

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-RESILIENCE* DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SANTRI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun oleh:

Fatma Nur Rohmah

NIM 22102020003

Dosen Pembimbing:

Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd, M.Pd

NIP 19890520 201903 1 009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-995/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA *SELF-RESILIENCE* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SANTRI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FATMA NUR ROHMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020003
Telah diujikan pada : Jumat, 05 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a2a65060bd8e

Ketua Sidang
Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED



Valid ID: 6a28e9d57fc2d

Penguji I
Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED



Valid ID: 6a2a67f7eac32

Penguji II
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 6a2a6be24cf54

Yogyakarta, 05 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

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

Nama : Fatma Nur Rohmah
NIM : 22102020003
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Resilience* dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- o Bebas dari unsur plagiarisme.
 - o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
 - o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.
- dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

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

Yogyakarta, 02 Juni 2026
Mengetahui:

Pembimbing,

Ketua Prodi,


Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd, M.Pd
NIP.19890520 201903 1 009


Zaen Muswirifin, M.Pd.I.
NIP. 199004 202321 1 029

o Silakan beri tanda centang (✓) jika pernyataan telah sesuai.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatma Nur Rohmah
NIM : 22102020003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Hubungan Antara *Self-Resilience* dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 28 Mei 2026

Yang menyatakan,



Fatma Nur Rohmah

NIM 22102020003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Fatma Nur Rohmah
Tempat dan Tanggal Lahir	: OKI, 06 September 2003
NIM	: 22102020003
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Alamat	: Desa Cahaya Mas, Kec. Mesuji Makmur Kab. Ogan Komering Ilir, Palembang, Sumatera Selatan
No. HP	: 082379700947

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 28 Mei 2026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA


Fatma Nur Rohmah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala Syukur atas Rahmat Allah yang maha Esa. Alhamdulillah dengan bangga penulis telah menyelesaikan Skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Strata I. Penulis mempersembahkan hasil perjalanan selama menempuh pendidikan Sarjana di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidup penulis. Keluarga penulis, Bapak Almarhum Sukawanto, dan Mamak Khoiriyah yang selalu memotivasi penulis untuk selalu melakukan hal-hal baik, meraih impian dan cita-cita yang mulia.



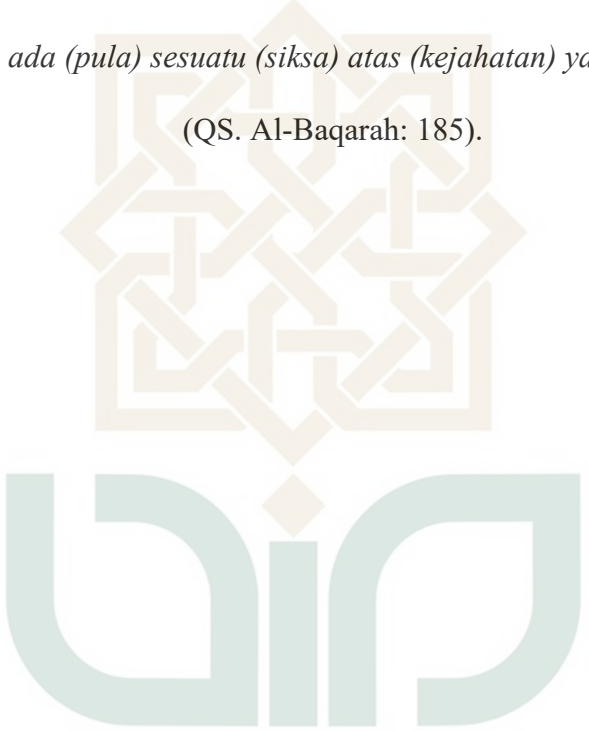
MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya; "Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.

Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya."

(QS. Al-Baqarah: 185).



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil ‘alamin. Puji syukur kehadiran Ilahi Robbi, yang telah melimpahkan beribu nikmat yang tak terhingga serta rahmat yang melimpah. Shalawat beriring salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan hingga terang benderang ini. Semoga kita semua senantiasa mendapatkan syafaatnya kelak, Aamiin. Skripsi yang berjudul: “Hubungan Antara *Self-Resilience* dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Sebagaimana manusia biasa, penulis menyadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis sampaikan Terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan, dukungan, dan motivasi yang telah diberikan, kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd, M.Pd selaku Dosen pembimbing skripsi yang selalu menyemangati penulis, membimbing dalam setiap proses penelitian hingga skripsi ini selesai.

5. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si, selaku Dosen Penguji skripsi yang selalu membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses skripsi.
6. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M. Psi, selaku Dosen Penguji skripsi yang selalu membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses skripsi.
7. Seluruh dosen dan staf pegawai prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Terima kasih kepada mahasiswa santri Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2023 yang telah bersedia menjadi responden.
9. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar, khususnya Mamas Yudi, Mbak Nining, Adek Sodik, dan Adik Shanum yang sudah mendukung, memotivasi dan membantu dalam berbagai hal baik dalam hidup penulis.
10. Terima kasih kepada seluruh sahabat-sahabat penulis, khususnya BKI angkatan 2022, Teman-teman semasa SMA, Bhineka, Sekar Nguwet, sudah selalu memberikan motivasi dan mengajarkan hal-hal baik.
11. Terima kasih teruntuk Muhammad Rifqi Alfarisi, S.Sos, seseorang istimewa, yang selalu menjadi bagian penting dalam kehidupan penulis.

Atas segala doa, dukungan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan kepada penulis, semoga digantikan oleh Allah SWT. dengan hal-hal yang lebih baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa depan.

ABSTRAK

Fatma Nur Rohmah (22102020003), Hubungan Antara *Self-Resilience* dan Stres Akademik Mahasiswa Santri Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2026

Mahasiswa santri di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri yang menuntut kemampuan untuk menyeimbangkan aktivitas akademik dan kegiatan pesantren. Tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik. Oleh karena itu, *self-resilience* menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa santri bertahan, menyesuaikan diri, dan menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa santri Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian berjumlah 62 mahasiswa santri yang dipilih menggunakan teknik insidental sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-resilience* yang diadaptasi dari Connor-Davidson *Resilience Scale* (CD-RISC) dan skala stres akademik. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-resilience* responden berada pada kategori sedang sebesar 79%, kategori tinggi sebesar 11,3%, dan kategori rendah sebesar 9,7%. Sementara itu, tingkat stres akademik mayoritas berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,435 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa santri dengan tingkat hubungan sedang. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kemampuan resiliensi berperan dalam membantu mahasiswa santri menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik yang dialami.

Kata Kunci: *Self-resilience*, Stres Akademik, Mahasiswa Santri.

ABSTRACT

Fatma Nur Rohmah (22102020003), The Relationship Between Self-Resilience and Academic Stress in Students of the Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta. 2026

Students at the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, undertake dual roles as both students and Islamic boarding school students, requiring them to balance academic activities with Islamic boarding school (pesantren) activities. These demands have the potential to cause academic stress if not balanced with strong adaptability. Therefore, self-resilience is a crucial factor in helping students survive, adapt, and cope with the various pressures that arise during their education. This study aims to determine the relationship between self-resilience and academic stress among students at the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The study used a quantitative approach with a correlational approach. The subjects were 62 students selected using incidental sampling. The instruments used were a self-resilience scale adapted from the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and an academic stress scale. Data were analyzed through descriptive analysis, normality tests, and Pearson Product Moment correlation tests. The results showed that 79% of respondents' self-resilience levels were in the moderate category, 11.3% in the high category, and 9.7% in the low category. Meanwhile, the majority of academic stress levels were in the moderate category. The hypothesis test results showed a correlation coefficient of 0.435 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This finding indicates a significant relationship between self-resilience and academic stress in Islamic boarding school students, with a moderate level of correlation. The results indicate that resilience skills play a role in helping Islamic boarding school students cope with and adapt to academic pressure.

Keywords; Self-resilience, academic stress, Islamic boarding school students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
E. Kajian Pustaka	10
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....	14
A. Kerangka Teori.....	14
1. Tinjauan Konsep dasar Stres	14
a. Definisi Stres.....	16
b. Sumber dari Stres.....	14
c. Dampak Stres.....	16
d. Faktor yang mempengaruhi Stres	19
e. Jenis-Jenis Stres	20
f. Strategi Koping Stres	22
g. Stres dalam Perspektif Islam.....	22
2. Tinjauan Konsep Dasar Resiliensi	23
a. Definisi <i>Self-resilience</i>	24

b.	Aspek <i>Self-resilience</i>	25
c.	Faktor <i>Self-resilience</i>	28
d.	<i>Self-resilience</i> dalam Perspektif Islam.....	30
3.	Dinamika Hubungan <i>Self-resilience</i> dengan Stres Akademik.....	35
B.	Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN		38
A.	Jenis Penelitian.....	38
B.	Populasi dan Sampel	39
C.	Definisi Konseptual dan Operasional.....	40
D.	Instrumen Penelitian.....	41
E.	Validitas dan Reliabilitas	46
1.	Uji Validitas	47
2.	Uji Reliabilitas	51
F.	Metode Analisis Data	52
1.	Analisis Deskriptif	52
2.	Uji Asumsi Klasik.....	53
a.	Uji Prasyarat	53
b.	Uji Hipotesis	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		55
A.	Gambaran Umum	55
B.	Pelaksanaan Penelitian	56
C.	Hasil Analisis Data Kuantitatif	56
D.	Hasil Uji Asumsi Klasik.....	61
1.	Uji Normalitas	61
2.	Uji Hipotesis.....	63
E.	Pembahasan Penelitian.....	65
BAB V PENUTUP.....		74
A.	Kesimpulan	74
B.	Saran.....	75
C.	Keterbatasan Peneliti.....	75

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Blue Print Skala CD-RISC Sebelum Uji Coba.....	42
Table 3. 2 Skor penilaian skala <i>self-resilience</i>	43
Table 3. 3 Blue print skala Stres Akademik sebelum uji coba	44
Table 3. 4 Skor Penilaian Skala Stres Akademik	46
Table 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-resilience</i>	48
Table 3. 6 Blue Print Skala <i>Self-resilience</i> Setelah Uji Coba.....	48
Table 3. 7 Hasil uji validitas skala stres akademik.....	49
Table 3. 8 Blue Print Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	50
Table 3. 9 Pedoman Kategori Nilai	51
Table 3. 10 Uji Reliabilitas <i>Self-resilience</i> Dan Stres Akademik.....	52
Tabel 4. 1 Perhitungan <i>Self-resilience</i> dengan Stres Akademik.....	59
Tabel 4. 2 Distribusi Kategorisasi Variabel Penelitian.....	60
Tabel 4. 3 Distribusi Kategorisasi Variabel <i>Self-resilience</i>	60
Tabel 4. 4 Distribusi Kategorisasi Variabel Stres Akademik.....	60
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas <i>Self-resilience</i> dan Stres Akademik	61
Tabel 4. 6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	63
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi <i>Self-resilience</i> Dan Stres Akademik.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Diagram Dinamika Hubungan *Self-resilience* dengan Stres Akademik.... 37



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang menjalani kehidupan sebagai santri, yang sering disebut mahasantri, menghadapi beban ganda dalam aktivitas akademik dan keagamaan. Peran ganda merujuk pada kondisi ketika individu menjalani dua atau lebih peran secara bersamaan.¹ Peran ganda yaitu atau lebih peran yang dimiliki individu secara bersamaan. Dalam ranah akademik, mahasiswa menjalani kegiatan seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, berdiskusi kelompok, dan mengikuti seminar. Sementara itu, sebagai santri, mereka juga terlibat dalam berbagai aktivitas keagamaan, seperti mengaji, menghafal kitab, membaca Al-Qur'an, serta mengikuti kegiatan pesantren lainnya. Menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri merupakan tantangan tersendiri yang menuntut kemampuan daya tahan yang baik.

Berdasarkan data dari DIKTI mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berjumlah 2.073 mahasiswa.² Berdasarkan survei dan wawancara awal terdapat kurang lebih 24%.³ Sebagai mahasiswa santri dengan peran ganda tersebut. Beberapa mahasantri tersebut memiliki prestasi yang baik dengan lulus tepat waktu, lulus sebagai mahasiswa terbaik, mendapat juara dalam bidang akademik maupun non akademik, dan juga aktif dalam organisasi. Beban ganda tersebut bukan

¹Tumbage, S. M., Tasik, F. C., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran ganda ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga di desa allude kecamatan kolongan kabupaten talaud. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(2).

² <https://data.uin-suka.ac.id/>

³ YN, mahasiswa santri, wawancara, Yogyakarta, 10 Maret 2026.

menjadi hambatan bagi mahasantri tersebut, namun menjadi tantangan yang bisa dihadapi. namun disisi lain diduga beberapa santri yang memiliki peran ganda sebagai mahasantri tidak menutup kemungkinan juga menjadi penghambat. Penelitian menunjukan bahwa terdapat santri yang berhasil lolos hingga ajang Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional (PIMNAS) dan memperoleh medali emas. Namun, tidak sedikit pula santri yang mengeluhkan kesulitan membagi waktu, terutama terkait efektivitas istirahat, pengelolaan tugas kuliah, dan kewajiban pesantren.⁴

Terkait peran ganda diduga sebagai faktor penghambat, penelitian Fitriani mengungkapkan mahasiswa yang memilih untuk merangkap peran ternyata dapat menjadi faktor penyebab munculnya stres.⁵ Tanggung jawab berlipat dalam peran ganda sebagai mahasiswa dan santri dapat menjadi penambah stressor munculnya stres karena kesibukan mahasiswa santri dari kegiatan kampus maupun kegiatan pesantren yang sangat padat. Stres akademik dapat ditimbulkan dari keadaan individu yang mengalami terlalu banyak tekanan dan tuntutan sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik.⁶ Stres akademik biasanya muncul ketika seseorang merasa menerima terlalu banyak tekanan dan tuntutan baik dari tugas kuliah, target nilai, maupun aktivitas lain seperti kegiatan di kampus atau pondok. Kondisi ini membuat individu merasa kewalahan sehingga kesulitan mengatur waktu, fokus, dan menyelesaikan tugas akademik dengan

⁴ Azizah, H. N., Imron, A., Kusumaningrum, D. E., & Triwiyanto, T. (2025). Manajemen Waktu Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Al Mukmin Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di PESMA Al Mukmin).

⁵ Fitriani, R. Z. (2016). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda (Sebagai Mahasiswa, Karyawan) dengan Stres pada Mahasiswa Kelas Karyawan Universitas Muhammadiyah Surabaya (Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Surabaya). Retrived from <http://repository.umsurabaya.ac.id/226/>

⁶ Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400.

baik. Akibat dari itu bukan hanya kegiatan akademik yang terganggu, tetapi juga kondisi emosional seperti mudah cemas, cepat lelah, dan kehilangan motivasi.

Stres merupakan kondisi yang umum dialami individu ketika menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menghadapi adanya stress maka diperlukan mekanisme coping yang baik atau cara beradaptasi agar stress yang dihadapi tidak berkepanjangan dengan menggunakan *coping stress* baik pada *problem focused coping* maupun pada *emotional focused coping*.⁷ Kondisi distress bisa tidak terjadi karena seseorang memiliki kemampuan manajemen waktu, disiplin, tidak menunda-nunda, dan selalu konsisten. Kemampuan tersebut bermuara pada kemampuan daya tahan didalam dirinya atau disebut resiliensi.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa santri mereka di Pondok pesantren tidak hanya tempat untuk mempelajari ajaran agama namun juga bisa menjadi wadah untuk membentuk karakter seseorang.

“Banyak pelajaran. penting untuk kehidupan, seperti cara mengatur waktu, membentuk kebiasaan bersabar, dan belajar hidup berdampingan dalam lingkungan yang menghargai perbedaan”.

*“Sebagai mahasiswa yang juga mondok, jujur kadang saya merasa kewalahan karena harus bagi fokus antara tugas kuliah dan kegiatan pondok. Apalagi kalau lagi banyak deadline barengan sama jadwal ngaji atau kegiatan pesantren, rasanya capek banget dan sulit mengatur waktu. Tapi disini lain, saya juga jadi belajar lebih disiplin dan berusaha tanggung jawab sama dua-duanya, walaupun nggak selalu berjalan mulus.”*⁸

Dengan begitu bahwa pada mahasantri ada kemungkinan tumbuh kemampuan menghadapi tantangan, karena adanya sebuah kebiasaan di pondok pesantren yang

⁷ Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dan mekanisme coping dengan tingkat stress santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189-197.

⁸ IN, mahasiswa santri, wawancara, Yogyakarta, 10 Maret 2026.

menumbuhkan daya tahan atau *self-resilience*. Namun beberapa individu mempunyai respon yang berbeda-beda, sehingga dapat menimbulkan reaksi stres, stres ini muncul ketika mahasiswa menerima ketegangan emosi disaat mulai gagal menangani tuntutan akademik tersebut. Hal tersebut dapat diartikan kemampuan untuk mengatasi stres sangat bergantung pada tingkat ketahanan diri (*self-resilience*) masing-masing individu. Mahasiswa dengan ketahanan diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan stres, mengelola emosi, dan berpikir lebih positif dalam menghadapi masalah.⁹

Self-resilience yang baik akan mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres dengan baik dengan cara mengubah cara berfikir ketika berhadapan dengan masalah. Dikarenakan resiliensi merupakan sebagai kemampuan yang dimiliki mahasiswa untuk mengontrol diri, kehendak, keinginan, dan tekanan yang terwujud dari dalam diri, berdasarkan dari pengalaman individu dan respon yang ada saat muncul permasalahan.¹⁰ Kemampuan tersebut membuat individu tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, melainkan berusaha mencari solusi dan menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan *self-resilience* menjadi salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun tantangan kehidupan sehari-hari.

Peneliti menemukan dalam Penelitian-penelitian sebelumnya memang telah banyak membahas mengenai stres akademik serta pengaruhnya terhadap prestasi belajar

⁹ Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.

¹⁰ 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.

mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memandang perlu untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara *self-resilience* dengan stres akademik mahasiswa sekaligus sebagai santri, ada fenomena menarik di mana tetap ada yang bisa berprestasi meskipun memiliki kesibukan ganda. Hal ini menunjukkan bahwa mereka kemungkinan memiliki kemampuan ketahanan diri (*self-resilience*) yang baik. Karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa santri, untuk melihat apakah ketahanan diri yang tinggi dapat membantu menurunkan stres akademik dan mendukung pencapaian prestasi atau ada hal lain.

Penelitian sebelumnya Septiani dan Fitria, terkait resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan yang hasilnya berkorelasi negatif, artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres yang dialami.¹¹ Pada penelitian-penelitian sebelumnya ada yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama karena ada sebagian peneliti sebelumnya mempunyai hasil negatif dan juga belum banyak yang meneliti mahasiswa yang juga menjadi santri, yang mempunyai peran ganda tidak hanya sibuk dengan satu kewajiban saja, tetapi bisa menyeimbangkan keduanya hingga ada yang meraih prestasi, yang membuat peneliti tertarik dalam judul ini, dalam kesibukan yang sama peran yang sama sebagai mahasiswa dan santri tetapi ada yang berprestasi dan tidak.

Mahasiswa semester 6 dipilih karena berada pada fase perkuliahan yang relatif padat dan menuntut kesiapan akademik yang lebih tinggi dibandingkan semester

¹¹ Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.

sebelumnya. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya mengikuti perkuliahan reguler, tetapi juga mulai menghadapi berbagai mata kuliah berbasis praktik, penelitian, dan kegiatan lapangan yang menjadi bagian dari kompetensi program studi. Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, beberapa program studi menyelenggarakan kegiatan praktik lapangan, praktikum produksi, aplikasi riset, maupun pengembangan masyarakat yang menuntut keterlibatan aktif mahasiswa di luar kelas. Kondisi tersebut menyebabkan beban akademik mahasiswa semester 6.

Judul “Hubungan antara *Self-resilience* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi karena karakteristik akademiknya memiliki kombinasi antara penguasaan teori dan praktik lapangan yang cukup intensif.¹² Fakultas Dakwah dan Komunikasi tidak hanya membekali mahasiswa dengan kajian keislaman, tetapi juga keterampilan profesional melalui berbagai praktik pembelajaran di bidang komunikasi media, konseling, pengembangan masyarakat, manajemen dakwah, dan layanan sosial. Mahasiswa didorong untuk terlibat dalam kegiatan lapangan, pemberdayaan masyarakat, konseling, maupun praktik profesi yang menuntut kesiapan akademik dan keterampilan sosial secara bersamaan.

Oleh karena itu, Fakultas Dakwah dan Komunikasi dipilih karena secara akademik memiliki karakteristik yang relevan dengan penelitian mengenai *self-resilience* dan stres akademik, terutama pada mahasiswa santri yang harus menyeimbangkan

¹² Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, "Sejarah Singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi", diakses 9 Juni 2026, <https://dakwah.uin-suka.ac.id/id/page/prodi/187-Sejarah-Singkat>

tuntutan perkuliahan yang bersifat teoritis dan praktis dengan kewajiban di lingkungan pesantren. Dengan demikian, Fakultas Dakwah dan Komunikasi menjadi konteks yang tepat untuk mengkaji bagaimana mahasiswa mengembangkan *self-resilience* dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan nonakademik. Selain itu, di Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebelumnya ada yang meneliti tentang stres akademik yang dilakukan oleh Ashwatul Ulum lebih menjelaskan tentang strategi coping seperti apa yang dilakukan mahasiswa akhir ketika mengalami stres.¹³ Penelitian sebelumnya yang dilakukan Ajeng Fatimah Azzahra pada tahun 2024 UIN Sunan Kalijaga juga melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa di Fakultas Dakwah dan komunikasi. Hasil wawancara dari 5 mahasiswa mengatakan bahwasannya mereka mengalami masalah selama proses penyusunan skripsi yang menyebabkan mereka merasa mengalami stres akademik.¹⁴

Dengan fenomena yang terjadi pada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian apakah ada hubungan antara *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa santri, dengan adanya yang mengalami stres akademik kemampuan *self-resilience* menjadi sangat penting karena mahasiswa santri dituntut untuk tetap bertahan, mengelola stres, serta menemukan strategi yang tepat agar tetap

¹³Ashwatul Ulum, “*Strategi Coping stress* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,”2023.

¹⁴Ajeng Fatimah Azzahra, “Hubungan Antara Coping Stress, Regulasi emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,”2024.

mampu menyelesaikan kewajibannya. Oleh karena itu, fenomena ini menarik untuk diteliti untuk melihat bagaimana hubungan antara *self-resilience* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa santri yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para konselor dalam memperluas pengetahuan tentang stres akademik dialami oleh mahasiswa santri yang rentan mengalami stres, selain itu juga diharapkan menjadi acuan untuk para konselor sebagai salah satu faktor terjadinya stres bagi mahasiswa yang mempunyai peran ganda sebagai mahasiswa dan santri.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan adalah apakah terdapat hubungan antara *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa santri UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara *self-resilience* dan stres akademik pada mahasiswa santri UIN Sunan Kalijaga. Selain itu, penelitian ini juga akan menggambarkan *self-resilience* serta tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa santri.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam memperkaya kajian

mengenai *self-resilience* dan stres akademik pada mahasiswa santri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan teori, penelitian, serta layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan upaya membantu individu dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam mengenai faktor-faktor yang berperan dalam membantu mahasiswa santri beradaptasi dan mengelola stres akademik secara efektif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga pesantren

Sebagai dasar evaluatif dalam memahami perkembangan psikologis santri dan sebagai acuan dalam menetapkan kebijakan yang bertujuan mendukung perbaikan dan pengembangan santri.

b. Bagi Mahasiswa Santri

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang *self-resilience* dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sehingga mahasiswa santri mampu mengenali dan menerapkan strategi penguatan diri yang efektif untuk mengelola stres.

c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya untuk konselor sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap permasalahan

mahasiswa, terutama mahasiswa santri yang memiliki peran ganda. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya referensi keilmuan dan praktik konseling Islam, sehingga program studi Bimbingan dan Konseling Islam memiliki acuan empiris dalam menyusun strategi layanan preventif dan kuratif yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa santri.

E. Kajian Pustaka

Beberapa penelitian sebelumnya membahas tentang hubungan *self-resilience* dengan stres akademik dengan fokus yang berbeda-beda. Nila Zaimatus Septiana meneliti hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik sekolah dasar pada masa pandemi covid-19 menemukan hasil yang berhubungan antara keduanya namun tingkat korelasi variabelnya masuk dalam kategori rendah.¹⁵ Indah Kurnia menunjukkan hubungan antara kedua variabel tersebut masuk dalam kategori sedang juga memiliki hubungan yang signifikan, jika dikelola secara tepat dapat menjadi pemicu tumbuhnya resiliensi.¹⁶ Sementara itu Aulia Kirana dkk, pada jurnal yang sebelumnya melakukan penelitiannya menemukan hubungan yang negatif antara *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat.¹⁷

¹⁵ 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.

¹⁶ Kurnia, I. (2025). *Hubungan stres akademik dengan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

¹⁷ 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.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya dikelompokkan mempunyai hasil yang rendah tingkat korelasinya, meskipun mempunyai hasil yang rendah tetapi mempunyai tingkat dan arah hubungan yang berbeda-beda. Pada penelitian ini juga tekanan akademik dapat dikelola secara positif, sehingga dapat mendorong perkembangan resiliensi. Jadi secara keseluruhan penelitian sebelumnya memberikan gambaran bahwa *self-resilience* mempunyai peran. Ahmad Chandra Jaya dan Mirza Irawan mengemukakan terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada pembelajaran tatap muka terbatas siswa SMA N 12 Medan.¹⁸ Penelitian-penelitian ini memperlihatkan *self-resilience* dengan stres akademik memiliki hubungan, tetapi tidak semua penelitian menghasilkan positif, ada juga yang negatif atau tidak berhubungan, yang dimaksud tidak berhubungan disini tidak selalu, jika *self-resilience* tinggi maka tingkat stres akan rendah, ada juga yang disebabkan oleh dukungan yang lain tidak hanya dengan *self-resilience*.

Kajian yang lainya tidak hanya membahas tentang resiliensi ada faktor yang lain. Rinda Ramandanti pada jurnal penelitian resiliensi dan dukungan lingkungan sosial yang hasilnya, semakin tinggi resiliensi atau faktor lainnya yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa maka semakin rendah stresnya.¹⁹ Annisa Rezky Surya Ikhwaningrum dkk juga menggunakan faktor lain yang mempengaruhi stres akademik

¹⁸ Jaya, A. C., & Irawan, M. (2022). *Hubungan resiliensi dengan stres akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas siswa kelas xi ips sma negeri 12 medan tahun ajaran 2021/2022 [the relationship between resilience and academic stress during limited face-to-face learning for class xi ips students at sma negeri 12 medan for the 2021/2022 academic year]*. DoubleClick: Indonesian Counseling and Psychology, 2(2), 59-72.

¹⁹ Ramadanti, R., & Herdi, H. (2021). *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.

dengan hasil yang signifikan antara resiliensi dan stres akademik namun tidak ada hasil yang signifikan dengan faktor yang lain.²⁰ Pada penelitian sebelumnya yang dipaparkan di atas bahwa tingkat resiliensi tinggi tidak hanya difaktorkan dari dalam diri sendiri tetapi juga dari faktor-faktor yang lain, seperti lingkungan, keluarga dan teman.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara *self-resilience* dan stres akademik mempunyai hasil tingkat hubungan yang bervariasi, baik positif maupun negatif, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya dilakukan pada subjek siswa atau mahasiswa dalam konteks pendidikan umum, tanpa mempertimbangkan kondisi tertentu. Hingga saat ini, belum banyak ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa santri yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri, serta dihadapkan oleh beberapa keterbatasan, tetapi mahasiswa santri sendiri masih ada yang mempunyai kemampuan yang terkadang mahasiswa yang tidak mukim di pesantren bisa jalankan dan bisa mencapai sebuah prestasi.

Dibalik padatnya kegiatan pesantren dan kampus bagaimana mahasiswa bisa melakukan keduanya, tetapi ada juga mahasiswa yang kurang bisa atau mampu untuk bisa berprestasi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan akademik yang berbeda dari mahasiswa pada umumnya. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki

²⁰ Ikhwani, 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), 50-61.

perbedaan dengan memfokuskan kajian pada hubungan antara *self-resilience* dan stres akademik pada mahasiswa santri sebagai kelompok dengan karakteristik, tuntutan, dan tantangan akademik yang berbeda dibandingkan subjek penelitian sebelumnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa santri di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa secara demografis tingkat *self-resilience* responden sebagian besar berada pada kategori sedang. Sementara itu, tingkat stres akademik responden juga didominasi kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa santri cukup mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kegiatan pesantren yang dijalani secara bersamaan. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,435 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa santri. Nilai koefisien korelasi berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa santri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan didapatkan, saran dari penulis sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Santri

Mahasiswa santri diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-resilience* dengan cara mengelola waktu secara lebih baik, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memanfaatkan dukungan sosial maupun kegiatan keagamaan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas perkuliahan dan kegiatan pesantren agar stres akademik dapat dikendalikan dengan lebih baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah responden yang lebih banyak, cakupan subjek yang lebih luas, maupun variabel lain yang berkaitan dengan stres akademik, seperti manajemen waktu, dukungan sosial, regulasi emosi, atau motivasi belajar sehingga hasil penelitian dapat lebih beragam dan mendalam.

C. Keterbatasan Peneliti

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis menyadari bahwa adanya beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa santri di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa santri di perguruan tinggi lain.
2. Jumlah responden dalam penelitian ini masih terbatas, sehingga kemungkinan belum sepenuhnya menggambarkan kondisi seluruh mahasiswa santri secara menyeluruh.
3. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala atau kuesioner, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan kondisi psikologis responden saat mengisi instrumen penelitian.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga peneliti belum dapat menggali pengalaman dan kondisi responden secara lebih mendalam terkait bagaimana mereka menghadapi tekanan akademik sebagai mahasiswa sekaligus santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, Ummul. Et Al., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. (Malang:2023).
- Antara, N. L. K. D. D. L. (2026). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Derajat Resiliensi Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Azizah, H. N., Imron, A., Kusumaningrum, D. E., & Triwiyanto, T. (2025). Manajemen Waktu Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Al Mukmin Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik di Perguruan Tinggi (Studi Kasus di PESMA Al Mukmin).
- Caltabiano, M., Byrne, D. G., & Sarafino, E. P. (2008). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, *Second Australasian Edition*. John Wiley & Sons.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26(1), 399-419.
- Fuad Nashori and Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi*, Universitas Islam Indonesia, 2021, https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi_hlm 13-14.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- 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.
- Gujarati & Porter, D. (2009). Basic Econometric.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta:Kencana 2018).
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400.
- 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), 50-61.

Jaya, A. C., & Irawan, M. (2022). *Hubungan resiliensi dengan stres akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas siswa kelas xi ips sma negeri 12 medan tahun ajaran 2021/2022 [the relationship between resilience and academic stress during limited face-to-face learning for class xi ips students at sma negeri 12 medan for the 2021/2022 academic year]*. *DoubleClick: Indonesian Counseling and Psychology*, 2(2), 59-72.

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.

Kurnia, I. (2025). *Hubungan stres akademik dengan resiliensi pada siswa kelas akhir di MA Riyadlus Sholihin Kota Probolinggo* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Kusumawardhani, A., Prihartanti, N., & Karyani, U. (2014). Pelatihan resiliensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.

Nurdiansyah, R. *Pemikiran Fiqih Sosial KH. MA. Sahal Mahfuh* (Doctoral dissertation, tesis magister).

Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis Validitas Konstrak dan Analisis Konsistensi Internal pada Skala Resiliensi. *Psimphoni*, 4(1), 8-15.

Qudsiya, M. (2021). *Pengaruh kepribadian model big five terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa dengan peran ganda sebagai santri di Pondok Pesantren Al Adzkiya Nurush Shofa Anshofa Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Ramadanti, R., & Herdi, H. (2021). 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.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.

- Rofiqoh, M. I. (2025). Hubungan Resiliensi Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Peran Ganda (Kuliah Dan Bekerja). *Integrative Perspectives Of Social And Science Journal*, 2(03 Juni), 4047-4055.
- 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.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage (EasyRead Edition)*. ReadHowYouWant. com.
- Sina, Arya Fendha Ibnu. *Statistika untuk Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta, November 2021).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018).
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi Dan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 1(1), 1-13.
- Tumbage, S. M., Tasik, F. C., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(2).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran Skala *Self-resilience* Sebelum Uji Coba

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan.				
2	saya memiliki kedekatan dan kelekatan yang aman				
3	Menurut saya, terkadang nasib ataupun Tuhan dapat membantu.				
4	Saya mampu menghadapi apapun yang akan terjadi.				
5	Keberhasilan yang telah saya raih memberikan saya rasa percaya diri untuk menghadapi tantangan baru.				
6	Saya melihat sisi yang lucu dari semua hal				
7	Ketika berhasil mengendalikan stress, saya menjadi lebih kuat				
8	Saya mampu bangkit kembali setelah sakit atau mengalami kesulitan.				
9	Menurut saya, semua hal terjadi karena suatu sebab				
10	Saya berusaha yang terbaik apapun yang terjadi.				
11	Saya mampu mencapai tujuan saya				
12	Saya tidak akan menyerah walau suatu hal terlihat tanpa harapan.				
13	Saya tahu kepada siapa saya harus meminta pertolongan.				
14	ketika berada di bawah tekanan, saya tetap fokus dan berpikir jernih.				
15	saya lebih suka memimpin dalam proses pemecahan masalah.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
16	Saya pantang mundur oleh adanya kegagalan.				
17	saya menganggap diri saya sebagai orang yang tangguh.				
18	Saya berani membuat keputusan yang sulit atau tidak disukai orang.				
19	saya mampu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan.				
20	Saya harus bertindak berdasarkan firasat yang kuat.				
21	Saya mempunyai kesadaran yang kuat untuk suatu tujuan.				
22	Saya memiliki kendali atas hidup saya.				
23	saya menyukai tantangan.				
24	saya berusaha untuk mencapai tujuan-tujuan saya.				
25	saya bangga dengan pencapaian saya.				

Lampiran Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Akhir-akhir ini, Saya merasa cepat lelah				
2.	Saya merasa panik ketika dosen atau ustadz memberi tugas				
3.	Sulit bagi saya untuk memfokuskan diri pada tugas kuliah dan tugas pondok				
4.	Akhir-akhir ini, saya tidak memahami materi yang disampaikan dosen				
5.	Saya mudah mengingat semua materi yang disampaikan dosen				
6.	Saya tidak dapat berpikir logis saat dalam keadaan tertekan				
7.	Saya beberapa kali terlambat mengirimkan tugas kuliah				
8.	Saya tidak tersinggung ketika diberi kritikan oleh orang lain				
9.	Saya mengumpulkan tugas jauh hari sebelum batas akhir pengumpulan				
10.	Akhir-akhir ini, saya mudah terserang sakit kepala karena memikirkan tugas kuliah atau pondok				
11.	Saat menghadapi permasalahan dalam tugas kuliah atau tugas pondok, tubuh saya tetap terasa segar				
12.	Akhir-akhir ini, tidur saya gelisah				
13.	Saya dapat memutuskan sesuatu untuk diri saya sendiri				
14.	Saya ingin pergi dari semua masalah yang saya hadapi saat ini				
15.	Saya tidak mengalami sakit kepala meskipun mengerjakan tugas kuliah dan tugas pondok sekaligus				
16.	Selera makan saya berkurang ketika mengingat tugas kuliah atau tugas pondok				
17.	Saya merasa paham dengan materi yang disampaikan dosen				
18.	Ketika memikirkan tugas kuliah saya berpikir tidak akan bisa menyelesaikan tugas-tugas tersebut				

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
19.	Dalam suasana apapun, saya dapat berkonsentrasi				
20.	Walaupun ada masalah, saya dapat tidur dengan nyenyak				
21.	Saya merasa gelisah ketika menghadapi chat dari teman atau grup chat saat membahas tugas kelompok				
22.	Saya tetap tenang saat dosen memberikan banyak tugas				
23.	Ketika mengalami kegagalan, saya tidak putus asa				
24.	Walaupun dalam keadaan tertekan, saya tetap dapat berpikir logis				
25.	Saya dapat memfokuskan diri pada tugas kuliah yang saya hadapi				
26.	Saya merasa jantung saya berdebar-debar ketika mengingat tugas kuliah atau pondok				
27.	Saya tidak sedih meskipun kesulitan menghadapi tugas				

Lampiran Tabulasi Data Uji Coba Skala *Self-resilience*

Responden	Xp1	Xp2	Xp3	Xp4	Xp5	Xp6	Xp7	Xp8	Xp9	Xp10	Xp11	Xp12	Xp13	Xp14	Xp15	Xp16	Xp17	Xp18	Xp19	Xp20	Xp21	Xp22	Xp23	Xp24	Xp25	Total
A	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	67
Nil	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	99
Ash	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	73
rad	3	3	4	3	4	3	2	1	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	73
El	3	2	2	3	4	1	3	3	3	1	4	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	64
st	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	74
Put	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
So	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	73
Nay	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	80
zee	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	83
nda	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	3	72
ring	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	99
Rid	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	80
fia	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	79
Kir	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	4	77
leh	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	79
MS	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	77
Tegar	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
Nyung	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	81
Dd	2	2	2	1	3	3	4	2	4	4	2	3	4	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	71
Kiki	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	79
Yumna	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
L	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	76
Raul	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76
A	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
Azka	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	86
wid	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	81
Ahm	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
Tam	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	78
Rin	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	79
ela	3	2	4	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	1	1	3	4	3	4	2	3	3	4	3	2	67

Lampiran Tabulasi Data Uji Coba Skala Stres akademik

Yp1	Yp2	Yp3	Yp4	Yp5	Yp6	Yp7	Yp8	Yp9	Yp10	Yp11	Yp12	Yp13	Yp14	Yp15	Yp16	Yp17	Yp18	Yp19	Yp20	Yp21	Yp22	Yp23	Yp24	Yp25	Yp26	Yp27	Total ^a
3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	63
4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	77
4	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	75
4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	72
2	4	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1	3	1	3	4	1	2	2	3	4	1	1	2	3	4	65
4	4	4	2	2	4	3	2	2	4	2	4	2	3	1	4	3	3	2	1	3	1	3	2	2	4	2	73
2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	66
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	69
3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	3	4	2	3	2	2	64
3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	72
3	3	4	3	2	3	2	3	1	4	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	68
3	2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	67
2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	72
3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	68
3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	69
4	2	3	3	2	4	3	1	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	1	4	77
3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	72
4	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	70
1	3	2	2	3	2	2	4	2	1	2	1	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	63
4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	1	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	82
2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	68
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	69
4	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	70
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	72
4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	71
4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	86
3	2	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	4	4	3	2	66
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108
3	4	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	3	2	4	76
3	3	3	3	2	3	1	3	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	58
4	4	4	4	2	4	3	2	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	1	1	3	1	2	2	2	4	1	72

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Lampiran Uji Validitas dan Reliabilitas *Self-resilience*

Case Processing Summary			
		<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Cases</i>	<i>Valid</i>	<i>31</i>	<i>100.0</i>
	<i>Excluded^a</i>	<i>0</i>	<i>0.0</i>
	<i>Total</i>	<i>31</i>	<i>100.0</i>
<i>a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.</i>			

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	N of Items	
0.901	25	

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	75.1935	67.095	0.561	0.896
P2	75.4194	65.185	0.699	0.892
P3	74.9032	67.690	0.417	0.898
P4	75.3226	65.426	0.590	0.895
P5	74.9677	68.832	0.345	0.900
P6	75.6774	65.026	0.571	0.895
P7	75.1613	67.273	0.467	0.897
P8	75.3226	65.892	0.546	0.896
P9	74.9677	69.299	0.261	0.902
P10	74.8710	66.849	0.458	0.898
P11	75.1613	67.273	0.467	0.897
P12	75.2903	66.546	0.562	0.895
P13	75.0645	67.596	0.449	0.898
P14	75.6452	64.370	0.561	0.895

P15	75.8710	63.583	0.669	0.892
P16	75.3548	67.037	0.647	0.895
P17	75.2903	66.946	0.583	0.895
P18	75.4839	67.925	0.416	0.898
P19	75.3226	67.692	0.462	0.897
P20	75.5161	66.991	0.494	0.897
P21	75.2258	68.247	0.646	0.896
P22	75.0968	66.624	0.509	0.896
P23	75.4516	67.523	0.336	0.901
P24	74.9032	68.424	0.385	0.899
P25	74.8065	69.161	0.309	0.900

Pernyataan	r hitung	r tabel	P (sig.)	kesimpulan
P1	.604**	0,361	0,000	valid
P2	.735**	0,361	0,000	valid
P3	.477**	0,361	0,007	valid
P4	.641**	0,361	0,000	valid
P5	.403*	0,361	0,025	valid
P6	.628**	0,361	0,000	valid
P7	.523**	0,361	0,003	valid
P8	.601**	0,361	0,000	valid
P9	0.328	0,361	0,071	tidak valid

Pernyataan	r hitung	r tabel	P (sig.)	kesimpulan
P10	.520**	0,361	0,003	valid
P11	.523**	0,361	0,003	valid
P12	.609**	0,361	0,000	valid
P13	.504**	0,361	0,004	valid
P14	.625**	0,361	0,000	valid
P15	.717**	0,361	0,000	valid
P16	.680**	0,361	0,000	valid
P17	.624**	0,361	0,000	valid
P18	.473**	0,361	0,007	valid
P19	.514**	0,361	0,003	valid
P20	.548**	0,361	0,001	valid
P21	.671**	0,361	0,000	valid
P22	.564**	0,361	0,001	valid
P23	.415*	0,361	0,020	valid
P24	.441*	0,361	0,013	valid
P25	.368*	0,361	0,041	tidak valid

Lampiran Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik

Case Processing Summary

		<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Cases</i>	<i>Valid</i>	3	100.0
		1	
	<i>Excluded^a</i>	0	0.0
	<i>Total</i>	3	100.0
		1	

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.846	27

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Item-Total Statistics

	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Correct ed Item- Total Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
P01	68.4194	70.718	0.438	0.838
P02	68.9032	72.290	0.321	0.843
P03	68.8065	70.228	0.476	0.837
P04	69.1290	71.916	0.459	0.838
P05	68.9355	72.862	0.436	0.839
P06	68.5484	72.523	0.398	0.840
P07	69.3548	70.103	0.536	0.835
P08	68.7742	73.714	0.232	0.845
P09	69.1935	71.161	0.421	0.839
P10	69.0645	68.262	0.482	0.837
P11	69.1613	73.073	0.290	0.843
P12	68.9355	71.996	0.394	0.840
P13	68.7097	74.080	0.239	0.845
P14	68.9677	70.432	0.385	0.841
P15	69.1935	72.561	0.309	0.843
P16	68.9355	70.529	0.453	0.838
P17	68.6774	73.559	0.451	0.840
P18	69.3226	71.226	0.379	0.841
P19	69.2581	72.598	0.406	0.840
P20	69.1613	71.340	0.356	0.841
P21	69.2258	70.447	0.561	0.835
P22	69.1290	72.716	0.319	0.842
P23	68.5806	74.652	0.166	0.847
P24	68.8710	72.183	0.391	0.840
P25	68.7097	73.013	0.421	0.840
P26	69.0645	73.396	0.263	0.844
P27	68.9032	72.224	0.351	0.841

Pernyataan	r hitung	r tabel	P (sig.)	kesimpulan
S01	.509**	0,361	0,003	valid
S02	.400*	0,361	0,026	valid
S03	.544**	0,361	0,002	valid
S04	.514**	0,361	0,003	valid
S05	.485**	0,361	0,006	valid
S06	.457**	0,361	0,010	valid
S07	.594**	0,361	0,000	valid
S08	0.310	0,361	0,089	tidak valid
S09	.491**	0,361	0,005	valid
S10	.567**	0,361	0,001	valid
S11	.364*	0,361	0,044	valid
S12	.460**	0,361	0,009	valid
S13	0.308	0,361	0,092	tidak valid
S14	.472**	0,361	0,007	valid
S15	.387*	0,361	0,031	valid
S16	.523**	0,361	0,003	valid

Pernyataan	r hitung	r tabel	P (sig.)	kesimpulan
S17	.491**	0,361	0,005	valid
S18	.458**	0,361	0,010	valid
S19	.463**	0,361	0,009	valid
S20	.439*	0,361	0,013	valid
S21	.612**	0,361	0,000	valid
S22	.392*	0,361	0,029	valid
S23	0.244	0,361	0,186	tidak valid
S24	.456**	0,361	0,010	valid
S25	.471**	0,361	0,008	valid
S26	0.339	0,361	0,062	valid
S27	.424*	0,361	0,018	valid

Lampiran Skala Self-resilience

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan.				
2	saya memiliki kedekatan dan kelekatan yang aman				
3	Menurut saya, terkadang nasib ataupun Tuhan dapat membantu.				
4	Saya mampu menghadapi apapun yang akan terjadi.				
5	Keberhasilan yang telah saya raih memberikan saya rasa percaya diri untuk menghadapi tantangan baru.				
6	Saya melihat sisi yang lucu dari semua hal				
7	Ketika berhasil mengendalikan stress, saya menjadi lebih kuat				
8	Saya mampu bangkit kembali setelah sakit atau mengalami kesulitan.				
9	Saya berusaha yang terbaik apapun yang terjadi.				
10	Saya mampu mencapai tujuan saya				
11	Saya tidak akan menyerah walau suatu hal terlihat tanpa harapan.				
12	Saya tahu kepada siapa saya harus meminta pertolongan.				
13	ketika berada di bawah tekanan, saya tetap fokus dan berpikir jernih.				
14	saya lebih suka memimpin dalam proses pemecahan masalah.				
15	Saya pantang mundur oleh adanya kegagalan.				
16	saya menganggap diri saya sebagai orang yang tangguh.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
17	Saya berani membuat keputusan yang sulit atau tidak disukai orang.				
18	saya mampu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan.				
19	Saya harus bertindak berdasarkan firasat yang kuat.				
20	Saya mempunyai kesadaran yang kuat untuk suatu tujuan.				
21	Saya memiliki kendali atas hidup saya.				
22	saya menyukai tantangan.				
23	saya berusaha untuk mencapai tujuan-tujuan saya.				

Lampiran Skala Stres Akademik

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Akhir-akhir ini, Saya merasa cepat lelah				
2.	Saya merasa panik ketika dosen atau ustadz memberi tugas				
3.	Sulit bagi saya untuk memfokuskan diri pada tugas kuliah dan tugas pondok				
4.	Akhir-akhir ini, saya tidak memahami materi yang disampaikan dosen				
5.	Saya mudah mengingat semua materi yang disampaikan dosen				
6.	Saya tidak dapat berpikir logis saat dalam keadaan tertekan				
7.	Saya beberapa kali terlambat mengirimkan tugas kuliah				
8.	Saya mengumpulkan tugas jauh hari sebelum batas akhir pengumpulan				
9.	Akhir-akhir ini, saya mudah terserang sakit kepala karena memikirkan tugas kuliah atau pondok				
10.	Saat menghadapi permasalahan dalam tugas kuliah atau tugas pondok, tubuh saya tetap terasa segar				
11.	Akhir-akhir ini, tidur saya gelisah				
12.	Saya ingin pergi dari semua masalah yang saya hadapi saat ini				
13.	Saya tidak mengalami sakit kepala meskipun mengerjakan tugas kuliah dan tugas pondok sekaligus				
14.	Selera makan saya berkurang ketika mengingat tugas kuliah atau tugas pondok				
15.	Saya merasa paham dengan materi yang disampaikan dosen				
16.	Ketika memikirkan tugas kuliah saya berpikir tidak akan bisa menyelesaikan tugas-tugas tersebut				
17.	Dalam suasana apapun, saya dapat berkonsentrasi				
18.	Walaupun ada masalah, saya dapat tidur dengan nyenyak				

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
19.	Saya merasa gelisah ketika menghadapi chat dari teman atau grup chat saat membahas tugas kelompok				
20.	Saya tetap tenang saat dosen memberikan banyak tugas				
21.	Walaupun dalam keadaan tertekan, saya tetap dapat berpikir logis				
22.	Saya dapat memfokuskan diri pada tugas kuliah yang saya hadapi				
23.	Saya merasa jantung saya berdebar-debar ketika mengingat tugas kuliah atau pondok				
24.	Saya tidak sedih meskipun kesulitan menghadapi tugas				

[illegible][illegible]

RESPONDEN yp1 yp2 yp3 yp4 yp5 yp6 yp7 yp8 yp9 yp10 yp11 yp12 yp13 yp14 yp15 yp16 yp17 y

RESPONDEN	yp1	yp2	yp3	yp4	yp5	yp6	yp7	yp8	yp9	yp10	yp11	yp12	yp13	yp14	yp15	yp16	yp17	yp18	yp19	yp20	yp21	yp22	yp23	yp24	total	
Ar	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	55	
NL	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	67	
FL	4	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	67	
NF	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	64	
EF	2	4	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	1	3	4	1	2	2	3	4	1	2	3	4	61	
S	4	4	4	2	2	4	3	2	4	2	4	3	1	4	3	3	2	1	3	1	2	2	4	2	66	
NFM	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	57	
MNS	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	61	
NA	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	53	
S	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	63	
ND	3	3	4	3	2	3	2	1	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	61	
NS	3	2	2	2	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	58	
RI	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	62	
LF	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	59	
KR	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	61	
MS	4	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	1	4	70	
KS	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	63	
T	4	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	61	
MU	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	53	
DG	4	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	4	1	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	71	
KK	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	59	
Y	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	60	
L	4	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	61	
RU	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	63	
A	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	62	
JK	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	76	
WI	3	2	2	3	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	4	3	2	58	
MD	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	
MR	3	4	4	2	3	4	2	2	4	3	2	1	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	66	
RO	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	48	
EP	4	4	4	4	4	3	2	4	1	4	4	1	4	2	4	1	1	1	3	1	2	2	4	1	66	
KI	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	58	
AR	1	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	1	4	2	4	1	3	3	2	4	3	3	2	4	59	
HN	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	60	
N	3	2	3	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	55	
A	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	71	
NKR	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	61	
FN	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	62	
TU	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	58	
FM	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	3	2	2	1	3	1	3	2	1	3	3	3	2	3	52	
AF	2	1	2	1	3	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	54	
M	3	3	4	1	3	1	1	4	3	3	4	3	4	3	3	1	3	2	3	4	3	4	4	3	70	
LI	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	60	
MR	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	63	
DR	2	2	2	1	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	57	
UG	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	58	
FH	2	2	2	2	3	3	1	4	2	3	2	2	1	3	3	1	3	3	1	2	3	3	2	4	57	
B	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	64	
MZM	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	59	
Miy	1	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	50	
SEP	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	4	2	2	2	2	3	54	
a	4	3	3	2	2	3	3	2	4	1	4	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	62	
OR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	
G	2	1	2	1	3	3	2	3	1	3	1	1	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	54	
H	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	4	59
A	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	56	
FR	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	61	
Ina	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	2	2	3	4	1	74		
CL	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	58	
HMM	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	54	
F	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	59	
RR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	

Lampiran Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandar dized Residual
N		62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	7.20348678
Most Extreme Differences	Absolute	0.125
	Positive	0.125
	Negative	-0.066
Test Statistic		0.125
Asymp. Sig. (2-tailed)		.017 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Resiliensi	Stres_akademik
Resiliensi	Pearson Correlation	1	.435
	Sig. (2- tailed)		.000
	N	62	62
Stres_akademi k	Pearson Correlation	.435	1
	Sig. (2- tailed)	.000	
	N	62	62

Daftar Riwayat Hidup



A. Identitas Diri

Nama : Fatma Nur Rohmah

Tempat/Tgl. Lahir : OKI, 06 September 2003

Alamat : Desa Cahaya Mas, Kec. Mesuji Makmur, Kab. Ogan Komering Ilir, Palembang, Sumatera Selatan

Email : fatmanurrohmah33@gmail.com

No Telpn : 082379700947

B. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan Formal	Tahun Lulus
1.	TK Satu Atap 2	2009
2.	SD N 2 Cahaya Mas	2015
3.	MTS YPI Darul Huda Lubuk Harjo	2018
4.	MAS YPI Darul Huda Lubuk Harjo	2021

No	Jenjang Pendidikan Non Formal	Tahun Lulus
5.	Pondok Pesantren Darul Huda Lubuk Harjo	2015-2021
6.	Pondok Pesantren Nurussalam Yogyakarta	2022-2023

C. Pengabdian Masyarakat

KKN Angkatan 117 Kelompok 3 Desa Nguwet, Temanggung, Jawa Tengah.

