapat dilihat di tabel 2. Stres akademik secara umum berada dalam kategori sedang ( $M = 45,48$  ;  $SD = 6,127$ ). Dukungan sosial sebagai variabel X juga berada dalam kategori sedang ( $M = 35,48$  ;  $SD = 7,465$ ). Resiliensi sebagai variabel M juga termasuk dalam kategori sedang ( $M = 74,20$  ;  $SD = 13,394$ ).

**Tabel 2.** Hasil Analisis Deskriptif

| Variabel            | N   | Min | Max | Mean  | Std. Deviation |
|---------------------|-----|-----|-----|-------|----------------|
| Stres Akademik (Y)  | 306 | 24  | 59  | 45,48 | 6,127          |
| Dukungan Sosial (X) | 306 | 12  | 47  | 35,48 | 7,465          |
| Resiliensi (M)      | 306 | 27  | 96  | 74,20 | 13,394         |

### Uji Normalitas dan Multikolinearitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan oleh peneliti untuk melihat penyebaran data penelitian, apakah data – data tersebut normal atau tidak. Pada uji normalitas dilakukan dengan Uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS. Syarat dari nilai signifikansi yang diperoleh harus lebih besar dari 0,05 ( $>0,05$ ) agar data tersebut dapat dikatakan sebagai data yang normal. Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas

| <i>One-Sample</i>              | Nilai Signifikansi             | Keterangan |
|--------------------------------|--------------------------------|------------|
| <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i> | <i>Unstandardized Residual</i> |            |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>  | 0,094                          | Normal     |

Keterangan : \*\*  $p > 0,01$

Peneliti juga melakukan uji multikolinearitas terhadap data yang telah didapatkan, Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi antara variabel bebas dalam model regresi. Adapun syarat agar data penelitian terbebas dari multikolinearitas adalah nilai *tolerance* > 0,1 dan nilai *variance inflation factor* atau VIF < 10. Hasil dari uji multikolinearitas penelitian ini dapat dilihat dari Tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 4.** Hasil Uji Multikolinearitas

| Variabel            | Tolerance | VIF   |
|---------------------|-----------|-------|
| Dukungan Sosial (X) | 0,861     | 1,161 |
| Resiliensi (M)      | 0,861     | 1,161 |

Pada tabel diatas, dapat dilihat hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwasannya nilai VIF lebih kecil dari 10 dan nilai *tolerance* sebesar 0,861 yang dimana dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas pada variabel bebas pada penelitian ini

#### Uji Korelasi

Uji korelasi pada penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal mengenai hubungan antar variabel. Uji korelasi ini menggunakan Teknik *Pearson's Product Moment Correlation*. Hasil dari uji korelasi dapat dilihat dari Tabel 5 dibawah ini.

**Tabel 5.** Hasil Uji Korelasi *Pearson's Product Moment*

| Variabel            | Y | X        | M        |
|---------------------|---|----------|----------|
| Stres akademik (Y)  | 1 | -0,613** | -0,779** |
| Dukungan sosial (X) |   | 1        | 0,372**  |
| Resiliensi (M)      |   |          | 1        |

Ket: \*\*  $p < 0,01$

Hasil uji korelasi antar variabel didapatkan hasil bahwa: pertama, pada hubungan variabel dukungan sosial terhadap stres akademik menunjukkan adanya korelasi secara negatif dan signifikan ( $r = -0,613$ ,  $p = 0,000$ ). Selanjutnya, hubungan variabel dukungan sosial terhadap resiliensi menunjukkan adanya korelasi secara

positif dan signifikan ( $r=0,372$ ,  $p=0,000$ ). Sedangkan, hubungan variabel resiliensi terhadap stres akademik menunjukkan adanya korelasi secara negatif dan signifikan ( $r= -0,779$ ,  $p=0,000$ ). Dengan demikian, hasil uji korelasi yang diperoleh dapat disimpulkan hubungan antar variabel adalah signifikan.

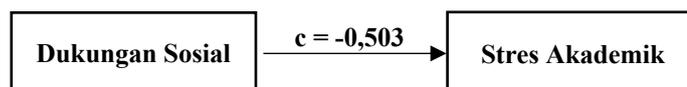
### Uji Hipotesis

Pengambilan keputusan dalam penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti diambil berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan uji mediasi *by Process Hayes* model 4. Hasil dari analisis mediasi yang telah dilakukan peneliti dapat dilihat pada Tabel 6 dibawah ini.

**Tabel 6.** Hasil Uji Regresi Variabel

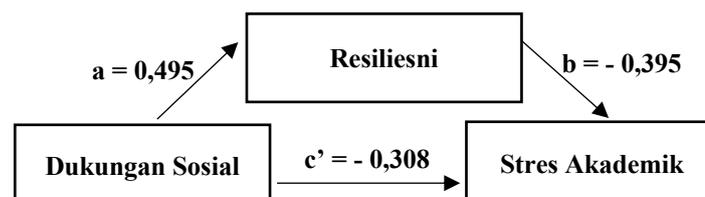
| No | Pengaruh Variabel   | Coeff. ( $\beta$ ) | Sig. ( $p$ ) |
|----|---|--------------------|--------------|
| 1  | Dukungan sosial terhadap stres akademik                           | -0,503             | 0,000        |
| 2  | Dukungan sosial terhadap resiliensi                               | 0,495              | 0,000        |
| 3  | Resiliensi terhadap stres akademik                                | -0,395             | 0,000        |
| 4  | Dukungan sosial terhadap stres akademik dimediasi oleh resiliensi | -0,308             | 0,000        |

Pada hipotesis 1, hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan variabel dukungan sosial ( $\beta = -0,503$ ;  $p = 0,000$ ), oleh karena itu, hipotesis 1 dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh penting dukungan sosial terhadap stres akademik terjadi secara total yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh santri maka dapat mengurangi stres akademik.



**Gambar 2.** Model Hubungan Total Effect X ke Y

Hipotesis 2 menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi (a) memiliki nilai koefisien ( $\beta = 0,495$ ;  $p = 0,000$ ), dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 dalam penelitian ini dapat diterima. Jadi, semakin banyak dukungan sosial yang diterima santri, maka semakin tinggi pula tingkat resilien mereka. Selanjutnya, hasil analisis data juga menunjukkan adanya hubungan negatif serta signifikan antara resiliensi terhadap stres akademik (b) dengan nilai koefisien sebesar ( $\beta = -0,395$ ;  $p = 0,000$ ) dapat diartikan bahwa hipotesis 3 dalam penelitian ini dapat diterima. Oleh karena itu, jika semakin banyak dukungan sosial yang diterima oleh santri pondok pesantren, maka stres akademik yang dialami oleh santri menjadi lebih rendah. Terakhir, hasil analisis dari penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik melalui resiliensi (c') dan nilai koefisiensi ( $\beta = -0,308$ ;  $p = 0,000$ ) dan nilai *indirect effect* ( $\beta = -0.195$ ;  $p < 0.000$ ), hal tersebut dapat diartikan bahwa resiliensi mampu memediasi pengaruh antara dukungan sosial dengan stres akademik secara *partial mediation* atau disebut dengan mediasi parsial atau bisa disebut juga dengan mediasi sebagian. Oleh karena itu, hipotesis 4 dalam penelitian dapat diterima. Proses mediasi dalam penelitian ini terjadi secara parsial dikarenakan dukungan sosial dapat mempengaruhi stres akademik secara langsung meski ada atau tanpa adanya peran resiliensi sebagai variabel mediator. Dapat disimpulkan, pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik akan lebih kuat dengan adanya resiliensi yang dimiliki santri. Santri yang menerima dukungan sosial yang cukup, maka stres akademiknya rendah. Hal tersebut dapat terjadi lebih kuat pada santri yang juga memiliki resiliensi yang tinggi. Maka dari itu, santri yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya dan resilien, maka stres akademiknya cenderung rendah. Berdasarkan hasilnya, peneliti dapat menggambarkan seperti gambar 3 dibawah ini.



**Gambar 3.** Model Hubungan Mediasi

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran yang diberikan oleh resiliensi yang berperan sebagai variabel yang memediasi pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik bagi santri di pondok pesantren. Hasil dari analisis data penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dukungan sosial secara negatif dan signifikan dalam memprediksi stres akademik dan resiliensi mampu berperan sebagai mediasi secara parsial hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima para santri dan disertai resiliensi yang tinggi pula maka tingkat stres akademik para santri juga lebih rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa, pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik akan lebih kuat dengan adanya resiliensi yang dimiliki santri. Santri yang menerima dukungan sosial yang cukup, maka stres akademiknya rendah. Hal tersebut dapat terjadi lebih kuat pada santri yang juga memiliki resiliensi yang tinggi. Maka dari itu, santri yang memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya dan resilien, maka stres akademiknya cenderung rendah.

Santri pondok pesantren dengan tingkat stres akademik yang rendah akan lebih mudah dalam melakukan kewajiban maupun memenuhi target akademik maupun target hafalan al-qur'an yang mereka miliki sebagai santri di pondok pesantren walaupun mereka dalam situasi yang sulit dan banyaknya kegiatan yang diberikan oleh pondok pesantren. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa, seorang siswa mampu mengandalkan dukungan sosial yang mereka peroleh untuk membantu mereka mengatasi stres akademis dalam menghadapi keadaan yang tidak terduga (Ullah et al., 2023).

Terdapat korelasi negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Terdapat penelitian sebelumnya juga mendukung hasil penelitian peneliti yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik. Penelitian yang dilakukan Yusuf & Yusuf (2020) menjelaskan bahwa ada pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap stres akademik, pengaruh yang negatif antara variabel dukungan sosial dan stres akademik menunjukkan bahwa jika dukungan sosial yang diterima siswa lebih banyak, maka cenderung rendah pula stres akademik siswa, begitu pula

sebaliknya, lebih sedikit dukungan sosial yang diterima siswa berarti lebih banyak stres akademik yang dirasakan oleh para siswa. Hal tersebut juga sehubungan dengan studi yang dilakukan Wilks & Spivey (2010). Studi tersebut menjelaskan bahwasannya dukungan sosial juga dapat dikatakan sebagai salah satu faktor protektif dalam arti dukungan sosial mampu meredakan dampak negatif stres akademik terhadap kemampuan siswa dalam mengatasi kesulitan. Oleh karena itu, ketersediaan dukungan sosial yang cukup dari lingkungan sekitar bagi santri di pondok pesantren memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat risiko stres akademik yang mereka hadapi. Dukungan ini memberikan fondasi yang kuat bagi para santri, membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dan secara efektif meredakan beban stres yang mungkin mereka alami selama proses belajar mengajar di pondok.

Dukungan sosial yang diterima oleh para santri pondok pesantren bukan hanya sekadar bantuan dari orang-orang di sekitarnya, tetapi juga dapat menjadi sebuah motivasi yang mengilhami dan membangkitkan semangat dalam mereka. Interaksi yang positif dan dukungan dari sesama, guru, dan lingkungan belajar dapat menciptakan sebuah kerangka yang memperkuat mental serta membangun ketahanan diri santri tersebut. Hal ini tidak hanya memberikan dorongan bagi mereka untuk mengatasi tantangan akademik atau kehidupan di pondok pesantren, tetapi juga merangsang perkembangan pribadi yang lebih kokoh dan terampil dalam menghadapi segala situasi.

Hal tersebut juga sejalan dengan temuan dari penelitian yang sudah dilaksanakan Rismandanni & Sugiasih (2019) yang mengatakan bahwa semakin kuat dukungan yang diberikan kepada remaja, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dapat dibangun oleh individu tersebut. Hal tersebut juga sejalan dengan pernyataan (Raisa, 2016) yang menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terdapat keterkaitan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat ketangguhan individu. Adapun penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terdapat arah yang positif hubungan dan signifikan diamati antara dukungan sosial yang dirasakan oleh siswa dan tingkat ketahanan psikologis mereka. Selain itu, resiliensi dari siswa ditemukan meningkat seiring dengan meningkatnya dukungan

sosial yang mereka rasakan, dukungan sosial merupakan faktor penting yang meningkatkan tingkat resiliensi individu (Tülay & Çelik RN, 2020).

Dukungan sosial yang diperoleh para santri juga bisa mereka dapatkan dari teman sebaya di pondok, orang tua, saudara, bahkan pengajar maupun pendamping kamar (*musyrifah*) di pondok pesantrennya. Orangtua memberikan dukungan sosial kepada santri di pondok pesantren melalui berbagai cara, seperti memberikan saran, memberikan perhatian, dan menyediakan fasilitas untuk mendukung partisipasi anak dalam kegiatan bimbingan di pondok pesantren, walaupun komunikasi mereka hanya seminggu sekali menggunakan ponsel yg disediakan pondok pesantren. Para pengajar maupun *musyrifah* yang berada di pondok pesantren mampu memberikan dukungan sosial yang diperlukan para santri nya dengan memberikan perhatian baik berupa nasihat, saran maupun kritik yang dapat membangun para santri.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, para santri juga dapat mengandalkan dukungan sosial yang berasal dari saudara mereka. Kehadiran saudara tidak hanya menjadi tambahan dalam jaringan dukungan, tetapi juga berperan sebagai sumber bantuan yang berarti. Mereka tidak hanya memberikan nasihat, tetapi juga berbagi pengalaman serta memberikan bimbingan saat santri menghadapi tantangan dalam lingkungan pondok pesantren. Keterlibatan dan kontribusi saudara dalam memberikan arahan dan dukungan ini dapat menjadi penopang penting bagi santri dalam mengatasi masalah atau kesulitan selama masa pembelajaran di pondok pesantren (Handono & Bashori, 2013).

Peran yang dijalankan oleh teman sebaya dalam lingkungan pondok pesantren sangatlah berarti karena interaksi antar-santri dapat menjadi sumber dukungan sosial yang kuat. Hubungan antara para teman tidak hanya sekadar pertemanan biasa, tetapi juga merupakan fondasi yang mendukung secara emosional, mental, dan akademik. Ketika teman sebaya saling mendukung satu sama lain, mereka tidak hanya berbagi nasihat dan pengalaman, tetapi juga membangun ikatan yang erat, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan personal dan pengembangan diri di tengah-tengah tantangan yang dihadapi dalam pengalaman pondok pesantren. Oleh karena itu, ketika santri

mendapatkan Dukungan sosial yang berasal dari beragam sumber seperti orang tua, saudara, kawan dan pengajar, baik guru maupun *musyrifah*. Hal ini memberikan mereka semangat dalam meraih tujuan mereka serta membantu mereka mengatasi berbagai masalah seperti stres yang mungkin timbul akibat lingkungan di sekitarnya (Handono & Bashori, 2013).

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai mediator antara dukungan sosial dan stres akademik. Penelitian ini menggambarkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan dan berlawanan arah terhadap tingkat stres akademik, akan tetapi dengan adanya resiliensi yang dimiliki oleh para santri juga dapat dilihat sebagai bentuk diperolehnya dukungan sosial yang didapatkan para santri sehingga dapat meminimalisir dampak stres akademik yang akan terjadi. Semakin banyak dukungan sosial yang diperoleh santri, sehingga semakin tinggi juga kemampuan para santri dalam menghadapi tantangan. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh para santri (Raisa, 2016).

Di samping itu, tingkat resiliensi yang tinggi pada santri juga akan mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh santri pondok pesantren. Hal tersebut sejalan dengan studi Mathur & Sharma (2015) menyatakan terdapat pengaruh negatif berkaitan antara tingkat resiliensi dan tingkat stres akademik. Kemampuan resiliensi pada siswa dapat memperkuat kemampuan mereka dalam menurunkan tingkat stres, serta memotivasi mereka dalam menghadapi tantangan dengan lebih efisien.

Pernyataan pada paragraf sebelumnya juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa Resiliensi dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap stress akademik ketika diperkuat dengan kondisi dukungan internal dan eksternal, seperti dukungan dari keluarga, lingkungan belajar, maupun *significant other*. Maka dari itu stress akademik yang tinggi dapat dikondisikan dengan adanya resiliensi yang tinggi (Septiana, 2021).

Resiliensi seseorang tercermin dari kemampuannya mengubah tekanan menjadi tantangan yang bisa dihadapi, menunjukkan komitmen, menyadari keterbatasan, mengakui kebutuhan akan dukungan sosial, membina hubungan

yang kuat dengan orang lain, memiliki tujuan yang jelas, memiliki keyakinan pada kemampuan diri, menggunakan stres sebagai kesempatan untuk pertumbuhan, belajar dari pengalaman masa lalu, membuat pilihan yang realistis, menunjukkan kecerdasan humor, kesabaran, mengelola emosi negatif, menyesuaikan diri dengan perubahan, bersikap optimis, serta mempercayai keberadaan Tuhan (Connor & Davidson, 2003).

Dalam penelitian ini, terungkap bahwa resiliensi secara parsial memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik pada santri di pondok pesantren. Temuan ini sejalan dengan riset sebelumnya oleh Ramadanti & Herdi (2021) yang menyoroti peran penting resiliensi dan dukungan sosial dalam mempengaruhi tingkat stres akademik. Semakin tinggi resiliensi dan tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami stres dalam konteks akademik.

Penelitian lain oleh Ye et al., (2020) terhadap 7.800 siswa di China juga menunjukkan bahwa pengalaman stress terkait Covid-19 dapat dimediasi oleh resiliensi dan didukung oleh dukungan sosial yang diterima oleh individu. Seseorang dengan resiliensi yang tinggi akan memiliki cara untuk dapat tegak kembali dari stress ataupun depresi secara cepat. Karena resiliensi sendiri berguna dalam mengatasi permasalahan, stress, atau trauma yang dirasakan oleh individu. Selain itu, resiliensi berfungsi untuk menyikapi permasalahan yang ada dengan lebih positif dan yakin bahwa individu dapat mengontrol kehidupannya sendiri sehingga dapat Kembali ke situasi normal di dalam hidupnya. Dukungan sosial yang didapat juga sangat penting untuk dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh para santri dapat mempengaruhi ataupun meningkatkan mekanisme pertahanan diri dan hal tersebut dapat mengurangi terjadinya stres akademik yang dialami oleh para santri.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa resiliensi mampu mediasi secara parsial atau memediasi secara Sebagian pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik pada santri pondok pesantren. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, hasil penelitian ini bisa menjadi landasan penting bagi penelitian lanjutan di masa mendatang. Selain itu, terdapat sedikit penelitian yang

telah memfokuskan pada topik ini dengan menggunakan santri pondok pesantren sebagai objek utamanya. Sebelumnya, beberapa penelitian telah mengeksplorasi korelasi antara dukungan sosial dan stres akademik dengan mempertimbangkan faktor mediator yang berbeda selain resiliensi.

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan dan Implikasi**

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dan negatif antara ketiga variabel yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan negatif terhadap tingkat stres akademik baik secara langsung maupun melalui peran mediasi parsial dari variabel resiliensi. Berdasarkan analisis data secara menyeluruh yang dilakukan oleh peneliti, kesimpulannya adalah bahwa seluruh hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Implikasi studi ini adalah, bagi para orang tua, guru, *musyrifah*, teman maupun *significant other* harapannya dapat memberikan dukungan kepada santri yang berada di pondok pesantren, karena dengan diperolehnya dukungan sosial dapat berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar dari para santri dan dapat mencegah terjadinya stres akademik. Implikasi yang kedua yaitu bagi para santri, harapannya para santri mampu menyikapi suatu hal secara positif ketika dihadapkan dengan permasalahan, kesulitan, tantangan maupun kendala di pondok pesantren. Dikarenakan tingkat resiliensi yang dimiliki para santri, sehingga tugas-tugas yang ada di pondok pesantren bisa dipenuhi atau diselesaikan dengan baik, baik dari kewajiban atau target dari ranah akademik maupun target hafalan. Adapun rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah dalam hal pemilihan subjek yang lebih beragam untuk memperkuat hasil penelitian dan pemilihan variabel selain variabel mediasi selain resiliensi, bisa menggunakan variabel *hardiness*, *self-efficacy* ataupun religiusitas agar hasil penelitian selanjutnya lebih beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Tahoma, O. (2018). Dukungan sosial dan resiliensi pada guru sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(4), 53–59. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Armstrong, M. I., Birnie-lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support , family well being , quality of parenting , and child resilience : what we know. *Journal OfChild and Family Studies*, 14(2), 269–281. <https://doi.org/10.1007/s10826-005-5054-4>
- Audina, M. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). *Social psychology*.
- Barseli, M., Ihdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bernabé, M., & Botia, J. M. (2016). Resilience as a mediator in emotional social support's relationship with occupational psychology health in firefighters. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1359105314566258>
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751–758. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Calaguas, G. M. (2011). College academic stress: Differences along gender lines. *Journal of Social and Development Sciences*, 1(5), 194–201.
- Cao, X., Yang, C., & Wang, D. (2020). The impact on mental health of losing an only child and the influence of social support and resilience. *Omega-Journal of Death and ...*. <https://doi.org/10.1177/0030222818755284>
- Carveth, J. A., Moss, N., & Gesse, T. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1), 50–54.
- Compas, B. E., Hinden, B. R., & Gerhardt, C. A. (1995). Adolescent development : pathways and processes of risk and resilience. *Annual Reviews Psychology*, 46, 265–293.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fitriani, M. (2021). Gambaran stres akademik siswa smp saat pembelajaran daring (online) di kota padang. *Socio Humanus*, 3(1), 76–85. <https://doi.org/http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum> Vol.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89. <https://doi.org/ISSN:2302-144X>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resilience in schools : Making it happen for students and educators* (Updated Ed). Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/12200>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student burnout : A meta - analytic approach. *Stress And Health*, 1, 1–8. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Koelmel, E., Hughes, A. J., Alschuler, K. N., & Ehde, D. M. (2016). Resilience mediates the longitudinal relationships between social support and mental health outcomes in multiple sclerosis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.09.127>
- Lee, J., Hong, J., Zhou, Y., & Robles, G. (2020). The relationships between loneliness, social support, and resilience among latinx immigrants in the united states. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 99–109. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00728-w>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Levitt, M. J., Guacci-franco, N., & Levitt, J. L. (1993). Convoys of social support in childhood and early adolescence : structure and function. *American Psychological Association : Developmental Psychology*, 29(5), 811–818.
- Misra, R., & McKean, M. (2016). College students ' academic stress and its relation to their anxiety , time management , and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 3(1), 1–8.
- Octyavera, R. M., Siswati, & Sawitri, D. R. (2009). Hubungan kualitas kehidupan sekolah dengan penyesuaian sosial pada siswa sma international islamic boarding school republic of indonesia. *Jurnal Psychoidea*, 1–10.
- Ong, H. L., Vaingankar, J. A., Abdin, E., Sambasivam, R., Fauziana, R., Tan, M., Chong, S. A., Goveas, R. R., Chiam, P. C., & Subramaniam, M. (2018). Resilience and burden in caregivers of older adults : moderating and mediating effects of perceived social support. 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1616-z>
- Paz, B., Sica, N., Pio, M., & Fleck, D. A. (2015). Intrinsic religiosity , resilience , quality of life , and suicide risk in depressed inpatients. *Journal of Affective Disorders*, 179, 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.022>
- Pinkerton, J., & Dolan, P. (2007). Family support , social capital , resilience and adolescent coping. *Child and Family Social Work* 2007, 12, 219–228.
- Rahayu, E. W., Ellyan, M., & Djabbar, A. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas*, 11(September), 20–21.
- Raisa, A. E. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas iia wanita semarang. *Jurnal*

*Empati*, 5(12), 537–542.

- Ramadanti, R., & Herdi. (2021). Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi covid-19. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10(2), 10(2), 150–163.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi stres akademik pada santri pondok pesantren kader uswatun hasanah pagaden. *Jurnal Mercusuar*, 3(1).
- Rismandanni, W. P., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi remaja yang berpisah dari orang tua. *Prosiding: Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 018(10), 1169–1176.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52.
- Rosana, D. S., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2023). Resiliensi remaja dalam menghadapi stres akademik di sekolah. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 112–122.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang stres akademik pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(01), 661–667.
- Salam, A., Suharnan, & Matulesy, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/bki.v1i2.2162>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64.
- Shumaker, S. C., Frazier, S. K., Moser, D. K., & Chung, M. L. (2017). Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived social support in patients with heart failure. *Journal of Nursing Measurement*, 25(1), 90–102. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.25.1.90>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (Tenth Edit). McGraw-Hill Education.

- Toding, W. R. ., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa angkatan 2013 fakultas kedokteran universitas sam ratulangi. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(April).
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of Emotional Intelligence , Motivation and Resilience on Academic Performance and the Adoption of Healthy Lifestyle Habits among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 16(2810), 1–12.
- Tülay, K., & Çelik RN, A. S. (2020). Relationship between the social support and psychological resilience levels perceived by nurses during the COVID - 19 pandemic : A study from Turkey. *Wiley : Perspective in Psychiatric Care*, 6(October), 1–9. <https://doi.org/10.1111/ppc.12648>
- Ullah, M. S., Akhter, S., Aziz, M. A., & Islam, M. (2023). Social support : mediating the emotional intelligence-academic stress link. *Frontiers in Psychology*, 14(September), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218636>
- Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. T. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry Research*, 152(2–3), 293–297. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.01.006>
- Wahyudi, A., Mahyuddin, M. J., Irawan, A. W., Silondae, D. P., Bosco, F. H., & Kurniawan, S. J. (2020). Model rasch: analisis skala resiliensi connor-davidson versi bahasa indonesia. *Jurnal Advice*, 2(1), 28–35. <https://doi.org/15.06.2020>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students : social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education: The International Journal*, 29(3), 276–288. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Li, X., Wang, Y., Shen, Z., & Lin, D. (2020). Resilience, social support , and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in china. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 1–21. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- Yenen, E. T., & Çarkit, E. (2023). Fear of COVID - 19 and general self - efficacy among Turkish teachers : Mediating role of perceived social support. *Current Psychology*, 2(42), 2529–2537. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02306-1>
- Young, C., Craig, J. C., Clapham, K., Banks, S., & Williamson, A. (2019). The prevalence and protective factors for resilience in adolescent Aboriginal Australians living in urban areas: a cross-sectional study. *Indigenous Health*, 43(1), 8–14. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12853>

- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal Vol, 13(02)*, 235–239.
- Zhang, H., Zhao, Q., Cao, P., & Ren, G. (2017). Resilience and quality of life : exploring the mediator role of social support in patients with breast cancer. *Medical Science Monitor, 23*, 5969–5979. <https://doi.org/10.12659/MSM.907730>
- 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>



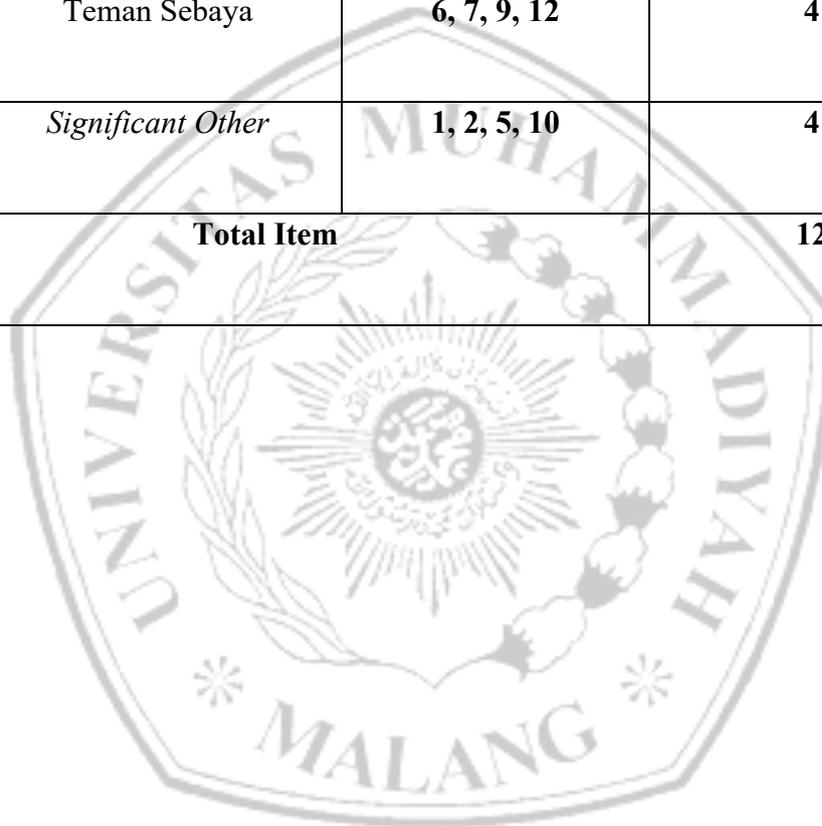


**Lampiran 1. Blueprint Skala Dukungan Sosial**

**Zimet et al, (1988)**

**Diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Akbar & Tahoma (2018)**

| <b>No.</b>        | <b>Aspek</b>             | <b>Favorable Nomor</b> | <b>Jumlah</b> |
|-------------------|--------------------------|------------------------|---------------|
| <b>1</b>          | Keluarga                 | <b>3, 4, 8, 11</b>     | <b>4</b>      |
| <b>2</b>          | Teman Sebaya             | <b>6, 7, 9, 12</b>     | <b>4</b>      |
| <b>3</b>          | <i>Significant Other</i> | <b>1, 2, 5, 10</b>     | <b>4</b>      |
| <b>Total Item</b> |                          |                        | <b>12</b>     |



**Lampiran 2. Blueprint Stres Akademik**

*Sun et al., (2011)*

**Diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Fitriani (2021)**

| <b>No.</b>        | <b>Aspek</b>               | <b>Favorable Nomor</b> | <b>Jumlah</b> |
|-------------------|----------------------------|------------------------|---------------|
| <b>1</b>          | Tekanan belajar            | <b>1, 3, 4, 5, 16</b>  | <b>5</b>      |
| <b>2</b>          | Beban kerja atau tugas     | <b>2, 6, 9, 10</b>     | <b>3</b>      |
| <b>3</b>          | Kekawatiran terhadap nilai | <b>7, 8, 9</b>         | <b>3</b>      |
| <b>4</b>          | Harapan diri               | <b>13, 14, 15</b>      | <b>3</b>      |
| <b>5</b>          | Keputusanasaan             | <b>11, 12</b>          | <b>2</b>      |
| <b>Total Item</b> |                            |                        | <b>16</b>     |

**Lampiran 3. Blueprint Skala Resiliensi**

**Connor & Davidson, (2003)**

**Diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh (Wahyudi et al., 2020).**

| <b>No</b>         | <b>Aspek</b>   | <b>Favorable<br/>Nomor</b>        | <b>Jumlah Item</b> |
|-------------------|--|-----------------------------------|--------------------|
| 1                 | Kompetensi Personal, Standar yang tinggi dan keuletan  | 10, 11, 12, 16,<br>17, 23, 24, 25 | 8                  |
| 2                 | Kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif, dan kuat menghadapi stres | 6, 7, 14,15, 18,<br>19, 20        | 7                  |
| 3                 | Menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan yang aman dengan orang lain              | 1, 2, 4, 5, 8                     | 5                  |
| 4                 | Pengendalian diri  | 13,21,22                          | 3                  |
| 5                 | Pengaruh spiritual   | 3,9                               | 2                  |
| <b>Total Item</b> |  |                                   | <b>25</b>          |

#### Lampiran 4. Kuisisioner Penelitian

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA**

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Kampus III GKB 4 UMM

---

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Saya Savira Annisa Putri Suprpto mahasiswa Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melakukan penelitian sebagai syarat kelulusan S2. Pada kesempatan ini, saya memohon kerjasama dari anda untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini. Informasi yang anda berikan sangatlah bermanfaat untuk penelitian ini. Atas partisipasi yang diberikan saya mengucapkan terimakasih.

Hormat saya,  
Savira Annisa Putri.S

**IDENTITAS DIRI:**

Nama/Inisial :  
Usia :  
Jenis Kelamin : Perempuan / Laki - Laki

**PETUNJUK:**

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan-pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, lalu pilihlah salah satu dari kelima alternatif jawaban yang tersedia yang anda rasa paling sesuai dengan diri anda. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih. Tidak ada jawaban benar maupun salah dalam pengisian skala ini, dan pastikan jawaban yang anda berikan benar-benar menggambarkan kondisi anda.

**STS : Sangat Tidak Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**SS : Setuju Sekali**

**SSS : Sangat Setuju Sekali**

**Contoh Pengisian:**

| No. | Pernyataan          | STS | TS | SS | SSS |
|-----|---------------------|-----|----|----|-----|
| 1.  | Saya sedang bahagia |     | ✓  |    |     |

### Angket 1

| NO | PERTANYAAN   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1  | Selalu ada orang yang spesial di dekat saya, saat saya membutuhkannya                        |    |   |    |     |
| 2  | Ada orang yang spesial yang dapat berbagi suka dan duka dengan saya                          |    |   |    |     |
| 3  | Keluarga saya selalu mencoba membantu ketika saya sedang menghadapi kesulitan dalam belajar  |    |   |    |     |
| 4  | Saya selalu mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya |    |   |    |     |
| 5  | Saya mempunyai seseorang yang spesial yang selalu membuat nyaman                             |    |   |    |     |
| 6  | Teman saya selalu membantu ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas                     |    |   |    |     |
| 7  | Saya bisa mengandalkan teman saya, ketika keadaan tidak sesuai dengan rencana                |    |   |    |     |
| 8  | Saya dapat menceritakan permasalahan yang sedang saya hadapi kepada keluarga                 |    |   |    |     |
| 9  | Saya mempunyai teman untuk berbagi suka dan duka   |    |   |    |     |
| 10 | Ada seseorang dalam hidup saya, yang peduli tentang perasaan saya                            |    |   |    |     |
| 11 | Keluarga saya membantu saya membuat keputusan  |    |   |    |     |
| 12 | Saya dapat menceritakan masalah pribadi saya kepada teman                                    |    |   |    |     |

## Angket 2

| NO | PERTANYAAN   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1  | Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai tugas saya  |    |   |    |     |
| 2  | Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah  |    |   |    |     |
| 3  | Cita-cita saya di masa depan membuat saya merasa tertekan  |    |   |    |     |
| 4  | Perhatian berlebihan orang tua saya terhadap nilai seringkali membuat saya merasa tertekan                                 |    |   |    |     |
| 5  | Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari   |    |   |    |     |
| 6  | Saya merasa bahwa matapelajara di sekolah harus dikurangi.   |    |   |    |     |
| 7  | Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya. |    |   |    |     |
| 8  | Saya akan mengecewakan orang tua jika mendapat nilai buruk.  |    |   |    |     |
| 9  | Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya  |    |   |    |     |
| 10 | Saya merasa kelas saya penuh dengan kompetisi sehingga membuat saya tertekan   |    |   |    |     |
| 11 | Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya   |    |   |    |     |
| 12 | Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung   |    |   |    |     |
| 13 | Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat  |    |   |    |     |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 14 | Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik              |  |  |  |  |
| 15 | Saya kesulitan tidur karena khawatir tidak dapat mencapai mimpi-mimpi saya |  |  |  |  |
| 16 | Saingan saya di kelas teralu tinggi sehingga saya tetekan                  |  |  |  |  |



### Angket 3

| NO | PERTANYAAN   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1  | Saya mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada   |    |   |    |     |
| 2  | Saya menjalin hubungan yang erat dan nyaman dengan orang-orang di lingkungan sekitar saya                    |    |   |    |     |
| 3  | Terkadang Allah dan takdir dapat membantu saya   |    |   |    |     |
| 4  | Dapat menangani masalah apapun yang datang   |    |   |    |     |
| 5  | Dalam menghadapi tantangan baru saya belajar dari keberhasilan masa lalu                                     |    |   |    |     |
| 6  | Saya melihat segala sesuatu dari sisi yang menarik   |    |   |    |     |
| 7  | Ketika di bawah tekanan saya mampu menghadapinya dengan positif  |    |   |    |     |
| 8  | Saya cenderung bangkit kembali setelah sakit atau kesulitan yang terjadi                                     |    |   |    |     |
| 9  | Menurut saya, segala sesuatu yang terjadi pasti memiliki alasan  |    |   |    |     |
| 10 | Berada di pondok pesantren tidak menghalangi saya untuk berusaha semaksimal mungkin                          |    |   |    |     |
| 11 | Saya dapat mencapai tujuan Saya ketika segalanya tampak tanpa harapan  |    |   |    |     |
| 12 | Saya tidak menyerah  |    |   |    |     |
| 13 | Saya tahu ke mana saya harus mencari bantuan ketika permasalahan terjadi                                     |    |   |    |     |
| 14 | Walaupun banyak tekanan dan permasalahan yang terjadi di pondok, saya dapat berfikir dengan jernih dan fokus |    |   |    |     |
| 15 | Saya lebih suka memimpin dalam pemecahan masalah   |    |   |    |     |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 16 | Ketika menghadapi kegagalan saya tidak mudah putus asa        |  |  |  |  |
| 17 | Saya berpikiran bahwa saya adalah orang yang kuat             |  |  |  |  |
| 18 | Saya berani mengambil keputusan yang sulit dan tidak biasanya |  |  |  |  |
| 19 | Saya mampu mengatasi perasaan yang tidak nyaman               |  |  |  |  |
| 20 | Saya bertindak harus berdasarkan suatu dugaan atau firasat    |  |  |  |  |
| 21 | Saya rasa, saya memiliki tujuan yang kuat                     |  |  |  |  |
| 22 | Saya yang mengendalikan hidup saya sendiri                    |  |  |  |  |
| 23 | Saya suka tantangan yang muncul dalam hidup saya              |  |  |  |  |
| 24 | Saya bekerja untuk mencapai tujuan saya                       |  |  |  |  |
| 25 | Saya bangga atas prestasi atau hasil yang telah saya capai    |  |  |  |  |

Lampiran 5. Hasil Reliabilitas dan Validitas Skala.

1. Skala Stres Akademik (Y)

a. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .843             | 16         |

b. Hasil Uji Validitas

Anti – Image Matrics

|                           | Y1                | Y2                | Y3                | Y4                | Y5                | Y6                | Y7                | Y8                | Y9                | Y10               | Y11               | Y12               | Y13               | Y14               | Y15               | Y16               |
|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Anti-Image Correlation Y1 | .892 <sup>a</sup> | -.144             | .166              | -.052             | .066              | .177              | -.038             | -.167             | -.078             | -.007             | -.053             | .063              | -.158             | -.140             | -.209             | -.227             |
| Y2                        | -.144             | .895 <sup>a</sup> | -.252             | -.044             | .011              | .205              | -.015             | -.091             | -.263             | .000              | .000              | .201              | -.173             | -.207             | -.114             | -.164             |
| Y3                        | .166              | -.252             | .830 <sup>a</sup> | -.455             | -.144             | -.027             | .062              | -.295             | .035              | -.109             | -.135             | .039              | .107              | .191              | .119              | -.199             |
| Y4                        | -.052             | -.044             | -.455             | .872 <sup>a</sup> | .039              | -.038             | .075              | -.041             | .118              | -.089             | -.220             | .144              | -.165             | -.123             | -.032             | .063              |
| Y5                        | .066              | .011              | -.144             | .039              | .889 <sup>a</sup> | -.157             | -.243             | .109              | -.189             | -.188             | -.030             | .264              | -.088             | -.103             | -.136             | -.213             |
| Y6                        | .177              | .205              | -.027             | -.038             | -.157             | .862 <sup>a</sup> | .117              | -.298             | -.263             | -.002             | -.158             | .168              | -.138             | -.138             | -.171             | -.108             |
| Y7                        | -.038             | -.015             | .062              | .075              | -.243             | .117              | .918 <sup>a</sup> | -.109             | -.060             | -.120             | .066              | .013              | -.111             | -.193             | -.205             | -.144             |
| Y8                        | -.167             | -.091             | -.295             | -.041             | .109              | -.298             | -.109             | .898 <sup>a</sup> | .221              | .071              | -.053             | -.071             | -.169             | -.056             | -.186             | -.119             |
| Y9                        | -.078             | -.263             | .035              | .118              | -.189             | -.263             | -.060             | .221              | .888 <sup>a</sup> | .050              | -.046             | -.140             | -.115             | -.117             | -.095             | -.009             |
| Y10                       | -.007             | .000              | -.109             | -.089             | -.188             | -.002             | -.120             | .071              | .050              | .943 <sup>a</sup> | -.010             | -.253             | -.022             | -.094             | -.100             | -.153             |
| Y11                       | -.053             | .000              | -.135             | -.220             | -.030             | -.158             | .066              | -.053             | -.046             | -.010             | .911 <sup>a</sup> | -.231             | -.034             | -.362             | .029              | .154              |
| Y12                       | .063              | .201              | .039              | .144              | .264              | .168              | .013              | -.071             | -.140             | -.253             | -.231             | .780 <sup>a</sup> | -.241             | -.258             | -.259             | -.326             |
| Y13                       | -.158             | -.173             | .107              | -.165             | -.088             | -.138             | -.111             | -.169             | -.115             | -.022             | -.034             | -.241             | .808 <sup>a</sup> | .196              | .166              | .307              |
| Y14                       | -.140             | -.207             | .191              | -.123             | -.103             | -.138             | -.193             | -.056             | -.117             | -.094             | -.362             | -.258             | .196              | .855 <sup>a</sup> | .279              | .124              |
| Y15                       | -.209             | -.114             | .119              | -.032             | -.136             | -.171             | -.205             | -.186             | -.095             | -.100             | .029              | -.259             | .166              | .279              | .806 <sup>a</sup> | .194              |
| Y16                       | -.227             | -.164             | -.199             | .063              | -.213             | -.108             | -.144             | -.119             | -.009             | -.153             | .154              | -.326             | .307              | .124              | .194              | .826 <sup>a</sup> |

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

2. Skala Dukungan Sosial (X)

a. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .934             | 12         |

## b. Hasil Uji Validitas

### Anti – Image Matrics

|                        | X1  | X2                | X3                | X4                | X5                | X6                | X7                | X8                | X9                | X10               | X11               | X12               |                   |
|------------------------|-----|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Anti-image Correlation | X1  | .852 <sup>a</sup> | -.259             | .224              | -.090             | -.015             | .080              | -.115             | -.272             | -.095             | -.135             | .049              | -.074             |
|                        | X2  | -.259             | .895 <sup>a</sup> | -.247             | -.095             | -.051             | .127              | -.080             | -.079             | -.289             | -.082             | .037              | .038              |
|                        | X3  | .224              | -.247             | .840 <sup>a</sup> | -.411             | -.183             | -.004             | .043              | -.345             | .072              | -.105             | -.081             | .087              |
|                        | X4  | -.090             | -.095             | -.411             | .865 <sup>a</sup> | .075              | -.107             | .032              | -.046             | .064              | -.063             | -.314             | .141              |
|                        | X5  | -.015             | -.051             | -.183             | .075              | .863 <sup>a</sup> | -.204             | -.350             | .065              | -.156             | -.219             | -.019             | .158              |
|                        | X6  | .080              | .127              | -.004             | -.107             | -.204             | .882 <sup>a</sup> | -.013             | -.261             | -.293             | -.016             | -.143             | .052              |
|                        | X7  | -.115             | -.080             | .043              | .032              | -.350             | -.013             | .905 <sup>a</sup> | -.076             | -.012             | -.067             | -.029             | -.118             |
|                        | X8  | -.272             | -.079             | -.345             | -.046             | .065              | -.261             | -.076             | .892 <sup>a</sup> | .114              | -.054             | -.120             | -.135             |
|                        | X9  | -.095             | -.289             | .072              | .064              | -.156             | -.293             | -.012             | .114              | .859 <sup>a</sup> | -.009             | -.110             | -.134             |
|                        | X10 | -.135             | -.082             | -.105             | -.063             | -.219             | -.016             | -.067             | -.054             | -.009             | .911 <sup>a</sup> | .040              | -.347             |
|                        | X11 | .049              | .037              | -.081             | -.314             | -.019             | -.143             | -.029             | -.120             | -.110             | .040              | .897 <sup>a</sup> | -.303             |
|                        | X12 | -.074             | .038              | .087              | .141              | .158              | .052              | -.118             | -.135             | -.134             | -.347             | -.303             | .784 <sup>a</sup> |

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

## 3. Skala Resiliensi (M)

### a. Hasil Uji Reliabilitas

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .906             | 25         |

### b. Hasil Uji Validitas

| Anti-image Correlation | M1                | M2                | M3                | M4                | M5                | M6                | M7                | M8                | M9                | M10               | M11               | M12               | M13               | M14               | M15               | M16               | M17               | M18               | M19               | M20               | M21               | M22               | M23               | M24               | M25               |
|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| M1                     | .921 <sup>a</sup> | .029              | .108              | .154              | .003              | .079              | -.116             | -.121             | .032              | -.127             | -.278             | -.038             | .105              | .048              | .007              | -.029             | -.002             | -.142             | -.146             | -.012             | -.044             | -.062             | .119              | -.259             | -.142             |
| M2                     | .029              | .798 <sup>a</sup> | -.041             | -.074             | .096              | -.031             | .023              | -.081             | .073              | -.198             | -.027             | -.865             | -.079             | -.040             | -.023             | .014              | .037              | -.091             | .069              | -.114             | .121              | -.144             | .150              | .024              | -.002             |
| M3                     | .108              | -.041             | .820 <sup>a</sup> | -.051             | -.050             | -.047             | -.044             | -.053             | -.318             | .242              | -.194             | .043              | -.055             | .096              | -.012             | .006              | .062              | -.044             | .059              | .052              | .041              | -.008             | -.248             | .110              | -.736             |
| M4                     | .154              | -.074             | -.051             | .649 <sup>a</sup> | .006              | -.066             | .062              | -.042             | .060              | -.023             | .437              | .078              | -.081             | -.036             | .246              | -.167             | -.089             | -.099             | -.984             | -.026             | .094              | .012              | .053              | -.527             | .001              |
| M5                     | .003              | .096              | -.050             | .006              | .713 <sup>a</sup> | .009              | -.054             | -.004             | .032              | -.147             | -.028             | -.057             | .062              | -.074             | .101              | -.114             | -.042             | -.037             | -.018             | -.018             | -.961             | -.078             | -.003             | .146              | .017              |
| M6                     | .079              | -.031             | -.047             | -.066             | .009              | .909 <sup>a</sup> | .036              | .119              | -.019             | .075              | -.057             | .048              | -.039             | -.173             | -.166             | -.040             | -.048             | -.009             | .070              | -.079             | -.010             | -.088             | -.068             | .025              | .081              |
| M7                     | -.116             | .023              | -.044             | .062              | -.054             | .036              | .954 <sup>a</sup> | .032              | .027              | -.123             | .073              | .015              | -.029             | -.050             | -.013             | .000              | .020              | .051              | -.066             | .038              | -.050             | -.194             | .076              | -.023             | -.053             |
| M8                     | -.121             | -.081             | -.053             | -.042             | -.004             | .119              | .032              | .934 <sup>a</sup> | -.005             | .057              | .036              | .004              | -.118             | -.155             | -.064             | .070              | -.161             | .219              | .028              | .006              | .035              | -.145             | -.053             | .009              | -.016             |
| M9                     | .032              | .073              | -.318             | .060              | .032              | -.019             | .027              | -.005             | .906 <sup>a</sup> | -.176             | .126              | -.065             | .004              | -.040             | -.019             | .012              | -.066             | .064              | -.051             | -.017             | .027              | -.120             | .211              | -.134             | -.335             |
| M10                    | -.127             | -.198             | .242              | -.023             | -.147             | .075              | -.123             | .057              | -.176             | .757 <sup>a</sup> | -.008             | .183              | -.059             | -.103             | -.037             | .081              | -.124             | .041              | .020              | .122              | .020              | .111              | -.903             | .061              | -.131             |
| M11                    | -.278             | -.027             | -.194             | .437              | -.028             | -.057             | .073              | .036              | .126              | -.008             | .751 <sup>a</sup> | .004              | .052              | -.047             | .037              | .013              | .005              | .111              | -.424             | .008              | -.024             | -.088             | .002              | -.817             | .077              |
| M12                    | -.038             | -.865             | .043              | .078              | -.057             | .048              | .015              | .004              | -.065             | .183              | .004              | .798 <sup>a</sup> | .085              | .084              | -.006             | -.022             | -.026             | .037              | -.092             | .067              | -.128             | .028              | -.160             | -.008             | -.018             |
| M13                    | .105              | -.079             | -.055             | -.081             | .062              | -.039             | -.029             | -.118             | .004              | -.059             | .052              | .085              | .776 <sup>a</sup> | .010              | .073              | -.082             | .042              | -.055             | .082              | -.079             | -.866             | -.129             | .032              | -.079             | .061              |
| M14                    | .048              | -.040             | .096              | -.036             | -.074             | -.173             | -.050             | -.155             | -.040             | -.103             | -.047             | .084              | .010              | .869 <sup>a</sup> | -.062             | -.066             | .023              | -.178             | .036              | .086              | -.037             | .049              | .055              | .027              | .015              |
| M15                    | .007              | -.023             | -.012             | .246              | .101              | -.166             | -.013             | -.064             | -.019             | -.037             | .037              | -.006             | .073              | -.062             | .711 <sup>a</sup> | -.768             | -.066             | -.037             | -.247             | -.111             | -.067             | .061              | .068              | -.046             | .034              |
| M16                    | -.029             | .014              | .006              | -.167             | -.114             | -.040             | .000              | .070              | .012              | .081              | .013              | -.022             | -.082             | -.066             | -.768             | .744 <sup>a</sup> | .030              | -.073             | .165              | .134              | .009              | -.042             | -.089             | -.014             | -.013             |
| M17                    | -.002             | .037              | .062              | -.089             | -.042             | -.048             | .020              | -.161             | -.066             | -.124             | .005              | -.026             | .042              | .023              | -.066             | .030              | .956 <sup>a</sup> | .050              | .083              | .056              | -.046             | -.053             | -.231             | -.005             | -.008             |
| M18                    | -.142             | -.091             | -.044             | -.099             | -.037             | -.009             | .051              | .219              | .064              | .041              | .111              | .037              | -.055             | -.178             | -.037             | -.073             | .050              | .923 <sup>a</sup> | .060              | -.014             | -.049             | -.016             | -.035             | -.049             | -.038             |
| M19                    | -.146             | .069              | .059              | -.984             | -.018             | .070              | -.066             | .028              | -.051             | .020              | -.424             | -.092             | .082              | .036              | -.247             | .165              | .083              | .060              | .656 <sup>a</sup> | .043              | -.096             | -.024             | -.059             | .516              | -.021             |
| M20                    | -.012             | -.114             | .052              | -.026             | -.961             | -.079             | .038              | .006              | -.017             | .122              | .008              | .067              | -.079             | .086              | -.111             | .134              | .056              | -.014             | .043              | .706 <sup>a</sup> | .059              | -.036             | -.136             | .014              | -.062             |
| M21                    | -.044             | .121              | .041              | .094              | -.078             | -.010             | -.050             | .035              | .027              | .020              | -.024             | -.128             | -.866             | -.037             | -.067             | .009              | -.046             | -.049             | -.096             | .059              | .783 <sup>a</sup> | .058              | .008              | .040              | -.078             |
| M22                    | -.062             | -.144             | -.008             | .012              | -.003             | -.088             | -.194             | -.145             | -.120             | .111              | -.088             | .028              | -.129             | .049              | .061              | -.042             | -.053             | -.016             | -.024             | -.036             | .058              | .944 <sup>a</sup> | -.054             | .083              | .058              |
| M23                    | .119              | .150              | -.248             | .053              | .146              | -.068             | .076              | -.053             | .211              | -.903             | .002              | -.160             | .032              | .055              | .068              | -.089             | -.231             | -.035             | -.059             | -.136             | .008              | -.054             | .753 <sup>a</sup> | -.071             | .120              |
| M24                    | -.259             | .024              | .110              | -.527             | .017              | .025              | -.023             | .009              | -.134             | .061              | -.817             | -.008             | -.079             | .027              | -.046             | -.014             | -.005             | -.049             | .516              | .014              | .040              | .083              | -.071             | .731 <sup>a</sup> | -.009             |
| M25                    | -.142             | -.002             | -.736             | .001              | .052              | .081              | -.053             | -.016             | -.335             | -.131             | .077              | -.018             | .061              | .015              | .034              | -.013             | -.008             | -.038             | -.021             | -.062             | -.078             | .058              | .120              | -.009             | .846 <sup>a</sup> |

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

## Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                     |                | Unstandardized Residual |
|-------------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                   |                | 306                     |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>    | Mean           | .0000000                |
|                                     | Std. Deviation | 1.98458647              |
| Most Extreme Differences            | Absolute       | .097                    |
|                                     | Positive       | .082                    |
|                                     | Negative       | -.097                   |
| Test Statistic                      |                | .097                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup> |                | .094                    |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Lampiran 7. Hasil Uji Multikolinearitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |                 | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t       | Sig. | Collinearity Statistics |       |
|-------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------|------|-------------------------|-------|
|       |                 | B                           | Std. Error | Beta                      |         |      | Tolerance               | VIF   |
| 1     | (Constant)      | 86.922                      | 1.488      |                           | 58.398  | .000 |                         |       |
|       | Dukungan Sosial | -.308                       | .027       | -.375                     | -11.603 | .000 | .861                    | 1.161 |
|       | Resiliensi      | -.395                       | .020       | -.639                     | -19.797 | .000 | .861                    | 1.161 |

a. Dependent Variable: Stres Akademik

## Lampiran 8. Hasil Korelasi *Pearson's Product Moment*

**Correlations**

|                 |                     | Stres Akademik | Dukungan Sosial | Resiliensi |
|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|------------|
| Stres Akademik  | Pearson Correlation | 1              | -.613**         | -.779**    |
|                 | Sig. (2-tailed)     |                | .000            | .000       |
|                 | N                   | 306            | 306             | 306        |
| Dukungan Sosial | Pearson Correlation | -.613**        | 1               | .372**     |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000           |                 | .000       |
|                 | N                   | 306            | 306             | 306        |
| Resiliensi      | Pearson Correlation | -.779**        | .372**          | 1          |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000           | .000            |            |
|                 | N                   | 306            | 306             | 306        |

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

## Lampiran 9. Hasil Analisis Deskriptif

**Descriptive Statistics**

|                    | N   | Range | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|-----|-------|---------|---------|-------|----------------|
| TOTALY             | 306 | 35    | 24      | 59      | 45.48 | 6.127          |
| TotalX             | 306 | 35    | 12      | 47      | 35.48 | 7.465          |
| TOTALM             | 306 | 69    | 27      | 96      | 74.20 | 13.394         |
| Valid N (listwise) | 306 |       |         |         |       |                |

**Lampiran 10.** Hasil Kategorisasi 3 Variabel

**DS**

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | RENDAH | 41        | 13.4    | 13.4          | 13.4               |
|       | SEDANG | 215       | 70.3    | 70.3          | 83.7               |
|       | TINGGI | 50        | 16.3    | 16.3          | 100.0              |
|       | Total  | 306       | 100.0   | 100.0         |                    |

**SA**

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | RENDAH | 53        | 17.3    | 17.3          | 17.3               |
|       | SEDANG | 183       | 59.8    | 59.8          | 77.1               |
|       | TINGGI | 70        | 22.9    | 22.9          | 100.0              |
|       | Total  | 306       | 100.0   | 100.0         |                    |

**RES**

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | RENDAH | 30        | 9.8     | 9.8           | 9.8                |
|       | SEDANG | 229       | 74.8    | 74.8          | 84.6               |
|       | TINGGI | 47        | 15.4    | 15.4          | 100.0              |
|       | Total  | 306       | 100.0   | 100.0         |                    |

**Lampiran 11.** Hasil Uji Mediasi Menggunakan *Macro Process* (HAYES)

Run MATRIX procedure:

\*\*\*\*\* PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2  
\*\*\*\*\*

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. [www.afhayes.com](http://www.afhayes.com)  
Documentation available in Hayes (2022). [www.guilford.com/p/hayes3](http://www.guilford.com/p/hayes3)

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

Model : 4  
Y : Y  
X : X  
M : M

Sample  
Size: 306

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
M

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE     | F       | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|---------|---------|--------|----------|-------|
| ,3725 | ,1387 | 84,9365 | 48,9708 | 1,0000 | 304,0000 | ,0000 |

Model

|          | coeff   | se     | t       | p     | LLCI    | ULCI    |
|----------|---------|--------|---------|-------|---------|---------|
| constant | 59,7019 | 2,5631 | 23,2933 | ,0000 | 54,6583 | 64,7455 |
| X        | ,4947   | ,0707  | 6,9979  | ,0000 | ,3556   | ,6338   |

Standardized coefficients

|   | coeff |
|---|-------|
| X | ,3725 |

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
Y

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE     | F        | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|---------|----------|--------|----------|-------|
| ,8531 | ,7278 | 10,2859 | 405,0097 | 2,0000 | 303,0000 | ,0000 |

Model

|          | coeff   | se     | t        | p     | LLCI    | ULCI    |
|----------|---------|--------|----------|-------|---------|---------|
| constant | 86,9216 | 1,4884 | 58,3983  | ,0000 | 83,9927 | 89,8506 |
| X        | -,3076  | ,0265  | -11,6026 | ,0000 | -,3597  | -,2554  |
| M        | -,3951  | ,0200  | -19,7967 | ,0000 | -,4344  | -,3558  |

Standardized coefficients

|   | coeff  |
|---|--------|
| X | -,3747 |
| M | -,6394 |

\*\*\*\*\* TOTAL EFFECT MODEL  
\*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
Y

Model Summary

| R     | R-sq  | MSE     | F        | df1    | df2      | p     |
|-------|-------|---------|----------|--------|----------|-------|
| ,6129 | ,3757 | 23,5124 | 182,9107 | 1,0000 | 304,0000 | ,0000 |

Model

|          | coeff   | se     | t        | p     | LLCI    | ULCI    |
|----------|---------|--------|----------|-------|---------|---------|
| constant | 63,3322 | 1,3485 | 46,9641  | ,0000 | 60,6786 | 65,9858 |
| X        | -,5031  | ,0372  | -13,5244 | ,0000 | -,5762  | -,4299  |

Standardized coefficients

|   | coeff  |
|---|--------|
| X | -,6129 |

\*\*\*\*\* TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y  
\*\*\*\*\*

Total effect of X on Y

| Effect | se    | t        | p     | LLCI   | ULCI   | c_cs   |
|--------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| -,5031 | ,0372 | -13,5244 | ,0000 | -,5762 | -,4299 | -,6129 |

Direct effect of X on Y

| Effect | se    | t        | p     | LLCI   | ULCI   | c'_cs  |
|--------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| -,3076 | ,0265 | -11,6026 | ,0000 | -,3597 | -,2554 | -,3747 |

Indirect effect(s) of X on Y:

| Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|--------|--------|----------|----------|
| M      | -,1955 | ,0562    | -,3198   |

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

| Effect | BootSE | BootLLCI | BootULCI |
|--------|--------|----------|----------|
| M      | -,2382 | ,0556    | -,3524   |

\*\*\*\*\* ANALYSIS NOTES AND ERRORS \*\*\*\*\*

Level of confidence for all confidence intervals in output:  
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:  
5000

----- END MATRIX -----

