

**HUBUNGAN RESILIENSI, TAWAKAL, DAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA PERGURUAN TINGGI ISLAM DI YOGYAKARTA YANG
TINGGAL DI PESANTREN**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Romdhotul Hikmah

NIM: 20107010013

Dosen Pembimbing:

Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res

NIP: 19900407 201903 2 014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Romdhotul Hikmah
NIM : 20107010013
Prodi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul "Hubungan Resiliensi, Tawakal dan Stres Akademik pada mahasiswa Perguruan Tinggi Islam di Yogyakarta Yang Tinggal di Pesantren" tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan dengan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 September 2025

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

yg menyatakan
METERAI
TEMPEL
522AMX446780177
(Romdhotul Hikmah)
NIM. 20107010013

NOTA DINAS PEMBIMBINGAN



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.


Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Romdhotul Hikmah
NIM : 20107010013
Judul Skripsi : Hubungan Resiliensi, Tawakal dan Stres Akademik pada mahasiswa Perguruan Tinggi Islam di Yogyakarta Yang Tinggal di Pesantren

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 September 2025
Pembimbing


Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res
NIP. 19900407 201903 2 014

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-5176/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN RESILIENSI, TAWAKAL, DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI ISLAM DI YOGYAKARTA YANG TINGGAL DI PESANTREN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ROMDHOTUL HIKMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010013
Telah diujikan pada : Rabu, 15 Oktober 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 693247a33727f



Penguji I

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 691be1362701c



Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 691be4a87bfc2



Yogyakarta, 15 Oktober 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 69328132344c2

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٦

“Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS Al-Insyirah Ayat 5-6)

وَاعْلَمُوا أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Ketahuilah bahwasanya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu
Bersama kesulitan, dan bahwasanya bersama kesulitan ada kemudahan”

(HR. Tirmidzi)

“Dan, diantara kemustahilan-kemustahilan itu, sekali lagi.. Tuhan meyakinkanku
untuk tetap melangkah saja”

(Whoimmal)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmad, nikmat dan kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya karya ini dapat saya selesaikan. Karya ini saya persembahkan kepada :

Almamater

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam

Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

dan

Pondok Pesantren Al-Furqon Sanden Bantul Yogyakarta

Dosen Pembimbing

Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res

Teruntuk Bapak, Mamak, dan Keluarga besar

Terimakasih banyak untuk Doa, cinta, kepercayaan, dukungan, dan semangat yang selalu menjadi kekuatan bagi saya hingga mengantarkan saya sampai ditahap ini.

Teman Seperjuangan

Teman-teman psikologi Angkatan 2020 Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil ‘Alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad, hidayah, kasih sayang-Nya, serta perlindungan-Nya. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW, manusia teladan dan utusan Allah SWT yang memebawa cahaya dari masa kegelapan menuju masa yang terang benderang saat ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, motivasi, bimbingan, dan bantuan dari beberapa pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu penulis akan menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, Spsi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., Selaku Ketua Kaprodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dan juga selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih banyak ibu untuk doa, bimbingan, masukan dan arahnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Ibu Ratna Mustika Handayani S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan dukungan, motivasi dan masukan kepada penulis.
5. Bapak Very Julianto, M.Psi., Selaku Dosen Penguji 1 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan dan juga kritik kepada penulis agar skripsi yang disusun menjadi lebih baik dan berkualitas.
6. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi. Selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan dan juga kritik kepada penulis agar skripsi yang disusun menjadi lebih baik dan berkualitas.
7. Seluruh Dosen Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
8. Segenap mahasiswa santri yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Mukriyono dan Ibu Reben, terimakasih banyak atas doa-doa yang telah dipanjatkan, terimakasih telah menjadikanku pribadi yang kuat, dan tidak menyerah. Terimakasih untuk segala cinta, dukungan dan semangat yang telah diberikan selama ini.
10. Pengurus dan pembimbing Sahabat Didik PESAD, Bapak.Hari Sasongko, S.T., M.S., Bapak Muhammad Zafri Fauzan F, STP, Ibu dr Rr Anugrah Wiendyasari, MSc, Bapak Muhammad Irwan Rouf, S.I.P, Ibu Heni Ari Nur Rohmawati, S.T., S.Pd., M.Pd, terimakasih bapak ibu telah memberikan doa, motivasi, dukungan

baik itu moril, material, maupun spiritual kepada kami sahabat didik, hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Untuk diri saya sendiri, Romdhotul Hikmah, terimakasih atas perjuangan, komitmen dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih untuk tidak memilih menyerah. Aku bangga padamu.
12. Sahabatku di pesantren, Mbak Muna, Tifa, Putri. Terimakasih selalu mendukung dan memberikan semangat, terimakasih untuk waktu yang diluangkan dan selalu untuk penulis.
13. Sahabatku, Rahma, Izah, Salma, Laela, Dhifa, dan HINAYASA (Nafis, Elia, Asa), terimakasih untuk dukungan dan selalu memberikan masukan kepada penulis, semoga Allah selalu memberikan kemudahan kepada kita aamiin.
14. Adik-Adik bimbingan di pesantren, terimakasih untuk doa, dukungan dan semangat bagi penulis.
15. Teman-teman Psikologi A, terimakasih atas dukungan dan pengalaman belajar bersama selama di perkuliahan.
16. Semua orang baik yang telah mendoakan, memberikan dukungan dan terlibat dalam penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBINGAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	7
D. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II DASAR TEORI.....	17
A. Stres Akademik.....	17
1. Stres Akademik.....	17
2. Aspek Stres Akademik.....	19
3. Faktor-faktor Stres Akademik.....	23

B. Resiliensi.....	26
1. Definisi Resiliensi.....	26
2. Aspek-aspek Resiliensi.....	28
3. Faktor-faktor Resiliensi.....	30
C. Tawakal.....	32
1. Definisi Tawakal.....	32
2. Aspek-aspek Tawakal.....	35
3. Faktor-faktor Tawakal.....	38
D. Dinamika Hubungan antara Resiliensi, Tawakal, dan Stres Akademik.....	40
E. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Desain Penelitian.....	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
D. Populasi dan Sampel.....	49
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	50
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	53
G. Metode Analisis Data.....	55
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	60
1. Orientasi Kancan.....	60
2. Persiapan Penelitian.....	60
B. Pelaksanaan Penelitian.....	65

C. Hasil Penelitian.....	66
1. Deskripsi Partisipan.....	66
2. Deskripsi Statistik.....	70
3. Uji Asumsi.....	75
4. Uji Hipotesis.....	79
5. Analisis Tambahan.....	83
D. Pembahasan.....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Panduan Skor Skala Likert.....	50
Tabel 2. Blueprint Stres Akademik.....	51
Tabel 3. Blueprint Skala Resiliensi.....	52
Tabel 4. Blue Print Skala Tawakal.....	53
Tabel 5. Reliabilitas skala stress akademik.....	63
Tabel 6. Reliabilitas skala resiliensi.....	63
Tabel 7. Uji reliabilitas skala Tawakal Awal.....	63
Tabel 8. Uji reliabilitas skala Tawakal Akhir.....	64
Tabel 9. Data Demografi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
Tabel 10. Data Demografi Partisipan Berdasarkan Universitas.....	65
Tabel 11. Data Demografi Partisipan Berdasarkan Asal Pesantren.....	67
Tabel 12. Data Demografi Berdasarkan Peran Di Pesantren.....	68
Tabel 13. Data Demografi Berdasarkan Kegiatan Lain di Luar Kuliah dan Mondok.....	68
Tabel 14. Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	69
Tabel 15. Norma Kategorisasi.....	71
Tabel 16. Kategorisasi Stres akademik.....	71
Tabel 17. Kategorisasi Resiliensi.....	72
Tabel 18. Kategorisasi Tawakal.....	72
Tabel 19. Hasil Uji Outlier.....	73
Tabel 20. Hasil Uji Independensi.....	73
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas.....	74
Tabel 22. Hasil Uji Heteroskedastitas.....	75
Tabel 23. Hasil Uji Multikolinearitas.....	76
Tabel 24. Hasil Uji F Resiliensi dan Tawakal terhadap Stres Akademik.....	78
Tabel 25. Model Coefficient Resiliensi dan tawakal terhadap stress akademik....	78
Tabel 26. Model Coefficient Resiliensi dan tawakal terhadap stress akademik....	80

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Hubungan Resiliensi, Tawakal dan Stres Akademik.....	44
Gambar 2. Grafik Q-Q Plot.....	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validitas isi.....	92
Lampiran 2. Alat ukur uji coba dan alat ukur penelitian.....	115
Lampiran 3. Tabulasi data penelitian.....	131
Lampiran 4. Reliabilitas alat ukur.....	139
Lampiran 5. Tabulasi data hasil uji-coba.....	143
Lampiran 6. Output uji asumsi.....	171
Lampiran 7. Output uji hipotesis.....	174
Lampiran 8. Lembar informed consent.....	176
Lampiran 9. Dokumentasi.....	179



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HUBUNGAN RESILIENSI, TAWAKAL, DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI ISLAM DI YOGYAKARTA YANG TINGGAL DI PESANTREN

Romdhotul Hikmah

20107010013

INTISARI

Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami tekanan terkait tuntutan dan tanggung jawab akademik. Dengan adanya resiliensi dan sikap tawakal dapat mencegah terjadinya stres akademik. Stres akademik yang diteliti berfokus pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi, tawakal dan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi Islam di Yogyakarta yang tinggal di pesantren. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah partisipan sebanyak 173 mahasiswa yang terdiri dari 79 mahasiswa laki-laki dan 94 mahasiswa perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *quota sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stress akademik, skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), dan skala tawakal. Kemudian analisis yang digunakan dengan uji regresi linear berganda (Uji F). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara resiliensi, tawakal dengan stress akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,416 ($p > 0,05$). Berdasarkan analisis demografi, variabel demografi tersebut tidak memiliki hubungan terhadap stress akademik.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Resiliensi, Tawakal, Mahasiswa yang tinggal di pesantren*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE, TAWAKAL, AND
ACADEMIC STRESS AMONG ISLAMIC UNIVERSITY STUDENTS IN
YOGYAKARTA WHO LIVE IN PESANTREN**

Romdhotul Hikmah

20107010013

ABSTRACT

Academic stress is a condition in which a person experiences pressure related to their academic demands and responsibilities. Resilience and an attitude of tawakal (trust in God) can help prevent it. This study focuses on the academic stress experienced by students living in Islamic boarding schools. This study aims to determine the relationship between resilience, tawakal, and academic stress among Islamic college students in Yogyakarta who live in boarding schools. This study employed a correlational quantitative approach with 173 participants, including 79 male and 94 female students. The sampling technique used in this study was quota sampling. The measurement tools used were the Academic Stress Scale, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and the Tawakal Scale. Multiple linear regression (F-test) was used for the analysis. The results showed that there was no significant relationship between resilience, tawakal, and academic stress, with a significance value of 0.416 ($p > 0.05$). Based on demographic analysis, demographic variables have no relationship to academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Resilience, Tawakal, Students Living in Islamic Boarding Schools*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Santri yaitu seorang individu yang sedang menuntut ilmu di pondok pesantren, sedangkan mahasiswa yaitu seorang individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi atau universitas, oleh karena itu, mahasiswa santri yaitu seseorang yang menuntut ilmu di pesantren dan perguruan tinggi sekaligus (Zahrah & Sukirno, 2022). Bagi mahasiswa santri memilih untuk tinggal dan menuntut ilmu di pesantren tentunya akan merasakan perbedaan dari segi tuntutan akademik sehingga menjadikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa tersebut.

Pendidikan di pesantren tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga menekankan penguatan nilai-nilai moral dan etika, yang membantu mahasiswa menjadi individu yang lebih baik dengan pembentukan karakter dan kepribadian santri melalui pembelajaran nilai-nilai moral, pembiasaan etika dan adab, pengembangan keterampilan dan penguatan identitas keislaman (Triyono & Mediawati, 2023). Ini sejalan dengan pendapat Nurzaharah dan Adi (2025) bahwa pesantren dipandang sebagai agen perubahan yang berperan dalam membebaskan masyarakat dari berbagai bentuk kemerosotan moral. Kemudian, melalui program-program seperti pengembangan keterampilan hidup, manajemen waktu, hafalan Al-Qur'an, dan kegiatan keagamaan di pesantren ini menunjukkan

pendekatan yang efektif untuk menumbuhkan disiplin di kalangan mahasiswa (Nurzaharah & Adi, 2025).

Kegiatan di pondok pesantren meliputi sorogan, diniyah, setoran hafalan Al-Quran, kemudian terdapat kegiatan pada hari tertentu seperti piket harian atau mingguan (ro'an), kegiatan malam jumat, perayaan hari besar islam dan berapa kegiatan pondok lainnya (Munawaroh, 2018). Selain itu, di lingkungan pesantren santri tidak hanya diajarkan materi keagamaan, tetapi juga didorong untuk memahami dan mengamalkan ajaran Islam secara mendalam dalam kehidupan sehari-hari, selain itu pesantren menjadi tempat di mana santri dapat menginternalisasi nilai-nilai moral dan etika Islam melalui pembiasaan, pengalaman praktis, dan interaksi sosial yang erat (Triyono & Mediawati, 2023).

Sedangkan untuk kegiatan perkuliahan adalah mengerjakan tugas perkuliahan, memperoleh indeks prestasi kumulatif di atas batas minimum, kegiatan organisasi, dan kegiatan kampus lainnya (Zahrah & Sukirno, 2022). Sistem pembelajaran di perguruan tinggi menempatkan kontrol dan pengawasan pembelajaran di tangan mahasiswa sendiri, oleh karena itu mahasiswa dituntut untuk aktif dan mandiri (Ansyah dkk., 2019). Mahasiswa memiliki kebebasan dalam menentukan jumlah mata kuliah yang diambil, sehingga berdampak pada lamanya masa studi antara mahasiswa satu dengan yang lainnya (Indah Indria dkk., 2019).

Sebagai mahasiswa tentunya tidak dapat terlepas dari tugas yang bersifat akademik maupun yang bukan akademik, oleh karena itu belajar

menjadi kewajiban mahasiswa dan menyelesaikan tugas merupakan bukti bahwa mahasiswa telah paham terhadap materi yang diberikan (Bakri, 2021). Mahasiswa akan diberikan sanksi *drop out* (DO) jika mereka tidak menyelesaikan tugas dalam waktu yang ditentukan (B & Hamzah, 2020). Seperti dalam Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi No 44 Tahun 2015 terkait Standar nasional pendidikan Tinggi pasal 16 ayat 1 d tentang masa dan beban belajar penyelenggaraan program pendidikan adalah, *“paling lama 7 tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat) sks”*.

Apabila beban dan tuntutan atau tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa santri melebihi kemampuan, tidak sedikit yang mudah mengalami stress akademik (Radisti dkk., 2023). Tekanan yang biasanya dialami karena terdapat persaingan maupun tuntutan akademik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Hismanidarti (2021) di temukan bahwa stress akademik yang dialami mahasiswa santri dengan jumlah 18 mahasiswa (16,8%) dalam kategori rendah, 50 mahasiswa (46%) dalam kategori sedang, 39 (36,4 %) mahasiswa dalam kategori tinggi.

Selain itu seorang santri sering mengalami cemas, gelisah, sakit kepala, mengalami kesulitan untuk tidur, kelelahan dan tidak bersemangat untuk belajar apabila sedang mengalami stress akademik (Prasetya, 2020). Apabila ini berlanjut maka akan mempengaruhi motivasi belajar sehingga prestasi akademik juga menurun.

Stres akademik yang dialami oleh seseorang menjadikan orang tersebut tidak dapat mengendalikan dan mengelola tuntutan akademik yang ada (Gatari, 2020). Apabila mahasiswa mengalami stres akademik, mahasiswa seringkali mengalami hambatan dalam penyelesaian tuntutan akademik, karena penundaan penyelesaian tugas (Gatari, 2020). Selain itu, dampak lain dari stres akademik adalah produktivitas mahasiswa menjadi menurun karena stres akademik mempengaruhi proses kognitif, psikologis, fisiologis, dan perilaku mahasiswa (Ansyah dkk., 2019).

Stres akademik juga berdampak pada kesehatan baik itu kondisi mental maupun fisik karena menyebabkan gangguan tidur, leher tegang, sakit kepala, dan gangguan makan (Bakri, 2021). Semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka ini akan berpengaruh terhadap kemampuan akademik yang dimiliki, gangguan pada memori, konsentrasi dan penyelesaian masalah, sehingga indeks prestasi kumulatif mahasiswa menjadi menurun (B & Hamzah, 2020).

Mahasiswa santri akan terhindar dari stres akademik apabila dapat menghindari faktor yang menyebabkan stres akademik. Akan tetapi pada kenyataannya tidak semua mahasiswa santri dapat terbiasa dengan peran yang mereka jalani dengan baik dan terhindar dari stres akademik. Oleh karena itu mahasiswa santri perlu memiliki resiliensi yang baik agar terhindar dari yang namanya stress akademik.

Resiliensi sangat dibutuhkan agar mahasiswa santri memiliki kemampuan untuk memperoleh masa depan lebih baik, dapat mengatasi

stres, memperoleh kebahagiaan dan dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi (Wijaya, 2019). Resiliensi, menurut Reivich dan Shatte (2002), didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri, keinginan, dan tekanan yang ada pada dirinya, berdasarkan pengalaman dan reaksi mereka saat muncul permasalahan (Kirana dkk., 2022).

Dalam penelitian terdahulu ditemukan bahwa resiliensi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik. Seperti penelitian yang dilakukan Ikhwaningrum dkk (2022) yang mana terdapat hubungan signifikan dengan korelasi negatif antara resiliensi dengan stres akademik, ini berarti semakin tinggi resiliensi yang ada pada diri seseorang maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan. Seperti halnya dalam Firman Allah SWT dalam surah *Ar-Ra'd* ayat 11 yang menerangkan bahwa Allah SWT tidak akan mengubah keadaan seseorang sampai mereka mengubah dirinya sendiri. Resiliensi merupakan suatu proses yang berlanjut, dimana menjadikan kesulitan dalam hidup menjadi suatu tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, dan ketidakberdayaan menjadi sebuah kekuatan (Rahayu & Djabbar, 2019).

Sebagai seorang mahasiswa santri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hendaknya terus berusaha sehingga kesulitan tersebut menjadi kemudahan dan mencapai keberhasilan. Apabila telah berusaha dengan sebaik mungkin sudah seharusnya langkah yang ditempuh adalah bertawakal kepada Allah SWT agar memperoleh hasil yang baik dari apa yang telah diusahakan. Tawakal yaitu kepercayaan atau keyakinan dan

penyerahan diri terhadap takdir Allah SWT dengan sepenuh jiwa raga (Tamami HAG, 2011). Menurut penelitian terdahulu disebutkan bahwa tawakal merupakan salah satu strategi koping religius, dimana dalam strategi ini, baik itu antara individu dengan tuhan saling berhubungan (Damayanti & Masitoh, 2020). Artinya individu akan berusaha sebaik mungkin, selanjutnya Tuhan yang akan menentukan hasil yang terbaik bagi individu (Damayanti & Masitoh, 2020).

Seseorang yang bertawakal kepada Allah akan merasakan tenang, cukup, dan merasa puas dengan apa yang telah diberikan oleh-Nya (Tamami HAG, 2011). Oleh karena itu, sikap tawakal ini sangat dibutuhkan bagi mahasiswa santri ketika sedang berusaha mencapai sesuatu atau menghadapi rintangan yang membuat dirinya merasa tertekan agar terhindar dari stres (Rosyik, 2019).

Berdasarkan uraian diatas, dirasa penting untuk meneliti antara resiliensi dan tawakal dengan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi Islam di Yogyakarta yang tinggal di pesantren. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dan tawakal dengan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi Islam di Yogyakarta yang tinggal di pesantren?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi, tawakal, dan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi Islam di Yogyakarta yang tinggal di pesantren.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Apabila penelitian ini dapat terbukti, maka penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan juga pengetahuan, baik itu bagi peneliti maupun bagi pembaca tentang bagaimana hubungan resiliensi dan tawakal dengan stres akademik mahasiswa santri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan, terutama psikologi, khususnya psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menumbuhkan atau meningkatkan resiliensi dan juga sikap tawakal dalam menghadapi permasalahan dan juga sebagai strategi untuk mencapai prestasi dan tujuan.
- b. Bagi Universitas, penelitian ini diharapkan universitas dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan bahan bacaan, sehingga dapat membantu menanggulangi permasalahan stres akademik pada mahasiswa khususnya mahasiswa santri.
- c. Bagi Keluarga dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan agar dapat memahami dan juga menerapkan resiliensi dan sikap tawakal dalam kehidupan sehari-hari.

- d. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan literatur untuk penelitian mendatang.

D. Keaslian Penelitian

Pada penelitian yang berjudul “*Tawakal and Academic Stress on Students Following Online Lectures: Tawakal dan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Secara Daring*” oleh Refri dkk., (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah tingkat tawakal dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 106 mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang melakukan perkuliahan daring. Skala tawakal yang digunakan adalah skala tawakal yang disusun berdasarkan aspek-aspek tawakal yang dikemukakan oleh Al-Jauziah. Skala stres akademik berdasarkan teori Sarafino dan Smith. Hasil penelitian ini yaitu diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = -0,083 ini berarti tidak terdapat korelasi antara tawakal dan stress akademik pada mahasiswa.

Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap Stress Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa pandemi Covid-19” oleh Maulinda & Rahayu (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terhadap stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di masa Covid-19. Skala yang digunakan adalah skala *Mindfulness* dengan alat ukur *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) yang disusun oleh Bear, et al (2011). Sedangkan skala stres akademik menggunakan *Education stress scale for adolescents* yang dikembangkan

oleh Sun, et al (2011). hasil penelitian ini didapatkan nilai R Square 47,2% yang artinya membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di masa Covid-19.

Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa’adah Terboyo Semarang” oleh Rihartini (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri di pesantren As-Sa’adah. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 113 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri As-S’adah, dengan nilai $R = 0,348$.

Selanjutnya, penelitian yang berjudul “Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat” oleh Kirana dkk (2022). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 87. Alat ukur skala resiliensi yang digunakan adalah Resiliensi Quotioner Test (RQ-Test berdasarkan teori Reivich dan Shatte (2002), dan untuk alat ukur stres akademik yang digunakan adalah alat ukur yang diadaptasi dari alat ukur *Gadzella’s Student-Life Stress Inventory* (1991). Hasil dari penelitian ini diperoleh nilai korelasi koefisien (r) = -0,324 ini berarti terdapat terdapat hubungan negatif resiliensi dengan

stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat. Yang mana semakin rendah resiliensi mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Pada penelitian yang berjudul “Peran Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA” oleh Rahayu & Djabbar (2019), tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. Skala resiliensi yang digunakan adalah *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dibuat oleh Connor & Davidson (2003), sedangkan stres akademik menggunakan *Academic Stress Scale* (ASS), Khon dan Frazer (1986). Hasil dari penelitian ini adalah resiliensi memiliki peran yang signifikan terhadap stres akademik siswa SMA.

Kemudian penelitian yang berjudul “Pengaruh Tawakal dan *Adversity Quotient* untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang”, oleh Rosyik (2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara tawakal dan *adversity quotient* untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Skala tawakal yang digunakan adalah skala tawakal berdasarkan teori Ibnu Qayyim dan Yusuf Qardhawi, sedangkan skala *adversity quotient* berdasarkan teori Paul G. Stoltz, dan skala stres akademik berdasarkan teori dari Desmita. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif dan signifikan antara tawakal dan *adversity question* dengan stres akademik pada mahasiswa. Dengan perolehan nilai R Square 0,496.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Tawakal dengan Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry”, Oleh (Putri, 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan tawakal dengan stres akademik pada mahasiswa UIN Ar-raniry. Subjek pada penelitian ini berjumlah 344 orang. Alat ukur tawakal yang digunakan merujuk pada teori Qayyim (2013) untuk skala stres akademik merujuk pada teori Robotham (2008). Penelitian ini memperoleh hasil koefisien korelasi $r = 0,750$ dengan $r \text{ square} = 0,562$ ini berarti bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawakal dengan stres akademik.

Pada penelitian yang berjudul “Hubungan Resiliensi dan *Perceived Social Support* dengan Stres akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa”, oleh Ikhwaningrum dkk (2022). Tujuan dari penelitian ini mengidentifikasi hubungan resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik saat pembelajaran daring. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 168 orang. Alat ukur stres akademik menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori dari Gadzella (1994), untuk skala resiliensi menggunakan skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang diciptakan Connor dan Davidson (2003), sedangkan alat ukur *perceived social support* menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dibuat oleh Zimet et al (1988). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik dengan

$R^2 = 0,102$ dan sumbangan efektif resiliensi terhadap stres akademik sebesar 10,2%.

Selanjutnya penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Resiliensi dan dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19”, oleh Ramadanti & Herdi, (2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa Covid-19. Subjek penelitian ini berjumlah 374 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah *The connor-davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi, untuk mengukur dukungan sosial menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social* (MPSS), sedangkan untuk mengukur stres akademik menggunakan *Student Stress Inventory* (SSI). Penelitian ini memperoleh hasil bahwa resiliensi dan dukungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi stres akademik dengan nilai koefisien korelasi (R) = -0,309.

Pada penelitian yang berjudul “Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik” oleh Husnar dkk., (2017). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh harapan dan tawakal terhadap stres akademik. Subjek penelitian ini berjumlah 102 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala harapan yang berdasarkan teori harapan dari Snyder (2002), skala Tawakal berdasarkan teori tawakal dari Rusdi (2004), dan skala stres akademik. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif dari harapan dan tawakal secara bersama-sama terhadap stres akademik, ini

berarti semakin tinggi harapan dan tawakal, maka semakin rendah stres akademiknya. Tawakal secara sendiri juga berpengaruh secara negatif terhadap stres akademik. Variabel harapan dan tawakal secara bersama-sama berpengaruh terhadap stress akademik ditunjukkan dengan nilai $R^2 = 0,103$.

Berdasarkan uraian diatas dari beberapa penelitian terdahulu, terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan perbedaan tersebut mencakup sebagai berikut:

1. Topik

Pada penelitian sebelumnya topik terkait stress akademik merupakan salah satu variable yang cukup banyak diteliti dengan resiliensi. Begitu juga stress akademik dengan tawakal. Selain resiliensi dan tawakal, stress akademik pada penelitian terdahulu juga dikaitkan dengan variable *Mindfulness*, efikasi diri, dukungan sosial, *adversity quotient*, *Perceived Social Support*, dan harapan.

Dari penelitian-penelitian terdahulu belum ada yang menggunakan variable stress akademik, resiliensi dan tawakal dalam satu topik. Oleh karena itu penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu dari segi topik yang digunakan.

2. Teori

Pada penelitian ini teori yang digunakan merujuk pada aspek-aspek stress akademik Gadzella (1994). Pada penelitian

terdahulu terdapat dua penelitian yang menggunakan teori gadzella (1994) dan satu menggunakan teori Gadzella (1991). Selain itu teori yang digunakan pada penelitian terdahulu teori Sarafino dan Smith, Desmita, dan Robotham (2008). Peneliti menggunakan teori Gadzella dan Masten (2005), karena teori ini di uraikan dengan jelas, singkat dan mudah di pahami. Selain itu juga terdapat penjelasan secara rinci terkait indikator perilakunya.

Selanjutnya untuk variabel Resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada aspek resiliensi dari (Connor & Davidson, 2003). Pada penelitian terdahulu telah banyak menggunakan teori dari Connor dan Davidson (2003). Selain itu terdapat juga menggunakan teori Reivich dan Shatte (2002). Peneliti memilih menggunakan teori ini karena dianggap lebih mudah dipahami dan dapat memberikan penjelasan lebih tentang resiliensi.

Variabel selanjutnya yaitu tawakal mengacu pada aspek-aspek tawakal dari teori Al-Jauziyah (2022). Pada penelitian terdahulu banyak yang menggunakan teori dari Al-Jauziyah, (1998). Peneliti menggunakan teori ini karena dianggap lebih rinci dalam menjelaskan konsep tawakal.

3. Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala stress akademik, skala resiliensi, skala tawakal. Pada penelitian terdahulu skala stress akademik banyak yang menggunakan alat ukur *Student-life Stress*

Inventory (SSI) milik (Gadzella, 1994), skala resiliensi Sebagian besar alat ukur *The connor-davidson Resilience Scale* (CD-RISC) milik Connor dan Davidson (2003) dan skala tawakal menggunakan skala tawakal berdasarkan aspek dari Al-Jauziah (2022).

Pada penelitian ini terdapat replikasi alat ukur yaitu pada variabel resiliensi. Stress akademik akan diukur yang dibuat sendiri berdasarkan teori stress akademik milik Gadzella dan Masten (2005). Sedangkan untuk variabel Resiliensi akan diukur menggunakan alat ukur *The connor-davidson Resilience Scale* (CD-RISC) milik Connor dan Davidson (2003). Dan untuk variabel tawakal akan diukur menggunakan skala tawakal yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek dari teori tawakal Al-Jauziah (2022).

4. Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di pesantren dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi Islam di Yogyakarta. Pada penelitian terdahulu telah banyak dilakukan penelitian dengan subjek siswa dan mahasiswa. Terdapat satu penelitian yang menggunakan subjek mahasiswa santri yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rihartini (2021). Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, untuk subjek tersebut belum pernah digunakan untuk ketiga variabel

secara bersama-sama. Oleh karena itu, perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahul yakni dalam segi subjek.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stress akademik, resiliensi dan tawakal pada mahasiswa perguruan tinggi Islam di Yogyakarta yang tinggal di pesantren. Hasil tersebut dibuktikan dengan nilai uji F yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,416 yang artinya ketiga variabel menunjukkan tidak memiliki hubungan karena nilai $p > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Pada penelitian ini juga dilakukan analisis tambahan variabel demografi, yaitu jenis kelamin, tahun studi, dan IPK. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa variabel demografi tersebut tidak memiliki hubungan terhadap stress akademik.

B. Saran

1. Bagi Partisipan Penelitian

Hasil penelitian ini bagi mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren khususnya di wilayah Yogyakarta diharapkan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan resiliensi dan tawakal guna terhindar dan mengurangi stress akademik yang di rasakan. Mahasiswa santri juga dapat mengurangi atau menurunkan stress akademik yang dirasa dengan manajemen stress akademik dengan baik, membuat skala prioritas antara perkuliahan dan kegiatan

pesantren, dapat mengelola waktu dengan baik, tidak menunda-nunda mengerjakan tugas, menjaga kesehatan fisik dan mental, dan mengubah cara berfikir yang lebih positif dan realistis dalam menghadapi tuntutan akademik.

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan waktu dan luas penelitian agar diperoleh penelitian yang lebih akurat. Selain itu penelitian selanjutnya disarankan dapat memilih daerah lain agar dapat membandingkan apakah hasil penelitian ini berlaku untuk daerah di luar Provinsi DI Yogyakarta. Penelitian selanjutnya juga diharapkan memasukkan variabel mediator seperti strategi coping (seperti yang disebutkan dalam pembahasan) atau variabel eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan pesantren.

3. Bagi Pondok Pesantren

Bagi pondok pesantren, penelitian ini dapat menjadi informasi dan juga bahan pertimbangan dalam pertimbangan untuk mengadakan program pengembangan resiliensi dan tawakal, menciptakan lingkungan dengan dukungan sosial yang kuat terhadap mahasiswa santri, dan juga melakukan monitoring dan evaluasi kondisi mahasiswa santri secara berkala, hal ini dapat membantu mengidentifikasi mahasiswa santri yang membutuhkan intervensi dini dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan akademik mahasiswa santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkarina, N. K., Widodo, A. W., & Furqon, M. T. (2019). Implementasi Regresi Linier Berganda Untuk Prediksi Jumlah Peminat Mata Kuliah Pilihan. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 3(11), 10462–10467.
- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1).
- Al-Ghazali, A.-I. A. H. (2014). *Ringkasan Ihya 'Ulumuddin* (3 ed.). Sinar Baru Algensindo.
- Aliyah, M. (2017). Konsep Tawakal Dalam Tafsir Al-Kasyaf Karya Zamakhsyari. *Qaf*, 2(02).
- Al-Jauziah, I. Q. (2022). *MADARIJUS SALIKIN (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Konkrit "Iyyaka Na 'budu wa Iyyaka Nasti 'in"* (18 ed.). Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Qurdhawi, Y. (2004). *Tawakal: Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki* (1 ed.). Al-Mawardi Prima.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andini, S. D., Rakhmawati, D., & Ajie, G. R. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 356–376.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Azwar, S. (2012). *RELIABILITAS Dan VALIDITAS* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa*. 05.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. 76–82.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198. <https://doi.org/10.22515/academica.v4i2.3167>
- Desmita. (2019). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (8 ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Faizah, M., & Arifin, S. (2023). Konsep Tawakal Dalam Al-Qur‘An Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan. *Putih: Jurnal Pengetahuan tentang Ilmu dan Hikmah*, 3(2), 1–14.
- Fitriani, A., Talitha, A. S., Riady, S. A., & Nashori, F. (2024). Tawakal dan Resiliensi Akademik Dalam Setting Blended Learning Pada Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(1), 34–43. <https://doi.org/10.36341/psi.v8i1.4102>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Ghoni, A. (2016). Konsep Tawakal Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam: Studi Komparasi mengenai Konsep Tawakal menurut M. Quraish Shihab dan Yunan Nasution. *An-Nuha*, 3(1).
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program IBM SPSS 28* (10 ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.
- Hayati, S. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(6), 530–536. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i6.787>
- Hendriani, W. (2022). *RESILIENSI PSIKOLOGIS Sebuah Pengantar* (3 ed.). Prenadamedia.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., DPhil, E. L. B., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5).
- Hismanidarti, R. P. (2021). *Pengaruh Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang*.

- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan Resiliensi dan Perceived Social Support dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61>
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i1.18379>
- Matondang, Z. (2009). *Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian*.
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Nurzaharah, & Adi, A. S. (2025). Implementasi Pendidikan Karakter Disiplin pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Ichsan Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 13(1), 81–92.
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X di Tangerang. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 357–373. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5583>
- Permatasari, N. D., Fajar, A., Nurhaeni, S., Rahmawati, M., Ramadhani, P., & Tirtayasa, U. S. A. (2023). Hubungan Asosiasi Antara InnerChild Dengan Keharmonisan Keluarga: Pendekatan Menggunakan Uji Chi-Square (Uji Kebebasan). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 5339-5349. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5.5211>
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12–25. <https://doi.org/10.56971/jwi.v5i2.74>
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Putri, D. N. (2022). *Hubungan Tawakal Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA : Jurnal*

- Psikologi*, 2(2), 102–111.
<https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2023.v2i2.102-111>
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). *Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa Sma*.
- Rahmat, H. K., Achadi, A. H., Akbar, A. A., Basri, A. S. H., & Yurika, R. E. (2024). Pembelajaran Mitigasi Bencana Berbasis Kearifan Lokal: Sebuah Inovasi dalam Membangun Resiliensi Sekolah. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 3, 444–453.
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.07>
- Refri, F. M., Syafitri, N., Putri, S. A., & Nashori, F. (2021). *Tawakal dan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Secara Daring*. 1(1).
- Robotham, D. (2008). Stres di kalangan mahasiswa pendidikan tinggi: Menuju agenda penelitian. *Pendidikan Tinggi*, 56(6), 735–746.
- Rosyik, H. D. (2019). *Pengaruh Tawakal Dan Adversity Quotient Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi Angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora Uin Walisongo Semarang*. Uin Walisongo.
- Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). *Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir*. 4(1).
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. . . *ISSN*, 12(2).
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103–2124. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>
- Sani, U. A. (2019). Strategi Coping Ditinjau Dari Spiritualitas Dan Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 85–95.
- Sarwono, J. (2006). *Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS* (1 ed.). Penerbit Andi.
- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Online Studi Al-Qur'an*, 17(01), 1–18. <https://doi.org/10.21009/JSQ.017.1.01>
- Siagian, I. O., Linda, S., & Melia, S. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 114–119. <https://doi.org/10.30651/jkm.v10i1.24537>
- Sugiyono. (2013a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19 ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2013b). *Statistika untuk Penelitian* (1 ed.). CV. Alfabeta.
- Suprpto, S. A. P. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Dimediasi Oleh Resiliensi*.
- Tamami HAG. (2011). *Psikologi tasawuf*. Pustaka Setia,.

- Tammar, A., Abubakar, A., & Mahfudz, M. (2023). Kajian Literatur Tentang Konsep Tawakal Serta Relevansinya Dalam Kehidupan Sosial. *Farabi*, 20(2), 157–179. <https://doi.org/10.30603/jf.v20i2.4247>
- Triyono, B., & Mediawati. (2023). Transformasi Nilai-Nilai Islam melalui Pendidikan Pesantren: Implementasi dalam Pembentukan Karakter Santri. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 1(1), 147–158. <https://doi.org/10.62504/jimr403>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wijaya, B. D. (2019). *Pengaruh Efikasi Diri Akademik, Resiliensi, Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasantri Uin Walisongo Semarang*.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>
- Zulaikah, M. (2017). Sikap Tawakal Antara Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qurân dan Tafsir, Pendidikan Agama Islam dan Ekonomi Syariâh Semester VI dan VIII STAIN Kediri Tahun 2015. *Spiritualita*, 1(2), 141–162. <https://doi.org/10.30762/spr.v1i2.650>

