

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN DUKUNGAN
SOSIAL ORANGTUA DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG TINGGAL
DI MA'HAD AL-JAMI'AH**

SKRIPSI

**Yusuf Arief Sena Kurniawan
NPM. 1831080286**

Prodi : Psikologi Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN DUKUNGAN
SOSIAL ORANGTUA DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG TINGGAL
DI MA'HAD AL-JAMI'AH**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas akhir sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung



Oleh :
Yusuf Arief Sena Kurniawan
(1831080286)

Prodi : Psikologi Islam

Pembimbing 1 : Drs. M.Nursalim Malay, M,SI

Pembimbing 2 : Iin Yulianti, MA

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

ABSTRAK

Hubungan Antara Resiliensi dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Tinggal Di Ma'had Al-Jami'ah

Oleh:

Yusuf Arief Sena Kurniawan

Stres akademik merupakan hal yang sering terjadi dikalangan mahasiswa, karena pendidikan diperguruan tinggi memiliki kapasitas yang cukup tinggi dalam hal tugas, tanggungjawab, serta perilaku. Berbagai macam tuntutan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa adalah salah satu penyebab timbulnya stres. Resiliensi adalah factor yang berasal dari dalam diri yang dapat mempengaruhi stres akademik dan dukungan sosial orangtua merupakan faktor dari luar diri yang dapat mempengaruhi stres akademik.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling proporsional random sampling, Sampel yang digunakan yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan strata 1 (S1) sedang tinggal di Mahad Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung angkatan 2021 dengan jumlah 68 mahasiswa.

Dalam pengumpulan data menggunakan skala resiliensi, skala dukungan sosial orangtua, dan skala stres akademik, dengan hasil, Pertama terdapat hasil nilai $R=0.613$ dan nilai $F=19.565$ dengan taraf signifikan $p<.001$ serta didapatkan sumbangan efektif sebesar 37.6% dan sisanya sekitar 62,4%, kedua menghasilkan nilai koefisien korelasi (R_{x1-y}) = -0.585 dengan taraf signifikan $p < 0.01$ dan menghasilkan sumbangan efektif 32.9%, ketiga menghasilkan nilai koefisien korelasi (R_{x1-y}) = -0.375 dengan taraf signifikan $p < 0.002$ (<0.01) dengan sumbangan efektif 8.13%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara Resiliensi dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah.

Kata kunci : Resiliensi, Dukungan Sosial Orangtua, Stres Akademik



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703278

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Yusuf Arief Sena Kurniawan

NPM : 1831080286

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Resiliensi dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Tinggal di Ma’had Al-Jami’ah” merupakan hasil karya penelitian dan bukan hasil penjiplakan atau plagiasi, apabila saya melanggar maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung . Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 20 November 2022

Yang Menyatakan,



Yusuf Arief Sena Kurniawan

NPM. 1831080286



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703278

PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara Resiliensi dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Tinggal di Ma'had Al-Jami'ah

Nama : Yusuf Arief Sena Kurniawan

NPM : 1831080286

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyetujui

untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang
Munaqosyah Prodi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. M. Nursalim Malay, M. SI
NIP. 196301011999031001

Iin Yulianti, MA
NIDN.2009128-002

Ketua Prodi

Drs. M. Nursalim Malay, M. SI
NIP. 196301011999031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703278

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : “Hubungan Antara Resiliensi dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang tinggal di Ma’had Al-Jami’ah” disusun oleh **Yusuf Arief Sena Kurniawan NPM : 1831080286**. Program Studi Psikologi Islam. Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama. Telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal : 20 Desember 2022

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang : **Drs. A. Zaeny, M.KOM.I** (.....)
Sekertaris : **Angga Natalia, M.I.P** (.....)
Penguji Utama : **Annisa Fitriani, S.Psi, MA** (.....)
Penguji Pendamping 1 : **Drs. H. M. Nursalim Malay, M.SI** (.....)
Penguji Pendamping 2 : **Iin Yulianti, MA** (.....)

DEKAN

Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama

DR. AHMAD ISNAENI, MA
NIP. 197403302000031001

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ الْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِثِ وَبَشِيرٍ
الصَّابِرِينَ

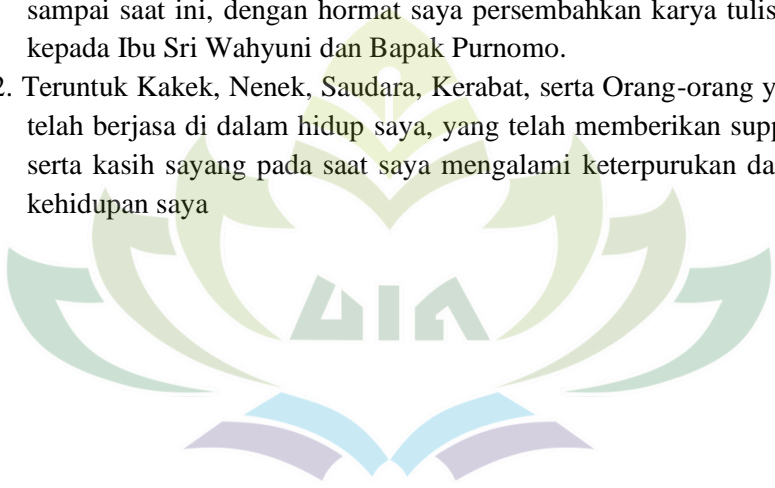
“sesungguhnya, kami pasti akan terus menerus menguji kamu berupa sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar”
(Qs. Al-Baqarah ; 155)



PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan, kesehatan, serta kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan izin-NYA saya dapat mempersembahkan karya saya ini kepada orang-orang yang berjasa dalam hidup saya dan orang-orang tersayang saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua Orangtua saya yang telah melahirkan, merawat, mendidik, dan membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang juga yang selalu mendoakan saya setiap waktu agar selalu diberikan kemudahan dan sampai berkesempatan melanjutkan pendidikan sampai saat ini, dengan hormat saya persembahkan karya tulis ini kepada Ibu Sri Wahyuni dan Bapak Purnomo.
2. Teruntuk Kakek, Nenek, Saudara, Kerabat, serta Orang-orang yang telah berjasa di dalam hidup saya, yang telah memberikan support serta kasih sayang pada saat saya mengalami keterpurukan dalam kehidupan saya



RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Yusuf Arief Sena Kurniawan, Lahir di Tanjung Karang 8 Juni 1999. Merupakan anak kedua dari pasangan Ibu Sri Wahyuni dan Bapak Purnomo. Dengan beralamat, jalan bakti utama, kec. Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

Berikut ini riwayat pendidikan:

1. SDN 2 Gedong Air
2. SMPN 13 Bandar Lampung
3. SMAN 16 Bandar Lampung

Setelah menamatkan pendidikan SMA di SMAN 16 Bandar Lampung, kemudian peneliti diterima dan terdaftar pada kampus UIN Raden Intan Lampung Prodi Psikologi Islam pada tahun 2018.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahilalamin saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT, Dzat pencipta alam dengan segala kenikmatan, pengetahuan, kemudahan, dan petunjuk, yang telah diberikan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang menjadi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti mengakui bahwasannya masih banyak kekurangan, kekeliruan, serta kesalahan, dalam penyebutan, penulisan, serta perhitungan yang peneliti lakukan, oleh karena itu peneliti membutuhkan kritik dan saran yang membangun untuk kedepannya. Selain itu dalam proses penyelesaian skripsi ini tak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari pihak-pihak yang ikut serta memberikan dukungan dalam bentuk moril serta materil. Dengan segala hormat saya ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Drs. M. Nursaim Malay, M.Si selaku ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung serta selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, serta informasi tentang perkuliahan serta penyelesaian skripsi
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku Sekertaris prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, yang telah kemudahan dalam hal administrasi serta arahan dalam proses menyelesaikan skripsi
4. Ibu Khoiriyah Ulfa, MA selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, motivasi, serta dedikasi dalam hal perkuliahan.
5. Ibu Iin Yulianti, MA selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan serta bimbingannya dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen tim penguji Skripsi yang telah memberikan masukan dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini

7. Bapak Ibu jajaran Dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu dalam hal administrasi.
8. Kepada Ketua beserta jajaran Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan penelitian
9. Teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 18 terkhusus kelas B yang senantiasa bersama dan saling support satu sama lain dari awal kuliah sampai saat ini
10. Teman-teman satu bimbingan yang saling memberikan support dan masukan selama proses menyelesaikan skripsi
11. Sahabar-sahabatku Triska Agustina, Saiful, Aziz, Septa, Panji, Fera, Fatimah, Tina, Fita, Diki, dan teman-teman UKM INKAI UIN Raden Intan Lampung yang telah menemani saya dan selalu memberikan semangat selama proses penyelesaian skripsi.

Semoga semua pihak yang terkait Allah berikan keberkahan, dan juga kemudahan dalam segala urusan

Bandar Lampung, 20 November 2022
Yang Menyatakan

Yusuf Arief Sena Kurniawan
1831080286

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	9
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Stres Akademik	13
1. Pengertian Stres Akademik.....	13
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	15
4. Stres Menurut Perspektif Islam.....	17
B. Resiliensi	20
1. Pengertian Resiliensi	20
2. Aspek-Aspek Resiliensi.....	20
3. Ciri-Ciri Seseorang yang Memiliki Resiliensi	22
C. Dukungan Sosial Orangtua	23
1. Pengertian Dukungan Orangtua	23
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Orangtua.....	24
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Orangtua	24
D. Hubungan Resiliensi dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik	26
E. Kerangka Berfikir.....	29

F. Hipotesis	31
BAB III : METODELOGI PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel	33
B. Populasi dan Sampel Penelitian	34
C. Metode Pengumpulan Data	36
D. Validitas dan Reabilitas	42
E. Metode Analisis Data	43
BAB IV : PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	45
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian	45
1. Orientasi Kanchah.....	45
2. Persiapan Penelitian	46
3. Pelaksanaan Try Out (Uji Coba Alat Ukur)	46
4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen	47
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	50
B. Pelaksanaan Penelitian	51
1. Penentuan Subjek Penelitian	51
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	51
3. Skoring.....	52
4. Karakteristik Responden	52
C. Analisis Data Penelitian	54
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	54
2. Kategori Skor Variabel Penelitian.....	55
3. Uji Asumsi	60
4. Uji Hipotesis	65
5. Analisis Persamaan Regresi	67
6. Sumbangan Efektif.....	68
D. Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP.....	73
A. Simpulan	73
B. Rekomendasi	74

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

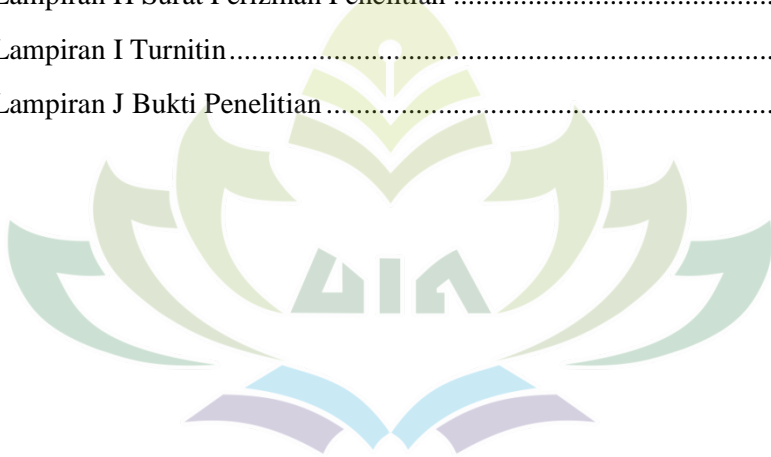
Tabel 1	Data Pupulasi Dan Sampel.....	36
Tabel 2	Blue Print Stres Akademik.....	38
Tabel 3	Blue Print Resiliensi.....	40
Tabel 4	Blue Print Dukungan Sosial Orangtua	42
Tabel 5	Hasil Seleksi Aitem Stres Akademik Setelah Diuji Coba.....	48
Tabel 6	Hasil Seleksi Aitem Resiliensi Setelah Diuji Coba	49
Tabel 7	Hasil Seleksi Aitem Dukungan Sosial Orangtua Setelah Diuji Coba	49
Tabel 8	Sebaran Aitem Skala Stres Akademik Setelah Di Ujicoba.....	50
Tabel 9	Sebaran Aitem Skala Resiliensi Setelah Di Ujicoba.....	50
Tabel 10	Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Orangtua Setelah Di Ujicoba	51
Tabel 11	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 12	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	53
Tabel 13	Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas	53
Tabel 14	Deskripsi Data Penelitian	55
Tabel 15	Rumus Norma Kategorisasi Pada Tiga Kategori (Tinggi, Sedang, Rendah)	56
Tabel 16	Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi	56
Tabel 17	Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial Orangtua	57
Tabel 18	Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik	59
Tabel 19	Hasil Perhitungan Uji Normalitas	61
Tabel 20	Hasil Uji Multikolinieritas	64
Tabel 21	Hasil Uji Hipotesis Pertama	66
Tabel 22	Hasil Uji Hipotesis Pertama Kedua Dan Ketiga.....	66
Tabel 23	Analisis Persamaan Regresi	67
Tabel 24	Sumbangan Efektif Variabel Bebas Penelitian.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir	29
Gambar 2 Diagram karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	
Gambar 3 Diagram karakteristik responden berdasarkan usia	
Gambar 4 Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas	53
Gambar 5 Diagram lingkaran variabel Resiliensi	57
Gambar 6 Diagram lingkaran variabel Dukungan Sosial Orangtua	58
Gambar 7 Diagram lingkaran variabel Stres akademik	59
Gambar 8 Uji Normalitas Stres Akademik	61
Gambar 9 Uji Normalitas Dukungan Sosial Orangtua	62
Gambar 10 Uji Normalitas Resiliensi	62
Gambar 11 Uji Linieritas antara Dukungan sosial Orangtua dan Stres Akademik	63
Gambar 12 Uji Linieritas antara Resiliensi dan Stres Akademik	63
Gambar 13 Uji Heteroskedasitas	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Rancangan Skala Penelitian	79
Lampiran B Validitas Dan Reliabilitas Hasil <i>Tryout</i> Skala	85
Lampiran C Skala Penelitian	97
Lampiran D Tabulasi Data Penelitian.....	103
Lampiran E Hasil Uji Asumsi	107
Lampiran F Hasil Uji Hipotesis.....	111
Lampiran G Sumbangan Efektif Dan Sumbangan Relatif	113
Lampiran H Surat Perizinan Penelitian	115
Lampiran I Turnitin	119
Lampiran J Bukti Penelitian	123



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah kelompok peserta didik yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi yang memiliki tugas dalam belajar ilmu pengetahuan, ilmu berorganisasi, ilmu kemasyarakatan, serta belajar menjadi pemimpin yang berintelektual. Mahasiswa biasanya pada rentang usia 18-25 tahun atau dapat dikatakan sebagai remaja akhir atau dewasa awal, pada usia tersebut merupakan masa penyesuaian atau masa adaptasi diri terhadap pola-pola, lingkungan sosial, dan orang-orang yang baru.

Pada masa tersebut dapat dikatakan sebagai masa yang sulit karena pada masa anak-anak seseorang masih memiliki orangtua, guru, atau oranglain yang bersedia untuk menolong dirinya dalam menyesuaikan diri sedangkan pada masa tersebut seseorang harus berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kemampuan diri sendiri, mahasiswa juga memiliki berbagai macam karakter antara lain karakter yang lemah lembut, keras kepala, lemah, kuat, aktif, ataupun tidak aktif serta introvert atau ekstrovert yang akan menghasilkan berbagai macam bahasa, gerak tubuh, dan sebagainya yang berbeda pada setiap mahasiswa (Hurlock, 2003).

Menurut As'ari (2007) mahasiswa dapat dikatakan sebagai kelompok pendidikan dan golongan intelektual yang memikul beban dalam penentuan nasib masa depan bangsa. Dapat dikatakan nasib bangsa berada ditangan mahasiswa yang akan memikul tanggungjawab besar dalam mewujudkan cita-cita bangsa, untuk itu mahasiswa harus memiliki intelektual dan pengetahuan yang tinggi agar seluruh tanggungjawab serta beban yang dipikulnya dapat terselesaikan dengan baik.

Mahasiswa yang biasanya berada pada rentang usia 18-25 tahun dapat dikatakan sebagai masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal atau dapat dikatakan sebagai *emerging adulthood*, pada masa tersebut terdapat banyak proses perubahan yang dialami oleh

seseorang, antaranya perubahan tingkah laku, perubahan cara berfikir, serta perubahan penyesuaian diri, dengan begitu pada masa tersebut biasanya masa mengeksplorasi hal-hal dalam kehidupan baik pendidikan, pekerjaan, serta percintaan, dengan begitu dibutuhkan penyesuaian diri yang baik (Hurlock, 2003).

Dalam proses penyesuaian diri dan eksplorasi pada masa *emerging adulthood*, mahasiswa tak jarang akan timbul suatu permasalahan dalam perkuliahan, asrama tempat tinggal, organisasi, ataupun masyarakat. Menurut Sarafino (2006) kondisi tersebut dapat memicu terjadinya stres akademik pada mahasiswa karena dengan adanya berbagai macam tuntutan yang akan timbul tekanan akademik seperti tugas, kegiatan, serta konflik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan permasalahan yang timbul tersebut akan kesulitan dalam kegiatan pelaksanaan aktivitas akademik yang harus terselesaikan, kesulitan dalam manajemen waktu akibatnya akan timbul perilaku prokrastinasi akademik.

Stres adalah salah satu permasalahan yang serius, dilansir dari laman yankes.kemkes.go.id dijelaskan bahwa WHO mencatat pada tahun 2019 terakhir sekitar 800.000 orang dan berusia rata-rata 19-25 tahun meninggal dunia akibat bunuh diri. Di Asia Tenggara, angka kematian akibat bunuh diri tertinggi terdapat di negara Thailand yaitu 12,9% per 100.000 populasi, dengan begitu WHO telah menjelaskan pada usia tersebut rentan terjadinya stres karena seseorang akan banyak dihadapkan oleh permasalahan berupa pendidikan, pekerjaan, serta hubungan percintaan.

Diperguruan tinggi mahasiswa bebas untuk memilih jurusan yang disediakan oleh perguruan tinggi, biasanya mahasiswa akan memilih jurusan yang diminatinya sesuai dengan kemampuan dan kapasitas yang dimilikinya, ditambah mahasiswa juga dapat mengikuti berbagai macam organisasi serta memilih untuk tinggal di asrama kampus. Mahasiswa yang tinggal di asrama kampus akan dihadapkan berbagai macam tugas, kegiatan, serta peraturan-peraturan yang ada di asrama, ditambah dengan tugas-tugas yang ada di perkuliahan, dengan begitu tidak semua mahasiswa siap untuk menghadapi tuntutan-tuntutan tersebut, dan alhasil mahasiswa akan mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai macam tugas-tugas

yang ada di asrama maupun perkuliahan atau dapat dikatakan stres akademik.

Dapat dibuktikan pada riset yang dilakukan oleh Abdul Rachman Mangidi tentang “Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Yang Tinggal Diasrama Rusunawa UISSULA” menghasilkan kesimpulan bahwa sekitar 51,8% mahasiswa yang tinggal di asrama mengalami stres akademik ditahun pertama yang disebabkan oleh akademik. dari riset tersebut dapat membuktikan bahwa mahasiswa yang melakukan proses adaptasi dengan model pembelajaran yang baru di Universitas serta mahasiswa yang tinggal di asrama kampus akan mengalami stres akademik karena tidak hanya dihadapkan dengan tugas perkuliahan, mereka juga dihadapkan dengan tugas-tugas asrama, dengan begitu waktu, pikiran, dan tenaga pada mahasiswa harus terkorbakan, oleh karena itu mahasiswa harus memiliki ketahanan, memiliki intelektual yang tinggi, dan mampu membagi waktunya untuk beristirahat dalam penyelesaian tugas-tugas yang ada di perkuliahan serta asrama.

Menurut Sarafino (2012) terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres antara lain faktor yang berasal dari dalam diri (internal) yang berupa, kognisi (kemampuan berfikir), kepribadian, dan keyakinan yang dimiliki oleh seseorang. Faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal) yang berupa, akademik, teman sebaya, orangtua, dan sebagainya.

Adapun dampak negatif dari stres akademik yang dialami oleh seorang mahasiswa menurut Goff (2011) yaitu penurunan indeks prestasi pada proses pembelajaran akademik, gangguan memori yang ditandai dengan mudah lupa pada suatu hal, penurunan konsentrasi pada pembelajaran, menurunnya kemampuan dalam menyelesaikan suatu permasalahan dan kemandirian akademik. Menurut Widianti (2007) stres akademik dapat memicu individu untuk berperilaku negatif, seperti merokok, penggunaan alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Penelitian Weidner (1996) menunjukkan pengaruh stres akademik terhadap perilaku kesehatan pada mahasiswa, bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik yang tinggi mengalami penurunan dalam menjaga kesehatannya antara lain, malas dalam melakukan perawatan diri, malas dalam

melakukan olah raga, rentan terhadap penggunaan narkoba, dan melakukan pola makan yang tidak sehat.

Setiap orang baik anak-anak, remaja, dan dewasa memiliki potensi dalam hal mengatur stres yang sedang dialami dan menggunakan peluang dengan sebaik-baiknya untuk menjadi individu yang resilien. Resiliensi bukan merupakan faktor genetik (bawaan) di setiap individu, setiap orang memiliki potensi resiliensi, dan kemampuan tersebut tidak seketika tumbuh didalam diri seseorang, tetapi dapat ditumbuhkan, diubah, bahkan ditiadakan sesuai dengan faktor yang mempengaruhinya yang berupa faktor internal maupun faktor eksternal dari diri seseorang (Nasution, 2007).

Resiliensi merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang berperan dalam bertahan dan bangkit dari suatu tekanan dan keterpurukan yang dialami oleh seseorang, resiliensi dapat dikatakan faktor yang dapat mempengaruhi kognisi, kepribadian, dan keyakinan seseorang dalam mengatasi stres yang dialami oleh seseorang.

Corsini (2002) berpendapat resiliensi ialah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Resiliensi secara umum merujuk pada faktor-faktor yang membatasi perilaku negatif yang dihubungkan dengan stres dan hasil yang adaptif meskipun dihadapkan dengan kemalangan dan kesengsaraan, atau dapat dikatakan sebagai suatu hal yang terdapat dari dalam diri seseorang untuk membantu dalam hal bertahan dari dorongan atau tekanan yang sedang dialaminya.

Singh (dalam Ahmad Chandra Jaya, 2022) juga mengatakan bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki, dapat mempengaruhi keefektifan seseorang dalam hal mengatasi stres akademik yang dialami oleh seseorang, setiap orang memiliki tingkat resiliensi yang berbeda, oleh karena itu setiap orang memiliki kapasitas tersendiri dalam hal bertahan dari suatu dorongan atau tekanan.

Tidak hanya Resiliensi yang harus dimiliki seseorang, adapun faktor luar yang dapat berperan penting dalam diri seseorang yaitu dukungan sosial terkhusus orang tua. Orang tua adalah suatu agen

yang sangat penting dari diri seseorang dalam hal pembentukan karakter, sikap, dan pola pikir seseorang dalam memecahkan suatu permasalahan (Hurlock, 2003). Seseorang yang memiliki dukungan sosial terkhusus yang berasal dari orangtua, maka seseorang dapat terhindar dan mengatasi stres yang dialami seseorang.

Menurut Winnubst dan Schabracq (1996) berpendapat bahwa dukungan sosial orangtua adalah suatu pemberian informasi, bantuan, atau materi yang didapat melalui hubungan sosial yang akrab atau keberadaan oranglain menumbuhkan rasa perhatian, dan dicintai yang akan membantu keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

Mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah akan dihadapkan dengan berbagai macam tugas serta kegiatan yang sangat banyak dan padat, serta peraturan-peraturan yang ada di Ma'had yang harus diikuti oleh setiap mahasiswa, ditambah lagi dengan tugas-tugas yang ada diperkuliahan serta organisasi. Akibatnya mahasiswa yang tinggal di Ma'had akan sangat sibuk dan mengorbankan waktunya untuk mengikuti semua kegiatan dan menyelesaikan tugas-tugas Ma'had serta perkuliahan.

Selain itu peraturan dan pengawasan yang ketat dalam hal kedisiplinan, ketepatan waktu, dan ketelitian yang harus diikuti dan dimiliki oleh setiap mahasiswa yang tinggal di Ma'had salah satunya sholat berjamaah, hafalan, menjaga kebersihan, serta mematuhi kebiasaan dan larangan-larangan yang ada di Ma'had tanpa terkecuali, dengan begitu mahasiswa akan merasa terikat dan tertekan.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah tahun ajaran 2021-2022 yang sedang menempuh pendidikan strata 1 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Wawancara dilakukan secara daring melalui *video call* pada tanggal 15 Januari 2022 pada pukul 09:00 sampai dengan selesai.

Pertama peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu santri Ma'had Al-Jami'ah yang bernama Tiara berumur 19 tahun mahasiswa UIN Raden Intan Lampung angkatan 2021. Dalam wawancara tersebut ia memberikan penjelasan bahwa sedikit

kesulitan untuk menyesuaikan diri di sana, terutama dalam hal peraturan, waktu, metode pembelajaran, kegiatan-kegiatan, dan lain sebagainya ditambah lagi dengan waktu perkuliahan, tugas perkuliahan, serta kegiatan berorganisasi. Ia sedikit kesulitan dalam mengatur waktu antara asrama dan perkuliahan, tetapi mau tidak mau ia harus bisa beradaptasi dengan keadaan seperti itu walaupun ia tidak ada latar belakang pesantren tapi ia berusaha untuk beradaptasi walaupun tak jarang ia jatuh sakit karna tidak terbiasa dengan sistem dan peraturan yang sangat ketat.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara terhadap santri laki-laki yang bernama Rido yang berusia 20 tahun, ia adalah seorang mahasiswa pada angkatan 2021 yang sedang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah, ia mengatakan bahwa selama tinggal di Ma'had, ia dihadapkan banyak sekali kegiatan-kegiatan, tugas-tugas yang dilakukan di Mahad yang harus diikuti dan diselesaikan. Dengan banyaknya kegiatan, tugas yang ada di mahad ditambah lagi tugas perkuliahan membuat ia kesulitan untuk membedakan waktu antara asrama dengan perkuliahan., alhasil ia selalu merasa tidak dapat berkonsentrasi dalam perkuliahan apabila tugas yang ada di asrama belum terselesaikan.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara terhadap santriwati yang bernama Siti yang berumur 19 tahun seorang mahasiswa pada angkatan 2021 yang sedang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah dan memiliki latar belakang pondok pesantren, ia mengatakan bahwa dengan adanya kegiatan dan tugas yang tidak sedikit di dalam Ma'had serta di perkuliahan tak jarang ia merasakan kelelahan, pusing, gangguan pada tidur, serta kerinduan terhadap orangtuanya. Menurutnya seseorang yang terbiasa tinggal di pesantren akan terbiasa pula untuk tinggal di Ma'had Al-Jamiah, karena menurutnya sistem pembelajaran yang ada di Mahad hampir sama dengan yang ada di pesantren, tetapi ada perbedaan jika dipondok pesantren hanya memikirkan tugas pondok pesantren saja, sedangkan jika di Ma'had selain tugas asrama mahasiswa juga dihadapkan tugas perkuliahan yang tidak sedikit ditambah lagi kegiatan-kegiatan dalam berorganisasi, dalam menjalankan aktivitas itu semua ia merasa

kurang berkonsentrasi didalam perkuliahan dan tak jarang ia jatuh sakit.

Terakhir, peneliti melakukan wawancara terhadap santri yang bernama Dimas seorang mahasiswa angkatan 2021 berusia 19 tahun dan sedang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah. Dengan memiliki latar belakang pondok pesantren Ia mengatakan bahwa pembelajaran yang ada di Ma'had Al-Jami'ah hampir sama dengan pembelajaran yang ada di pondok pesantren, seperti tugas seni, hafalan, kultum, dan lain sebagainya. Tetapi ada perbedaannya jika di pesantren hanya menghadapi tugas-tugas keagamaan, sedangkan di Ma'had Al-jamiah tidak hanya tugas-tugas asrama yang harus dikerjakan tetapi adapula tugas yang ada di perkuliahan, untuk itu terkadang ia merasa kelelahan, serta mengalami gangguan tidur, sampai jatuh sakit.

Faktanya masih banyak mahasiswa yang mengalami stres yang disebabkan oleh akademik terutama yang tinggal di Ma'had ditandai dengan adanya gejala stres yaitu gejala biologis, dan gejala psikologis. Stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut disebabkan oleh kegiatan, peraturan-peraturan, sistem belajar, tugas-tugas yang ada di dalam Ma'had ditambah lagi dengan tugas-tugas dan kegiatan-kegiatan yang ada di perkuliahan dan mahasiswa dituntut untuk bisa menyelesaikannya.

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi atau ketahanan yang terdapat didalam diri setiap mahasiswa sangat penting untuk melakukan suatu adaptasi dalam keadaan tertekan atau dalam menyelesaikan suatu masalah yang ada di Ma'had Al-Jami;ah serta dukungan yang diberikan orangtua juga merupakan faktor terpenting untuk membakar semangat pada setiap mahasiswa untuk menyelesaikan semua tugas-tugas yang sedang dihadapi oleh mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami;ah. jika hal tersebut dibiarkan, maka akan berdampak lebih buruk terhadap diri seorang mahasiswa yang tinggal di asrama untuk itu resiliensi atau ketahanan dan dukungan sosial orangtua sangat diperlukan untuk tetap bertahan dan tegar dalam menghadapi segala macam tugas yang akan menimbulkan stres. Dengan begitu dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Resiliensi Dan Dukungan Sosial Orangtua

Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Ma'had Al-Jami'ah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas tentang fakta-fakta yang didapat, peneliti telah merumuskan permasalahan pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di mahad Al-Jami'ah?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di Mahad Al-Jami'ah
2. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di Mahad Al-Jami'ah
3. Mengetahui hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di Mahad Al-Jami'ah.

D. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian yang dilakukan dalam mengungkapkan suatu fenomena ataupun mencari solusi dari permasalahan yang didapat tentunya harus memiliki maksud dan tujuan dalam melakukan suatu penelitian, dengan begitu pada penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan suatu manfaat, antara lain :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat memberikan manfaat dalam hal ilmu pengetahuan dari hasil yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dalam bidang keilmuan psikologi pendidikan dan psikologi sosial.
 - b. Dapat memberikan manfaat untuk menambah wawasan dalam hal mengatasi- stres yang dialami dengan melibatkan resiliensi dan dukungan sosial sebagai faktor

yang mempengaruhi dan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya.

- c. Dapat dijadikan sebagai referensi pada penelitian selanjutnya mengenai teori, alat pengukuran, serta metode.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dapat menjadi acuan dalam meningkatkan ketahanan diri guna terhindar dari stress akademik.
- b. Bagi orangtua, dapat meningkatkan perhatian terhadap anak guna membuat anak untuk memiliki ketahanan dan juga kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang akan membuat stress akademik.
- c. Bagi lembaga, sebagai sarana mahasiswa dalam menuntut ilmu, lembaga dapat mengevaluasi semua kondisi yang dialami oleh mahasiswa dan dapat mengatasi penyebab stress akademik pada mahasiswa.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Pada penelitian ini terdapat beberapa acuan penelitian sebelumnya yang digunakan untuk mendukung adanya kaitan pada setiap variabel penelitian, dengan kata lain adanya hubungan yang terjadi antara variabel satu dengan variabel lainnya, penelitian terdahulu tersebut antara lain:

1. Ahmad Chandra Jaya, dan Mirza Irawan (2021), tentang “Hubungan Resiliensi Dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021/2022”,

Pada penelitian yang menggunakan subjek siswa sekolah dasar. Pada penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasi uji statistik untuk menentukan kecendrungan atau pola dalam dua variabel penelitian yang mengandalkan angket skala stres akademik dan skala resiliensi akademik dengan hasil bahwa ada hubungan negatif antara Resiliensi Dengan Stres

Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021/2022.

2. Marlyn Triyana, Tuti Hardjajani, dan Nugraha Arif Karyanta (2013) tentang “Hubungan Antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Pada penelitian ini subjek yang digunakan yaitu Mahasiswa Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Mmenggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mencari hubungan antar variabel dengan menggunakan perhitungan statistik yang mengandalkan angket dan aplikasi perhitungan untuk mencari korelasi disetiap variabel dengan hasil terdapat hubungan yang negatif antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dapat diterima. Hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi Resiliensi maka semakin rendah Stres pada Mahasiswa Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

3. Lilis Ernawati, Diana Rusmawati (2015) tentang “Dukungan Sosial Orangtua Dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013”

Pada penelitian ini menggunakan subjek Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013 dan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mengandalkan surve atau penyebaran kuesioner kepada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013 serta metode yang digunakan adalah *non random sampling* atau *purposive sampling* dengan hasil adanya hubungan yang signifikan antara kualitas Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013.

4. Nana Rohana, Khusnul Aini, Mufti N.R.AM (2018) dengan judul “Hubugan Kualitas Dukungan Orang Tua Saat

Tindakan Invasif Dengan Stres Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah Diruang Melati RSUD Tugurejo Semarang”

Pada penelitian ini menggunakan subjek Anak Prasekolah Diruang Melati RSUD Tugurejo Semarang dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mengandalkan skala Dukungan Orang Tua, dan skala stress Hospitalisasi guna mengetahui hubungan antar Dukungan Orang Tua Saat Tindakan Invasif Dengan Stres Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah Diruang Melati RSUD Tugurejo Semarang.

5. Rima Wahyuminati (2020), tentang “Hubungan Antara Resiliensi Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Pengasuhan Pada Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”

Pada penelitian ini terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Anak dengan kebutuhan khusus membutuhkan afeksi dan perawatan lebih sehingga menimbulkan stres pengasuhan pada ibu, tapi adanya dukungan sosial membantu ibu untuk lebih siap menghadapi anak. Dengan begitu semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus

Dari penelitian sebelumnya yang sudah dijelaskan diatas terdapat beberapa persamaan dan perbedaan pada penelitian ini, dengan persamaan pada penelitian sebelumnya rata-rata menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mengandalkan skala pada variabel penelitian dan perhitungan untuk mencari hubungan yang terjadi di setiap variabelnya begitupun pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif serta ada beberapa penelitian yang sama dalam menggunakan teori pada penelitian. Tetapi lepas dari persamaan adapula perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu dalam menggunakan subjek penelitian, teknik sampling, teori, serta metode analisis datanya



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Menghasilkan nilai $R=0.613$ dan nilai $F=19.565$ dengan taraf signifikan $p<.001$ dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial orangtua dengan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung. serta didapatkan sumbangan efektif sebesar 0.376 atau 37.6% dan sisanya sekitar $62,4\%$ dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari penelitian ini.
2. Menghasilkan nilai koefisien korelasi (R_{x1-y}) = -0.585 dengan taraf signifikan $p < 0.01$ hasil tersebut menunjukkan bahwa pada uji hipotesis kedua dapat diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara Resiliensi dan Stres Akademik artinya semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh seorang mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung dan menghasilkan sumbangan efektif 32.9% .
3. Menghasilkan nilai koefisien korelasi (R_{x1-y}) = -0.375 dengan taraf signifikan $p < 0.002$ (<0.01) hasil tersebut menunjukkan bahwa pada uji hipotesis ketiga dapat diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara Dukungan Sosial Orangtua dan Stres Akademik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung dengan sumbangan efektif 8.13% .

B. Rekomendasi

1. Bagi Mahasiswa

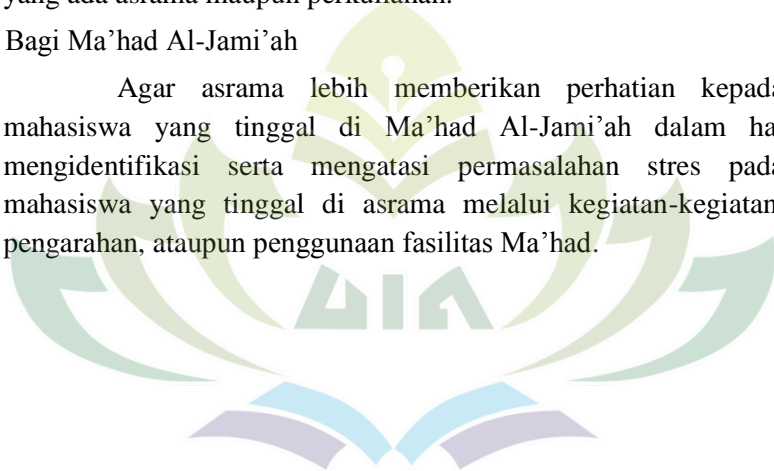
Agar Mahasiswa yang tinggal di asrama khususnya di Ma'had Al-Jami'ah agar memiliki resiliensi yang tinggi dan selalu memiliki hubungan yang erat dengan orangtua agar selalu mendapatkan dukungan dari Orangtua

2. Bagi Orangtua

Dapat memberikan dukungan sosial seperti perhatian, solusi, komunikasi yang baik serta memberikan semangat yang dimana akan membantu mendorong mahasiswa agar tetap semangat dalam menyelesaikan tugas-tugas dan permasalahan yang ada asrama maupun perkuliahan.

3. Bagi Ma'had Al-Jami'ah

Agar asrama lebih memberikan perhatian kepada mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah dalam hal mengidentifikasi serta mengatasi permasalahan stres pada mahasiswa yang tinggal di asrama melalui kegiatan-kegiatan, pengarahan, ataupun penggunaan fasilitas Ma'had.



DAFTAR PUSTAKA

- Baiti, A. A. (2014). Pengaruh Pengalaman Praktik, Prestasi Belajardasar Kejuruan Dan Dukungan Orang Tua Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 173.
- Jaya, A. C. (2022). Hubungan Resiliensi Dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri Medan Thun Ajaran 2021/2022. *Indonesian Counseling and Psychology*, 59-72.
- Ahmadi, H. A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- As'ari, D. K. (2007). *Mengenal Mahasiswa Dan Seputar Organisasi*. Jakarta: Pena Deni.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 7.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sholichah, I. F. (2018). Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 192.
- Isnawati, D. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan Pt Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 1-6.
- Nevid, J. S. (2018). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Reivich, K. A. S. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Lifes Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.

- Malay, M. N. (2021). *Belajar Mudah Dan Praktis ; Analisi Data Dengan SPSS Dan JASP*. Bandar Lampung:CV. Madani Jaya.
- Schabracq, M. J. (2003). *Work And Health Psychology*. Amazon: Wiley.
- Barseli, M. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 144.
- Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. *Academia*, 3.
- Sulistiyawati, N. T. (2017). Pengaruh Minat, Potensi Diri, Dukungan Orang Tua, Dan Kesempatan Kerja Terhadap Keputusan Mahasiswa Memilih Jurusan Akuntansi Program S1 Universitas Pendidikan Ganesha. *E-journal s1 ak Universitas Pendidikan Ganesha*, 4.
- Olejnik, S. N. (2016). *College Rules! How to study, survive, and succeed in college (4th edition)*. New york: Ten Speed Press.
- Ambarwati, P. D. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal keperawatan*, 41.
- Ramadhan, S. R. (2019). Hubungan Antara Strategi Self Regulated Learning Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Kelas Sore Program Studi Teknik Informatika Dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik Yang Bekerja. *Jurna Universitas Malahayati Gresik*, 20.
- Hamonangan, R. H. (2019). Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Control Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, vol. 3, no. 2.
- Saifuddin, A. (2019). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Santrock, J. (2008). *Life Span Development*. New york: Mcgraw-Hill.

- Saputri, k. A. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi. *Journal Of Guidance And Counseling*, 107.
- Sarafino. (2012). *Health Psychology Biopsychosocial And Interaction*. United States Of America: John Wiley And Sons.
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Primary Education*, 55-56.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, Keserasian Al-Qur'an*, volume 1. Jakarta: Lentera Hati.
- Soeharto, T. N. (2012). Hubungan Dukungan Atasan Dengan Nilai Positif Pekerjaan-Keluarga Pada Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Sosio Humaniora*, 51-52.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mix Method)*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Musabiq, S. A. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight*, 76.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Remaja Rosdakarya.
- Prawitasari, T. (2003). Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi, Orientasi Religius dan Dukungan Sosial Dengan Bornout pada Guru Sekolah Dasar Kabupaten Cilacap. *Jurnal Sosiohumanika*, 16A (3)