

**EFEKTIVITAS PELATIHAN RESILIENSI TERHADAP
STRES AKADEMIK DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI
DI PONDOK PESANTREN BAHRUL ULUUM AL-KAMAL
KISARAN**

TESIS

OLEH

RISKY NURLITA MAYLINDA

221804019



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 7/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id) 7/6/24

**EFEKTIVITAS PELATIHAN RESILIENSI TERHADAP
STRES AKADEMIK DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI
DI PONDOK PESANTREN BAHRUL ULUUM AL-KAMAL
KISARAN**

TESIS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Magister Psikologi Pada Program Pascasarjana
Universitas Medan Area

Oleh:

**RISKY NURLITA MAYLINDA
221804019**

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 7/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)7/6/24

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik dan
Psychological Well-Being Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai Di
Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran

Nama : Risky Nurlita Maylinda

NPM : 221804019

Menyetujui



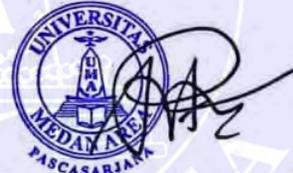
Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog
Pembimbing I



Yulistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D, Psikolog
Pembimbing II



Dr. Suryani Hardjo, MA, Psikolog
Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, M.S
Direktur

Tanggal Lulus: 27 April 2024

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar Magister Psikologi merupakan karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam tesis ini.

Medan, 27 April 2024



Risky Nurlita Maylinda
NPM: 221804019

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risky Nurlita Maylinda
NPM : 221804019
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai Di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 27 April 2024



Risky Nurlita Maylinda

NPM: 221804019

**Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik
Dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai
Di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran**

Maylinda, Risky Nurlita

ABSTRAK

Perceraian membuat seseorang menjadi orang tua tunggal sehingga mendorong mereka untuk menempatkan anaknya di Pondok Pesantren dengan tujuan mendapat pengawasan yang lebih terkontrol. Perceraian berdampak besar bagi remaja, khususnya mereka yang berada di pondok pesantren. Mereka cenderung memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, dikarenakan tuntutan pembelajaran yang tinggi dan tidak adanya dukungan orang tua, yang mengakibatkan rendahnya *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan memberikan pelatihan resiliensi untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan *psychological well-being* remaja di pondok pesantren dengan kondisi orang tua bercerai. Desain penelitian ini adalah *non randomized pretest posttest control group design*, yang melibatkan 30 orang remaja. Alat ukur yang digunakan adalah ESSA educational stress scale for adolescent (16 aitem), *psychological well-being* (42 aitem), dan resiliensi (19 aitem). Uji independent t test dan paired t test menunjukkan hasil terdapat penurunan stres akademik ($p=.000$) dan peningkatan *psychological well-being* ($p=.001$) secara signifikan.

Kata Kunci : perceraian, *psychological well-being*, remaja, resiliensi, stres akademik,

The Effectiveness Of Resiliency Training On Academic Stress And Psychological Well-Being In Adolescents From Divorced Families at The Bahrul Uluum Al-Kamal Islamic Boarding School

Maylinda, Risky Nurlita

ABSTRACT

Divorce transforms an individual into a single parent, prompting them to place their children in Islamic boarding schools for enhanced supervision. The repercussions of divorce on adolescents are substantial, particularly for those in boarding schools. These adolescents often grapple with heightened academic stress, attributable to rigorous learning demands and a lack of parental support, resulting in diminished psychological well-being. This study endeavors to implement resilience training as a pilot intervention, aiming to alleviate academic stress and enhance the psychological well-being of adolescents in boarding schools with divorced parents. The research design adopts a non-randomized pretest-posttest control group format, encompassing 30 adolescents. The evaluation tools employed include the ESSA educational stress scale for adolescents (16 items), a psychological well-being assessment (42 items), and a resilience measurement (19 items). Utilizing independent t-tests and paired t-tests, the findings indicate a noteworthy reduction in academic stress ($p=.000$) and a concurrent improvement in psychological well-being ($p=.001$).

Keyword : *academic stress, adolescent, divorced, psychological well-being, resilience*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

Risky Nurlita Maylinda adalah penulis karya ilmiah tesis dengan judul “Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai Di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran”. Penulis lahir di Kabupaten Asahan tepatnya di Kota Kisaran pada tanggal 19 Mei 1998. Penulis merupakan anak dari Bapak Taufik Adha Harahap, S.P dan Ibu Nurul Ain Manurung, BA. Penulis merupakan putri pertama dari satu bersaudara.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 010097 Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatra Utara pada Tahun 2010, SMP Negeri 1 Kisaran pada tahun 2013, SMA Negeri 1 Kisaran pada tahun 2016. dan tahun 2020 penulis lulus strata satu (S1) dari Universitas Sumatra Utara (USU). Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan strata dua (S2) di Program Studi Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area (UMA).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, karunia dan anugerah-Nya sehingga tesis ini berhasil diselesaikan oleh penulis. Tesis dengan judul “Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja dari Keluarga Bercerai di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran” merupakan syarat untuk memperoleh gelar di Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan tesis ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, dukungan, dan bantuan yang sangat baik dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramadan, M.Eng., M.Sc.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, M.S.
3. Ibu Dr. Suryani Hardjo, MA, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, ilmu yang bermanfaat, saran-saran yang membangun, beserta motivasi yang besar kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapak Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, ilmu yang

bermanfaat, saran-saran yang membangun, beserta motivasi yang besar kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.

6. Ibu Dr. Suaidah Lubis, MA, Psikolog selaku pembimbing akademik penulis yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan berlangsung.
7. Bapak dan Ibu selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk hadir, memberikan arahan, masukan, dan saran yang membangun untuk kesempurnaan dalam penelitian ini.
8. Seluruh dosen Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu, bimbingan, arahan, beserta motivasi yang membangun kepada penulis selama penulis menimba ilmu di Pascasarjana Universitas Medan Area.
9. Kepada kedua orang tua penulis Bapak Taufik Adha Harahap dan Ibu Nurul Ain Manurung yang telah memberikan banyak kasih sayang, doa, semangat, dukungan, cinta, dan waktu yang selalu setia dalam mendampingi penulis melewati suka maupun duka. Terima kasih karena sudah menjadi sosok orang tua kuat, penuh kesabaran, dan guru terbaik dalam hidup penulis.
10. Seluruh staff dan tata usaha dan karyawan Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam proses administrasi.
11. Kepada Direktur, kepala pengasuhan, staff tata usaha dan karyawan Pondok Pesantren Bahrul Uluum Kisaran yang sudah menerima penulis dan membantu penulis selama proses pengambilan data.

12. Kepada siswa dan siswi Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran yang telah berpartisipasi dalam proses pelatihan yang dilakukan oleh penulis.

13. Terkhusus kepada teman-teman penulis Aini, Khadijah, Fadilah, Hani, Nabila, Via, Fani, Yuli, Risti, Adra, Haura Adila, Lince dan Tamara yang senantiasa ada dalam proses kehidupan penulis, memberi dukungan, semangat, dan menjadi teman penulis berkeluh kesah dalam proses penyusunan tesis ini.

14. Terkhusus kepada teman kelompok penulis yang sudah kebersamai selama tiga semester perkuliahan, Kak Nesya, Kak Imel, dan Anda yang telah banyak menghabiskan waktu dalam melewati masa perkuliahan.

15. Kepada seluruh teman-teman Magister Psikologi Angkatan 2022 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas kebersamaan kita selama ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak terlepas dari kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia pendidikan, pemerintahan, maupun masyarakat. Atas segala perhatiannya penulis mengucapkan terima kasih.

Medan, 27 April 2024

Risky Nurlita Maylinda

NPM: 221804019

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	17
1.3. Tujuan Penelitian	17
1.4. Hipotesis Penelitian	17
1.5. Manfaat Penelitian	18
1.5.1. Manfaat Teoritis	18
1.5.2. Manfaat Praktis	18
BAB II	20
TINJAUAN PUSTAKA	20
2.1. Stres Akademik	20
2.1.1. Definisi Stres Akademik	20
2.1.2. Aspek-Aspek Stres Akademik	21
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	25
2.2. <i>Psychological Well Being</i>	30
2.2.1. Definisi <i>Psychological Well Being</i>	30
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well Being</i>	33
2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	38
2.3. Resiliensi	43
2.3.1. Definisi Resiliensi	43
2.3.2. Aspek-Aspek Resiliensi	45
2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	49
2.4. Perceraian	53
2.4.1. Definisi Perceraian	53
2.4.2. Faktor yang Mempengaruhi Perceraian	54
2.4.3. Dampak Perceraian	58
2.5. Pengaruh Resiliensi Terhadap Stres Akademik	60
2.6. Pengaruh Resiliensi Terhadap <i>Psychological well-being</i>	62
BAB III	68
METODE PENELITIAN	68
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	68
3.2. Bahan dan Alat	68
3.2.1. Instrumen Penelitian	68

3.2.2. Metode Pengumpulan Data	69
3.3. Metode Penelitian.....	72
3.3.1. Desain Penelitian.....	72
3.3.2. Identifikasi Variabel	73
3.3.3. Definisi Operasional.....	73
3.3.4. Teknik Pengambilan Sampel	76
3.3.5. Teknik Analisa Data	76
3.4. Populasi dan Sampel	77
3.5. Rangkaian Pelaksanaan Pelatihan	77
3.5.1. Pelatihan Hari Pertama.....	77
3.5.2. Pelatihan Hari Kedua	80
3.5.3. Pelatihan Hari Ketiga	82
3.6. Prosedur Kerja.....	84
3.6.1. Tahap Persiapan.....	84
3.6.2. Tahap Pelaksanaan.....	85
3.6.3. Tahap Evaluasi.....	87
BAB IV	88
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	88
4.1. Hasil Penelitian	88
4.1.1. Deskripsi Subjek Penelitian	88
4.1.2. Deskripsi Pelaksanaan Pelatihan.....	105
4.1.3. Hasil Uji Asumsi	113
4.1.4. Hasil Uji Analisa Data.....	115
4.2. Pembahasan.....	122
4.2.1. Deskripsi Subjek Penelitian	122
4.2.2. Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik	126
4.2.3. Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap <i>Psychological Well-Being</i> ..	131
BAB V	138
KESIMPULAN DAN SARAN	138
5.1. Kesimpulan	138
5.2. Saran.....	139
5.2.1. Saran Metodologis.....	139
5.2.2. Saran Praktis.....	140
DAFTAR PUSTAKA.....	141
LAMPIRAN.....	153

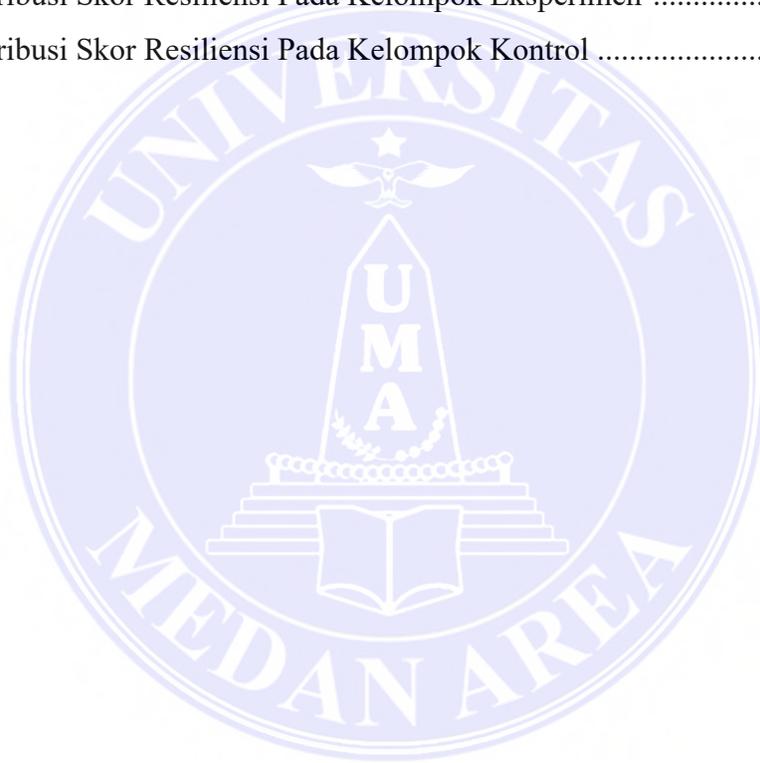
DAFTAR TABEL

3.1. Blueprint Skala Stres Akademik	70
3.2. Blueprint Skala <i>Psychological Well-Being</i>	71
3.3. Blueprint Skala Resiliensi	72
3.4. Desain Penelitian.....	73
4.1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia	88
4.2. Deskripsi Data Penelitian <i>Screening</i> dengan Variabel Stres Akademik.....	89
4.3. Norma untuk Menentukan Kategorisasi Subjek	90
4.4. Gambaran Stres Akademik Setiap Kategori.....	91
4.5. Deskripsi Data Penelitian <i>Pre-test</i> Variabel Stres Akademik.....	91
4.6. Norma untuk Menentukan Kategorisasi Subjek Pada Penilaian <i>Pre-test</i> Stres Akademik	92
4.7. Gambaran <i>Pre-test</i> Variabel Stres Akademik Pada Setiap Kategori	92
4.8. Gambaran <i>Post-test</i> Variabel Stres Akademik Pada Setiap Kategori.....	92
4.9. Deskripsi Data Penelitian <i>Pre-test</i> Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	93
4.10. Norma Untuk Menentukan Kategorisasi Subjek Pada Penilaian <i>Pre-Test Psychological Well-Being</i>	93
4.11. Gambaran <i>Pre-test Psychological Well-Being</i> Pada Setiap Kategori.....	93
4.12. Gambaran <i>Post-test Psychological Well-Being</i> Pada Setiap Kategori	94
4.13. Deskripsi Data Penelitian <i>Pre-test</i> Variabel Resiliensi	94
4.14. Norma untuk Menentukan Kategorisasi Subjek Pada Penilaian <i>Pre-test</i> Resiliensi	95
4.15. Gambaran <i>Pre-test</i> Variabel Resiliensi Pada Setiap Kategori.....	95
4.16. Gambaran <i>Post-test</i> Variabel Resiliensi Pada Setiap Kategori	95
4.17. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kontrol Variabel Stres Akademik	96
4.18. Deskripsi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Variabel Stres Akademik Kelompok Eksperimen.....	97
4.19. Deskripsi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Variabel Stres Akademik Kelompok Kontrol	98
4.20. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kontrol Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	99

4.21. Deskripsi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Variabel <i>Psychological Well-Being</i> Kelompok Eksperimen.....	100
4.22. Deskripsi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Variabel <i>Psychological Well-Being</i> Kelompok Kontrol	101
4.23. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kontrol Resiliensi	102
4.24. Deskripsi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Variabel Resiliensi Kelompok Eksperimen.....	103
4.25. Deskripsi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Variabel Resiliensi Kelompok Kontrol	104
4.26. Uji Normalitas Skor Stres Akademik.....	113
4.27. Uji Normalitas Skor <i>Psychological Well-Being</i>	114
4.28. Uji Normalitas Skor Resiliensi.....	114
4.29. Hasil Uji <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Akademik Kelompok Eksperimen	116
4.30. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Stres Akademik Kelompok Eksperimen.....	116
4.31. Hasil Uji <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Psychological Well-Being</i> Kelompok Eksperimen.....	116
4.32. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test Psychological Well-Being</i> Kelompok Eksperimen.....	116
4.33. Hasil Uji <i>Pre-test</i> Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik dan <i>Psychological Well-Being</i> Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol	118
4.34. Hasil Uji <i>Post-test</i> Pelatihan Resiliensi Terhadap Stres Akademik dan <i>Psychological Well-Being</i> Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol	119
4.35. Hasil Uji <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Akademik Kelompok Kontrol.....	120
4.36. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Stres Akademik Kelompok Kontrol	120
4.37. Hasil Uji <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Psychological Well-Being</i> Kelompok Kontrol	121
4.38. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test Psychological Well-Being</i> Kelompok Kontrol	121

DAFTAR GAMBAR

2.1. Kerangka Konsep Penelitian	67
4.1. Distribusi Skor Stres Akademik Pada Kelompok Eksperimen	98
4.2. Distribusi Skor Stres Akademik Pada Kelompok Kontrol.....	99
4.3. Distribusi Skor <i>Psychological Well-Being</i> Pada Kelompok Eksperimen	101
4.4. Distribusi Skor <i>Psychological Well-Being</i> Pada Kelompok Kontrol	102
4.5. Distribusi Skor Resiliensi Pada Kelompok Eksperimen	104
4.6. Distribusi Skor Resiliensi Pada Kelompok Kontrol	105



DAFTAR LAMPIRAN

1. <i>Informed Consent</i>	154
2. Lembar Persetujuan Partisipan Subjek Penelitian Responden	155
3. Lembar Persetujuan Partisipan Subjek Penelitian Responden (Guru)	156
4. Lembar Identitas Responden.....	157
5. Petunjuk Pengerjaan Skala Pertama.....	158
6. Petunjuk Pengerjaan Skala Kedua	160
7. Petunjuk Pengerjaan Skala Ketiga	165
8. Izin Penggunaan Alat Ukur	167
9. Power Point Modul Pelatihan	170
10. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Stres Akademik	181
11. Data Mentah <i>Pre-Test Psychological Well-Being</i>	183
12. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Resiliensi	183
13. Data Mentah <i>Post-Test</i> Stres Akademik.....	186
14. Data Mentah <i>Post-Test Psychological Well-Being</i>	188
15. Data Mentah <i>Post-Test</i> Resiliensi	189
16. Hasil Uji Statistik	191

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Keharmonisan merupakan sebuah tujuan utama dalam keluarga dari setiap pernikahan. Keadaan ini dapat tercapai dengan usaha yang keras dari pasangan suami dan istri. Keharmonisan ini dapat diwujudkan dengan adanya perasaan nyaman dan damai bagi seluruh anggota keluarga yang berada di dalamnya (Aziz & Mangestuti, 2021). Anggota keluarga atau keluarga inti merupakan sekumpulan individu yang terdiri dari ayah, ibu, anak-anak, serta saudara yang berada dalam satu rumah dan terdiri dari struktur inti maupun batih. Semua unsur dalam keluarga tersebut saling memiliki fungsi dalam menunjang kebahagiaan satu sama lain antar anggota keluarga (Ulfiah, 2021). Sebagai sebuah sistem, setiap anggota keluarga di dalam sebuah rumah tangga harus memiliki kesadaran yang besar untuk saling menghargai, menghormati, memahami, dan menjaga keharmonisannya (Wijayanti, 2021).

Perceraian merupakan proses berakhirnya sebuah hubungan yang terjalin antar suami dan istri. Proses ini diputuskan melalui hukum dan agama (talak) karena sudah tidak memiliki perasaan saling percaya, saling tertarik, dan tidak adanya kecocokan antara satu sama lain, sehingga berdampak terhadap ketidakharmonisan rumah tangga (Ramadhani & Krisnani, 2019). Terjadinya perceraian menimbulkan perubahan struktur keluarga menjadi tidak lengkap (Muhammad et al., 2019). Banyak faktor yang melatarbelakangi sebuah perceraian, diantaranya lama

pernikahan, permasalahan ekonomi, usia dan tingkat pendidikan. Adanya perselisihan yang terjadi antar pasangan suami dan istri juga menjadi salah satu faktor tertinggi penyebab terjadinya perceraian (Wijayanti, 2021).

Perceraian di Indonesia menunjukkan peningkatan di setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, pada tahun 2022 kasus perceraian memasuki angka 516.334. Angka tersebut menunjukkan peningkatan sebanyak 68.591 atau sebesar 15% kasus dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang hanya berjumlah 447.743 (Junaidi et al., 2023). Angka perceraian ini juga dapat dianalisis berdasarkan banyaknya keluarga yang dikepalai oleh perempuan. Hal itu diperkuat dengan adanya data sebanyak 15,82 persen keluarga yang dikepalai oleh perempuan (Badan Pusat Statistik, 2020). Secara lebih spesifik, data perceraian yang terjadi di Sumatra Utara pada tahun 2021 terhitung sebanyak 0,8 persen cerai hidup dan 4,14 persen cerai mati dari jumlah penduduk sebanyak 15,24 juta jiwa (Kusnandar, 2022).

Perceraian memberikan berbagai dampak bagi keluarga. Tidak hanya bagi pasangan yang bersangkutan, situasi ini juga berdampak besar terhadap anak. Dampak tersebut diantaranya berupa terjadinya gangguan antara hubungan orang tua dan anak, anak yang merasa kehilangan dukungan dari orang tua, menambah kesulitan hidup anak dan berdampak pada tugas perkembangannya (Azizah et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Dianovinina et al (2023) juga menyatakan bahwa perceraian orang tua dapat memberi tekanan yang besar bagi anak, khususnya mereka yang berada dalam rentang usia remaja.

Remaja merupakan masa pencarian jati diri yang dialami oleh setiap individu.

Seseorang yang berada dalam masa ini akan mengalami berbagai kondisi yang dapat

memberikan perubahan dan reorganisasi dalam hubungan keluarga (Steinberg, 2016). Masa remaja juga erat kaitannya dengan masa yang dipenuhi badai dan tekanan. Pada masa ini, peran dan dukungan orang tua sangat dibutuhkan oleh para remaja untuk melewati tekanan yang dihadapinya (Santrock, 2016). Namun, ketika perceraian terjadi, peran dan dukungan orang tua secara otomatis akan berkurang terhadap anak. Hal ini berdampak pada kesulitan anak dalam mengatasi masalah yang dihadapinya (Ariani, 2019)

Remaja yang mengalami perceraian orang tua akan merasa bahwa dirinya dipandang rendah orang lain, merasa dirinya tidak baik, dan membawa pengaruh buruk (Irani & Laksana, 2018). Dalam penelitiannya, Aziz & Mangestuti (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan kondisi keluarga bercerai cenderung memiliki perilaku yang menyimpang. Perilaku tersebut ditunjukkan dalam bentuk kesopanan yang rendah, tidak mengerjakan tugas sekolah, rendahnya motivasi untuk belajar, dan senang mencari perhatian orang disekitarnya. Mereka juga cenderung memiliki ketakutan yang berlebihan, menutup diri dan tidak terlibat dalam interaksi, gangguan emosi dan lebih sensitif (Munandar et al., 2020). Tidak hanya itu, mereka juga lebih rentan terpengaruh terhadap hal buruk, kualitas kehidupan yang rendah dan apatis dalam berhubungan (Kusumaningrum & Riyanto, 2017)

Remaja yang mengalami kondisi tersebut juga cenderung dihadapkan dengan penurunan ataupun perubahan pada prestasi akademik (Jenz & Apsari, 2021). Rochmah et al (2021) juga menyatakan bahwa anak dari keluarga bercerai cenderung mengalami kegagalan akademik atau dengan kata lain memiliki tingkat prestasi akademik yang rendah. Penurunan prestasi akademik pada anak dari keluarga

bercerai dilatarbelakangi karena mereka tidak dapat mengembangkan nuansa pendidikannya dengan orang tua. Penyebab terjadinya hal ini dikarenakan orang tua tidak berperan aktif dalam mengurus kegiatan anak termasuk pendidikannya (Savitri et al., 2016). Selain itu, penurunan prestasi akademik juga disebabkan perasaan sedih, marah dan cemas yang dirasakan anak sehingga sangat mempengaruhi aktivitas belajarnya (Mone, 2019).

Proses perceraian menyebabkan struktur keluarga menjadi tidak lengkap, karena hilangnya salah satu figur orang tua. Hal ini menjadikan anak akan diasuh oleh orang tua tunggal (Retnowati, 2021). Kondisi pengasuhan dengan orang tua tunggal menjadi salah satu alasan yang menyebabkan mereka menitipkan anaknya ke pondok pesantren. Situasi ini dilatarbelakangi karena orang tua tidak cukup mampu dan kurang memiliki waktu untuk mengarahkan maupun mendidik anaknya (Solechah et al., 2022). Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan berbasis islam dengan karakteristik dan elemen yang unik serta berbeda dari lembaga pendidikan lainnya, yaitu memiliki tempat tinggal untuk para santri, memiliki fasilitas berupa masjid dan kitab-kitab klasik, serta terdiri dari kiai dan para santri di dalam lingkungannya (Purnomo, 2017).

Salah satu Pondok Pesantren yang berada di Kota Kisaran ialah Pondok Pesantren Bahrul Uluum. Menurut pihak pondok, di dalam pondok tersebut banyak ditemukan anak-anak yang berasal dari orang tua tunggal, baik dengan alasan perceraian maupun karena salah satu orang tuanya meninggal. Kota Kisaran merupakan salah satu kota yang berada di Kabupaten Asahan. Pada tahun 2020, Kabupaten Asahan tercatat dalam urutan ketiga dari jumlah kasus perceraian yang

terjadi di Provinsi Sumatra Utara, yaitu sebanyak 2.128 kasus. Urutan pertama diisi oleh Kota Medan dengan jumlah kasus 2.566 dan urutan kedua ialah Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah kasus sebanyak 2.171 (Badan Pusat Statistik, 2020).

Pondok Pesantren ini terdiri dari SDIT, SMPIT, MTS dan juga MA. Siswa yang mondok atau tinggal di dalam lingkungan pesantren adalah siswa yang duduk di tingkat MTS dan MA. Berdasarkan informasi yang didapat dari Staf Khusus Direktur Pondok Pesantren, diketahui bahwa sebagian besar siswa yang tinggal di pondok merupakan siswa yang berasal dari orang tua tunggal. Menurutnya, pondok pesantren dijadikan orang tua sebagai alternatif pendidikan anak dengan harapan perilaku dan lingkup pertemanan anak akan terawasi dengan baik di lingkungan pondok. Nurfiqriyah & Retnaningtiyas (2021) juga menyatakan bahwa tujuan orang tua tunggal menitipkan anaknya ke pondok pesantren ialah agar anak mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan mengurangi beban orang tua untuk mengurus anaknya.

Ketidakhadiran orang tua dalam hidup anak yang disebabkan karena perceraian dapat menimbulkan perasaan benci, sedih, marah, emosi, dendam dan signifikan mengganggu perkembangan anak (Astuti & Rachmah, 2016). Dampak ini juga dialami oleh siswa yang berstatus santri. Santri merupakan seseorang siswa yang belajar dan mendalami ilmu agama di pesantren (Muhopilah et al., 2018). Santri yang berasal dari keluarga bercerai cenderung menunjukkan perilaku menyimpang, nakal, agresif dan juga membolos (Jannah, 2022). Umumnya, santri yang berada di pondok pesantren akan dibimbing dan diarahkan dengan penuh perhatian maupun kasih sayang sebagaimana anak yang lainnya (Zuhriya & Surur, 2021).

Siswa yang berasal dari keluarga bercerai juga cenderung lebih sulit untuk dibimbing dalam bidang akademik maupun diarahkan ke arah yang lebih baik. Perilaku anak-anak dari keluarga bercerai yang sering dijumpai di sekolah diantaranya adalah memiliki sifat yang kurang sopan, kurang bermoral dan suka mengganggu teman (Aziz, 2015). Umumnya, perceraian orang tua cenderung akan meningkatkan perilaku berisiko pada anak (Gustavsen et al., 2016). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Auersperg et al (2019). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perceraian orang tua terhadap aspek kesehatan mental anak, seperti upaya bunuh diri, kecemasan, depresi, konsumsi obat-obatan, penggunaan alkohol, merokok, dan yang paling umum terjadi adalah stres.

Stres dapat terjadi pada semua kalangan usia, sehingga remaja pun dapat mengalami situasi tersebut. Hal ini dikarenakan masa remaja dipenuhi banyaknya proses perkembangan dan juga pertumbuhan baik fisik maupun psikis yang berdampak pada perubahan besar dalam segala aspek kehidupan. Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan tekanan pada remaja dan mengakibatkan stres (Nadia & Maharani, 2017). Bentuk stres yang umum terjadi pada remaja adalah stres akademik. Kondisi ini menunjukkan adanya reaksi terhadap perilaku, fisik, pikiran, dan emosi negatif yang terjadi akibat dari tuntutan akademik yang dijalani (Oktariani et al., 2021). Stres akademik terjadi dikarenakan ketidakmampuan siswa dalam menghadapi serta menjalani tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan tersebut sebagai sebuah gangguan. Selain itu, stres akademik juga diakibatkan karena terlalu banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi anak di sekolah (Barseli et al., 2017).

Banyaknya tuntutan akademik yang menjadi pemicu stres akademik menjadi hal yang umum dirasakan para santri. Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Islam Putra Bangil pada tahun 2018 mengatakan bahwa santri umumnya memiliki beban akademis yang cukup banyak. Hal ini dikarenakan sistem pembelajaran di pondok pesantren yang berbeda dengan sekolah umum. Pondok pesantren tidak hanya mempelajari mata pelajaran umum, namun juga memberlakukan program hafalan Al-Quran dan mempelajari ilmu yang berkaitan dengan pendalaman berbagai kitab suci. Dari kondisi tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum santri memiliki beban yang lebih besar dibanding siswa pada umumnya. Keadaan ini menjadi pemicu tingginya stres akademik bagi para santri (Fahmi & Widyastuti, 2018).

Fenomena stres akademik yang dialami santri juga banyak terjadi di berbagai pondok pesantren di Indonesia. Renata et al (2023) menemukan sebesar 20% santri berada pada tingkat stres akademik yang sangat tinggi dan 40% santri berada pada kategori stres akademik yang tinggi. Penelitian ini dilakukan pada Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. Penelitian serupa juga dilakukan pada Pondok Pesantren Al Madaniyah Jaro di Desa Nalui dengan persentasi 89% pada kategori rendah dan 11% pada kategori sangat tinggi (Jannah, 2022). Tingkat stres akademik pada siswa SMA juga menunjukkan tingkat sedang dengan persentasi 58% dan tingkat tinggi sebesar 24%. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA *boarding school* yang berjumlah 100 orang (Hidayah, 2018).

Stres akademik yang dihadapi siswa juga dipengaruhi pola hubungan keluarga. Keadaan ini juga dibenarkan oleh kepala pengasuhan santri di Pondok

Pesantren Bahrul Uluum Kisaran. Berdasarkan hasil wawancara tersebut didapatkan bahwa siswa-siswi yang berasal dari keluarga bercerai memiliki nilai akademis yang rendah. Kondisi ini berdampak terhadap keadaan mereka yang cenderung sering melamun, memiliki kondisi fisik yang lemah atau sering sakit, cenderung lemah dalam mengikuti kegiatan akademis, serta tertutup dan stres ketika dihadapkan dengan tuntutan tugas maupun hafalan yang diberikan pihak pondok pesantren. Pihak pengasuhan mengatakan bahwa siswa yang berada dalam kondisi tersebut secara otomatis mengalami penurunan akademik. Tidak jarang dari mereka juga semakin merasa stres karena mendapatkan nilai akademis yang rendah, namun mereka tidak mampu untuk meningkatkan nilai tersebut.

Hasil wawancara di atas juga sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Salah satu diantaranya menyatakan bahwa stres akademik yang berlarut akan berdampak pada penurunan motivasi belajar, penurunan prestasi akademik dan dampak terbesarnya ialah meningkatkan resiko *drop out* (Pascoe et al., 2019). Bedewy & Gabriel (2015) menyebutkan stres akademik sebagai persepsi siswa terhadap berbagai tekanan yang sedang mereka hadapi, beban kerja akademik yang dirasa melebihi kemampuan, kendala waktu untuk menyelesaikan tugas, kekhawatiran terhadap ketidakpastian masa depan, dan penurunan prestasi akademik. Tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi, stres akademik yang dirasakan remaja juga menjadi salah satu pemicu dari munculnya perilaku maladaptif (Mosanya, 2019). Penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa stres akademik juga dapat dipicu dengan nilai akademik yang tidak memuaskan siswa (Sudarsani et al., 2021).

Stres akademik memiliki lima aspek utama, yaitu beban tugas, tekanan belajar, ekspektasi diri, kekhawatiran terhadap nilai, serta keputusan. Kelima aspek ini menjadi pemicu seseorang mengalami stres akademik (Sun et al., 2011). Orang tua yang memberikan perhatian maksimal terhadap anak, hubungan harmonis antar orang tua dan anak, serta perasaan saling pengertian antara anak dan orang tua dapat menjadi salah satu faktor yang menciptakan suasana belajar bagi anak, sehingga akan tercipta suasana belajar yang menyenangkan (Mahmudi et al., 2020). Suasana belajar yang menyenangkan menjadi salah satu langkah bagi anak agar terhindar dari stres akademik (Khafifah et al., 2023).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap kepala pengasuhan Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal juga didapatkan informasi bahwasanya santri yang berasal dari keluarga bercerai tidak mendapatkan perhatian penuh dari orang tuanya. Orang tua cenderung mengabaikan mereka dan hanya menyerahkan mereka sepenuhnya kepada pihak pondok. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) yang menyatakan bahwa dukungan orang tua dapat berfungsi sebagai faktor yang mencegah ataupun mengurangi stres pada remaja. Dukungan ini juga dapat membantu remaja dalam membangun kemampuan akademik. Stres akademik tidak hanya dapat dicegah dengan dukungan dari orang tua, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal individu yaitu *psychological well-being*. Dalam hal ini, peningkatan *psychological well-being* merupakan cara yang efektif untuk mengatasi stres (Aulia & Panjaitan, 2019).

Psychological well-being diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat menerima keadaan dirinya dengan apa adanya, menciptakan komunikasi yang baik

dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi, memiliki perkembangan hidup yang baik, dan juga memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah (Pribadi & Ambarwati, 2023). Selain itu, *psychological well-being* juga diartikan sebagai kondisi dimana individu memiliki kualitas mental yang positif, mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan dan juga kepribadiannya (Hartati, 2021). *Psychological well-being* terdiri dari enam aspek, diantaranya otonomi, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Keenam aspek ini dapat membantu individu dalam membentuk *psychological well-being* (Ryff, 2013).

Psychological well-being menjadi salah satu variabel yang berhubungan dengan stres akademik. Salah satu penelitian menyatakan bahwa stres akademik berkorelasi negatif dengan tingkat *psychological well-being* individu (Aloia & McTigue, 2019). Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* terhadap stres akademik. Artinya ketika individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi, maka mereka akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah (Sarina, 2012). Individu dengan *psychological well-being* yang baik, akan mampu bangkit dari segala keterpurukan dan memiliki kemampuan dalam menghadapi setiap tantangan yang terjadi pada hidupnya (Risnawati et al., 2019). Pada dasarnya, *psychological well-being* juga berperan terhadap kemampuan individu meregulasi stres dan mengatasi sebuah konflik dalam keluarga (Handayani et al., 2011).

Rendahnya kondisi *Psychological well-being* pada remaja juga dapat disebabkan karena kondisi perceraian orang tua. Kondisi perceraian membuat

hubungan keluarga menjadi tidak harmonis (Ramadhani et al., 2016). Perceraian yang diawali dengan adanya konflik dan pertengkaran antar orang tua dapat menimbulkan kecemasan dan rasa ketidakmampuan anak dalam menjalani kehidupannya. Mereka akan merasakan kesedihan yang mendalam karena kehilangan anggota keluarga, menyalahkan diri sendiri, marah, sakit hati, sehingga mengakibatkan tingkat *psychological well-being* menjadi rendah (Ryff, 2013). Remaja dengan kondisi ini juga menunjukkan konsentrasi yang rendah dalam belajar dan berdampak pada prestasi akademiknya (Ifdil et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan terhadap 147 siswa SMA di masa covid-19 mengungkapkan bahwa tingkat *psychological well-being* terhadap stres akademik siswa sebesar 42% (Aulia & Panjaitan, 2019). Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa *psychological well-being* berhubungan negatif terhadap stres akademik dengan persentasi sebesar 25,7%. Penelitian ini dilakukan terhadap 200 mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta (Zahra & Sukirno, 2022). *Psychological well-being* juga dapat diartikan sebagai keadaan afektif positif yang mengacu pada konsep kebahagiaan, kesejahteraan, minat maupun kualitas hidup seorang individu (Malik et al., 2020). Peningkatan *psychological well-being* dapat dipengaruhi dengan adanya faktor resiliensi dalam diri individu tersebut (Malkoc & Yalcin, 2015).

Perkembangan *psychological well-being* pada individu selaras dengan kemampuan mereka untuk berani dan tangguh dalam menghadapi tantangan serta mengembangkan resiliensi (Ramadani, 2015). Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk tetap bertahan dalam menghadapi keadaan

terpuruk, perasaan sengsara, penuh tekanan dan juga trauma (Saputra, 2020). Pada dasarnya, setiap individu mampu untuk bangkit kembali dari keadaan terpuruk dengan mengembangkan faktor resilien yang terdapat pada diri mereka. Keadaan ini membantu individu bertahan ketika mengalami keadaan sulit, masa krisis, dan mengatasi stres.

Resiliensi berperan besar membantu individu untuk bangkit menjadi lebih baik dari pengalaman menyakitkan yang terjadi sebelumnya, dan menjadikan keadaan tersebut sebagai pengalaman berharga ketika menghadapi masalah (Satria & Sari, 2017). Resiliensi individu dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu individu, keluarga, dan faktor lingkungan. Faktor individu mencakup empati, *self-esteem*, rasa humor, *self-control*, intelegensi, dan kepribadian, sedangkan faktor keluarga berasal dari keharmonisan lingkungan rumah dengan adanya komunikasi yang baik, dan rasa kepercayaan antar anggota keluarga. Faktor terakhir yang mempengaruhi resiliensi ialah lingkungan yang mencakup hubungan positif dengan semua individu di lingkungan tempat tinggal (Reivich & Shatte, 2002).

Individu dengan kemampuan resiliensi yang baik, cenderung menunjukkan sikap yang optimis, memiliki kemampuan yang baik dalam efikasi diri, dan mampu meningkatkan berbagai aspek positif dalam diri. Individu yang resilien juga memiliki keyakinan yang besar akan keberhasilan dan kesuksesan dirinya. Mereka juga memiliki komitmen yang baik dalam proses pemecahan masalah dan tidak akan menyerah ketika menghadapi kegagalan terhadap strategi yang sedang digunakan (Utami et al., 2018). Sebaliknya, rendahnya tingkat resiliensi berkaitan dengan emosi negatif sehingga mengakibatkan kondisi mental dan fisik menjadi rentan. Individu

yang memiliki resiliensi rendah juga cenderung berkorelasi dengan berbagai emosi negatif sehingga dapat mengganggu kondisi fisik maupun psikologis individu (Shahdadi et al., 2017).

Penelitian yang mengangkat tema terkait resiliensi dan *psychological well-being* juga sudah dilakukan beberapa kali di Indonesia. Salah satu penelitian menyatakan bahwa resiliensi berhubungan dengan *psychological well-being* dengan persentasi nilai sebesar 57%. Penelitian ini dilakukan terhadap 394 mahasiswa di Universitas Airlangga (Novianti & Alfian, 2022). Penelitian terkait resiliensi dan *psychological well-being* tidak hanya dilakukan pada anak sekolah dan mahasiswa saja. Penelitian ini juga dilakukan terhadap 101 ibu dengan kondisi anak yang memiliki gangguan autis di Jakarta Selatan. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini resiliensi memberikan persentasi sebesar 77% terhadap *psychological well-being* (Purwanti & Kustanti, 2020).

Resiliensi tidak hanya berpengaruh terhadap *psychological well-being* individu, tetapi juga memberikan pengaruh dalam mengatasi stres akademik bagi individu. Resiliensi dapat menjadi salah satu faktor yang membantu siswa mencapai keberhasilan akademik (Rahayu et al., 2019). Penelitian serupa juga menyatakan bahwa ketika seseorang dalam kondisi stres, maka resiliensi dapat dijadikan sebagai faktor pelindung yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental (Zhang et al., 2020). Sebuah penelitian mengatakan bahwa remaja dengan kondisi stres akademik yang rendah akan memiliki kemampuan resiliensi yang lebih tinggi (Rahayu et al., 2021).

Resiliensi dan stres bagi remaja menjadi dua hal yang saling berkaitan. Dalam sebuah penelitian dikatakan bahwa *stressor* yang dimiliki oleh remaja peserta didik dimulai saat tugas atau tuntutan yang diberikan seorang guru sangat tinggi sehingga mereka mengalami kesulitan dalam mengatur waktu sekolah, dan berdampak pada rendahnya resiliensi (Abadi, 2022). Hal ini menjadi landasan pentingnya membangun resiliensi bagi remaja peserta didik. Ketika seorang siswa memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi, maka mereka akan mengalami stres akademik yang semakin rendah (Azzahra, 2017). Selain itu, kondisi lingkungan belajar yang nyaman dan suportif, serta hubungan yang nyaman antara siswa dengan guru, ataupun sesama siswa juga merupakan kondisi yang dapat meningkatkan resiliensi siswa (Cahill et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan terhadap 607 siswa SMA 6 Kota Kediri mengungkapkan bahwa resiliensi siswa dapat mempengaruhi kondisi stres akademik (Aza et al., 2019). Penelitian lainnya juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang berkorelasi antara resiliensi dengan stres akademik (Mathur & Sharma, 2015). Septiana (2021) menjelaskan bahwa resiliensi berdampak signifikan terhadap stres akademik ketika diperkuat dengan adanya dukungan internal dan eksternal. Dukungan tersebut digambarkan dengan hubungan yang baik antar keluarga, adanya sifat saling mendukung antar keluarga, dan kemampuan beradaptasi terhadap kehidupan sekolah.

Resiliensi tidak hanya dibutuhkan dalam mengatasi stres akademik, namun hal ini juga diperlukan bagi remaja yang mengalami kondisi keluarga bercerai. Remaja dengan orang tua bercerai memerlukan kemampuan yang positif dalam

merespon masalah maupun perubahan yang mereka hadapi, hal ini dikenal dengan sebutan resiliensi (Asriandari, 2015). Resiliensi menjadi salah satu kemampuan yang penting untuk dimiliki para remaja, karena dengan resiliensi maka mereka yang sedang berada dalam kondisi terpuruk dapat bangkit dan melakukan upaya yang positif dalam menyelesaikan masalahnya (Putri & Khoirunnisa, 2022). Namun pada kenyataannya tidak semua remaja dengan kondisi orang tua yang bercerai dapat menjadi resilien (Rizkiani & Susandari, 2018).

Resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu untuk bangkit dan pulih dari berbagai pengalaman negatif, seperti stres, serta kemampuan dalam beradaptasi terhadap setiap situasi baru (Asy'ari et al., 2019). Seseorang yang resilien akan mendapatkan hasil positif untuk dirinya, hal itu digambarkan dengan kemampuan mereka dalam mengatasi hal negatif yang ditimbulkan dari stres, mengaplikasikan kemampuan *coping* yang efektif, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan dan perubahan (Utami & Helmi, 2017). Meningkatkan resiliensi merupakan poin penting dalam kehidupan, karena dengan resiliensi seorang individu dapat mengembangkan keterampilan hidup yang digambarkan dengan kemampuan berkomunikasi, mengambil langkah tepat dalam menjalani kehidupan, dan membuat rencana hidup. Individu yang resilien akan memiliki kemampuan yang baik dalam proses mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi kesempatan untuk mengembangkan diri (Rojas, 2015).

Resiliensi dapat ditingkatkan dengan melakukan pelatihan khusus yang dibuat dalam bentuk modul berdasarkan pada aspek-aspek resiliensi. Pengembangan pelatihan ini sudah dilakukan beberapa kali terhadap subjek yang berbeda. Salah satu

contohnya adalah modul pengembangan resiliensi yang dikembangkan oleh Wahyudi pada tahun 2019. Modul tersebut diberikan kepada mahasiswa bidikmisi (Wahyudi, 2019). Modul tersebut memberikan manfaat berupa mempertahankan dan mengembangkan resiliensi sehingga menjadi individu dengan kepribadian yang kokoh, kuat dan tidak mudah menyerah. Modul resiliensi lainnya dikembangkan oleh Suwarjo pada tahun 2008 dengan tujuan sebagai salah satu bahan pegangan konselor untuk melakukan pelatihan yang berkaitan dengan pengembangan resiliensi (Suwarjo, 2008).

Pengembangan modul resiliensi juga diberikan terhadap pensiunan PNS di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan yang memiliki kondisi stres, cemas dan depresi. Hasil uji coba modul tersebut terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi pada partisipan (Hatta, 2018). Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Wijaya et al (2020) terhadap taruna akademik Angkatan Laut. Pelatihan tersebut dilakukan terhadap 30 orang taruna. Pelatihan menggunakan modul resiliensi tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan *psychological well-being*. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa para taruna angkatan laut mengalami peningkatan *psychological well-being* setelah diberi pelatihan resiliensi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin menguji apakah pelatihan yang dibuat berdasarkan dengan modul pengembangan resiliensi dapat digunakan untuk mengatasi stres akademik dan meningkatkan *psychological well-being* pada siswa remaja dengan kondisi orang tua bercerai. Adapun program intervensi atau pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan pada aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Conner & Davidson (2003).

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah pelatihan resiliensi berpengaruh terhadap stres akademik siswa pesantren yang berasal dari keluarga bercerai?
2. Apakah pelatihan resiliensi berpengaruh terhadap *psychological well-being* siswa pesantren yang berasal dari keluarga bercerai?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan resiliensi dalam menurunkan tingkat stres akademik dan peningkatan *psychological well-being* pada siswa pesantren yang berasal dari keluarga bercerai.

1.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh pelatihan resiliensi untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa pesantren yang berasal dari keluarga bercerai di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran
2. Ada pengaruh pelatihan resiliensi terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa pesantren yang berasal dari keluarga bercerai di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran

1.5. Manfaat Penelitian

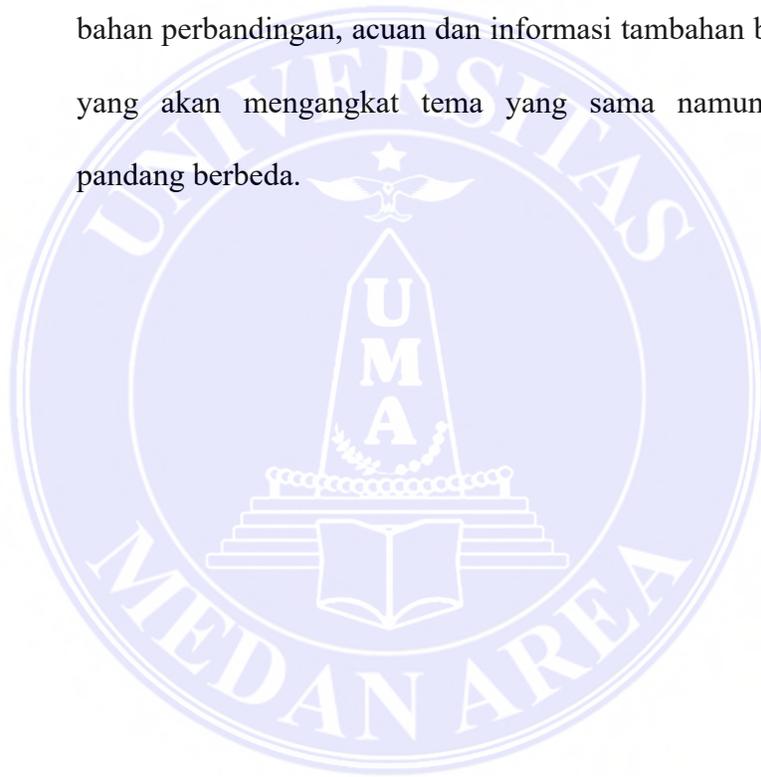
1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dalam bidang psikologi dalam meminimalisir stres akademik dan meningkatkan *psychological well-being* siswa dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengatasi stres akademik dan meningkatkan *psychological well-being* siswa dengan cara memberikan pelatihan resiliensi berdasarkan modul pelatihan yang diberikan.
2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran dan masukan berupa informasi yang berkaitan dengan stres akademik, *psychological well-being* dan resiliensi siswa. Sehingga dapat menjadi acuan dalam menemukan solusi untuk mengatasi stres akademik dan meningkatkan *psychological well-being* pada siswa.
3. Bagi orang tua, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran informasi terkait tingkat stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi pada anak. Sehingga orang tua dapat membantu anak mengatasi permasalahannya dengan memberikan dukungan dan perhatian yang penuh.

4. Bagi pemerintah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berupa gambaran stres akademik siswa yang disebabkan tuntutan kurikulum dari pemerintah. Sehingga dapat menjadi acuan dalam menyusun kurikulum ajar yang tepat sasaran dan tidak memberikan tekanan yang besar bagi siswa.
5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan menjadi bahan perbandingan, acuan dan informasi tambahan bagi peneliti lain yang akan mengangkat tema yang sama namun dengan sudut pandang berbeda.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres Akademik

2.1.1. Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan sebuah kondisi tekanan psikologis yang dihadapi oleh individu dikarenakan aspek pembelajaran akademik maupun tuntutan akademik yang lebih besar dibanding peristiwa lain dalam kehidupan (Sun et al., 2011). Stres akademik digambarkan dengan munculnya perasaan cemas, khawatir, tegang, dan tertekan yang dialami oleh individu dikarenakan adanya tuntutan akademik yang diberikan oleh guru maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Kondisi ini juga semakin buruk ketika individu dihadapkan dengan lingkungan belajar yang tidak nyaman (Mulya & Indrawati, 2016).

Desmita (2010) menjelaskan konsep stres akademik sebagai sebuah konsep stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* bersumber dari proses pembelajaran atau segala hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar seperti waktu belajar, tekanan untuk naik kelas, tugas yang menumpuk, perilaku mencontek, kecemasan menghadapi nilai ujian, mendapat nilai ujian, dan keputusan menentukan jurusan atau karir di masa depan.

Stres akademik juga didefinisikan sebagai suatu tekanan yang muncul karena adanya keinginan siswa untuk memberikan hasil yang terbaik dalam proses ujian, namun adanya batasan waktu yang membuat lingkungan akademik siswa menegang. Penyebab terjadinya keadaan ini dikarenakan adanya tuntutan tugas yang banyak, kegagalan, kompetisi antar siswa, masalah yang terjadi di lingkungan rumah, faktor finansial, dan hubungan yang kurang baik antar siswa dan guru (Busari, 2014). Gadzella & Masten (2005) menyatakan bahwa stres akademik yang dirasakan para pelajar terjadi dikarenakan munculnya stressor akademik yang memicu reaksi terhadap stressor yang dialami. Adapun stressor yang memunculkan stres akademik yaitu pemaksaan diri, tekanan, konflik dan perubahan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan perasaan cemas dan penuh tekanan yang dirasakan oleh siswa dikarenakan adanya tuntutan akademik, kompetisi antar siswa serta adanya tuntutan dari guru maupun orang tua yang membuat siswa merasa terbebani.

2.1.2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Sun et al (2011) memaparkan lima aspek dari stres akademik.

Kelima aspek tersebut diantaranya adalah:

a. *Pressure from study* (tekanan belajar)

Aspek ini berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika belajar di sekolah maupun di rumah. Secara umum, tekanan ini berasal dari orang sekitar individu yaitu orang tua maupun teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Selain itu, aspek ini juga meliputi tekanan yang berasal dari durasi jam belajar, lingkungan belajar, serta sistem pembelajaran yang diterapkan oleh pihak sekolah.

b. *Workload* (beban tugas)

Aspek ini berkaitan dengan tugas yang harus diselesaikan individu di sekolah. Bentuk beban yang dihadapi para pelajar diantaranya berupa tugas di sekolah, pekerjaan rumah (PR), ujian yang dilaksanakan, serta adanya *deadline* waktu pengumpulan tugas yang mendesak juga menjadi beban yang dihadapi para siswa.

c. *Worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai)

Aspek ini berkaitan dengan perasaan khawatir dan cemas yang dirasakan individu ketika memiliki nilai akademis yang rendah atau tidak lulus ujian. Secara otomatis, aspek ini juga memiliki kaitan dengan proses kognitif individu.

d. *Self-expectation* (ekspektasi diri)

Ekspektasi merupakan suatu keinginan ataupun harapan yang terdapat dalam diri individu untuk mencapai sesuatu sesuai dengan tujuan yang ada. Umumnya, seseorang yang dihadapkan dengan

kondisi stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya. Mereka memiliki perasaan selalu gagal dalam bidang akademik, dan mengecewakan orang tua beserta guru dengan nilai akademis yang tidak sesuai dengan keinginan.

e. *Despondency* (keputusasaan)

Aspek ini berkaitan dengan respon emosional individu ketika dihadapkan dengan perasaan ketidakmampuan dalam mencapai target ataupun tujuan hidupnya. Individu dengan kondisi stres akademik akan merasa tidak memiliki kemampuan yang baik dalam memahami pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan para guru.

Robotham (2008) memaparkan empat aspek dari stres akademik. Keempat aspek tersebut diantaranya adalah:

a. Kognitif

Kondisi stres yang ditimbulkan dari aspek ini disebabkan adanya kesulitan individu memusatkan perhatian dalam proses belajar, serta adanya pikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dalam aspek ini, individu akan menunjukkan kebingungan, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk, dan munculnya pikiran yang tidak biasa.

b. Afektif

Aspek afektif meliputi rendahnya tingkat kepercayaan diri serta adanya perasaan negatif yang diakibatkan dari kondisi stres. Hal ini tergambar dengan ketakutan yang berlebihan, kecemasan, sedih yang mendalam, mudah marah, tertekan, malu, ragu, dan merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang diberikan karena merasa memiliki kemampuan ataupun potensi yang rendah dalam dirinya.

c. Fisiologis

Aspek ini terdiri dari respon fisiologis yang terjadi akibat stres. Respon fisiologis yang umum terjadi yaitu perasaan sakit pada bagian tubuh, penurunan kebugaran fisik, gangguan pencernaan, nyeri pada kepala, penurunan nafsu makan, tidur yang tidak nyenyak, peningkatan produksi keringat, dan sering mengalami mimpi buruk. Kondisi stres juga membuat individu memiliki wajah yang memerah, pucat, badan lemas, jantung berdebar dan berkeringan dingin.

d. Perilaku

Aspek ini meliputi perilaku negatif yang tergambar dengan menghindari individu lain disekitarnya atau biasa dikenal dengan antisosial. Dalam hal ini, seorang individu juga menjadi sosok yang senang mencari kesalahan dan menyalahkan orang lain, menunda

tugas, bersikap acuh, dan mulai terlibat dalam mencari kesenangan yang berisiko secara berlebihan.

Penelitian ini merujuk pada aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sun et al (2011) yang terbagi menjadi lima bagian yaitu, *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grades* (kekhawatiran terhadap nilai), *self-expectation* (ekspektasi diri) dan *despondency* (keputusasaan).

2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Gadzella dan Baloglu (Aryani, 2016) menyatakan bahwa stres yang dialami siswa bersumber dari suatu hal, yaitu:

a. Stres yang bersumber dari faktor internal

1) Frustrasi

Kondisi ini terjadi ketika seorang individu dihadapkan oleh berbagai hambatan dalam mencapai tujuan dalam hidupnya. Frustrasi bersumber dari faktor *internal* maupun *eksternal* yang terdapat dalam diri individu.

2) Konflik

Secara umum, konflik akan muncul ketika seorang individu dihadapkan terhadap sebuah tekanan ataupun pilihan akan beberapa hal yang berlawanan.

3) Tekanan

Tekanan yang dialami seorang individu berasal dari dalam maupun luar diri atau keduanya.

4) *Self-imposed*

Self-imposed berkaitan dengan kondisi siswa dalam membebani dirinya sendiri. Misalnya memiliki target nilai ujian yang harus tinggi dan mampu mengalahkan teman-temannya.

b. Stres yang bersumber dari faktor eksternal

1) Keluarga

Kondisi keluarga yang dipenuhi dengan konflik, ketidakharmonisan, bahkan perselisihan ataupun pertengkaran orang tua juga memunculkan dampak stres bagi siswa.

2) Sekolah

Stres yang bersumber dari sekolah mencakup tekanan akademik dalam bentuk tugas, manajemen waktu, soal dan nilai ujian, cara guru mengajar, pengaruh lingkungan sekolah, serta adanya konflik teman sebaya maupun persaingan antar teman sebaya.

3) Lingkungan fisik

Faktor ini berkaitan dengan munculnya perasaan stres dan tidak nyaman yang dirasakan siswa akibat kondisi alam seperti

perubahan cuaca, keramaian ataupun kondisi lingkungan yang padat dan sesak.

Alvin (2007) juga memaparkan berbagai faktor yang mempengaruhi stres akademik ke dalam faktor internal dan eksternal, yaitu:

a. Faktor internal

1) Pola pikir

Individu yang tidak mampu mengendalikan pola pikir dan situasi akan cenderung dihadapkan pada kondisi stres yang lebih besar. Individu dengan kendali yang besar dalam melakukan sesuatu cenderung memiliki stres yang lebih rendah.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang individu dapat menentukan besar kecilnya tingkatan toleransi terhadap stres. Individu yang optimis akan lebih kecil mengalami stres dibandingkan dengan individu yang selalu pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan individu terhadap dirinya akan memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu.

b. Faktor eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Sistem pendidikan dengan standart yang semakin tinggi secara otomatis membuat perubahan dalam bidang kurikulum. Hal ini mengakibatkan semakin ketatnya persaingan, penambahan waktu belajar, dan secara otomatis beban siswa akan meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan, tetapi hal tersebut juga menjadi pemicu meningkatnya stres akademik yang dihadapi para siswa.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan ini umumnya berasal dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri. Tekanan ini muncul dikarenakan para siswa dituntut untuk berprestasi dengan baik dalam ujian mereka.

3) Dorongan status sosial

Individu yang berhasil secara akademik akan sangat dikenal, dipuji, dan disukai, oleh masyarakat. Sebaliknya, individu yang tidak berprestasi cenderung dinilai malas, lamban atau sulit memahami. Mereka juga cenderung ditolak oleh guru, dianggap sebagai pembuat masalah, diabaikan teman sebaya, dan dimarahi orangtua.

4) Orang tua saling berlomba

Orang tua yang berasal dari kalangan menengah atas dan terdidik akan cenderung bersaing untuk menghasilkan anak dengan kemampuan dalam berbagai aspek yang lebih keras.

Levitt et al (1993) mengemukakan dua faktor yang berperan sebagai protektif dalam mengatasi stres, yaitu diantaranya :

a. Resiliensi

Berperan sebagai faktor protektif dalam mengatasi stres. Resiliensi dapat menurunkan resiko yang tinggi terhadap situasi menyakitkan yang terjadi. Wilks (2008) mengungkapkan bahwa tingginya resiliensi dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial.

b. Persepsi lingkungan kelas

Lingkungan kelas merupakan bagian penting dari keberhasilan pendidikan siswa. Lingkungan kelas juga dinilai sebagai unit dasar yang lebih kuat dari sistem pendidikan yang dapat mempengaruhi perilaku siswa di kelas.

Dari pendapat di atas, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Gadzella dan Baloglu meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi frustrasi, konflik, tekanan, dan *self-imposed*. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik. Pendapat lain dikemukakan oleh Alvin

(2007) menjelaskan bahwa faktor internal yang mempengaruhi stres akademik terdiri dari pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternalnya berupa pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba. Faktor lain yang berperan dalam protektif stres akademik ialah resiliensi dan persepsi lingkungan kelas (Levitt et al., 1993).

2.2. Psychological Well Being

2.2.1. Definisi Psychological Well Being

Psychological well-being merupakan suatu konsep dalam ilmu psikologi yang berkaitan dengan kondisi yang dirasakan individu terkait aktivitas dalam kehidupannya dalam mengevaluasi diri, kualitas, dan pengalaman hidup. Proses evaluasi yang dilakukan terhadap pengalaman hidup individu akan membuat individu menjadi pasrah dan membuat *psychological well-beingnya* menjadi rendah. Sebaliknya, seorang individu yang berusaha memperbaiki hidupnya akan membuat *psychological well-beingnya* meningkat. Dari pernyataan ini, dapat disimpulkan bahwa kondisi *psychological well-being* tergantung dari bagaimana individu mengatur sumber internal dan eksternal yang ada disekitarnya dalam memaksimalkan tingkat fungsional (Fitriani, 2016).

Ryff (2013) memandang *psychological well-being* sebagai hasil penilaian atau evaluasi individu terhadap dirinya yang berkaitan dengan

penilaian maupun evaluasi atas pengalaman hidupnya. Dalam konsepnya, Ryff memaparkan bahwa *psychological well-being* juga dipandang sebagai kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Menurutnya, *psychological well-being* menjadi salah satu istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.

Ryff dan Singer menggambarkan *psychological well-being* sebagai sikap positif yang ditunjukkan individu kepada dirinya dan juga orang lain, mampu mengelola tingkah lakunya, mampu membuat keputusan sendiri, mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat, membuat hidup lebih bermakna, memiliki tujuan hidup, berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan potensinya. Awalnya istilah ini berasal dari tulisan filsuf Aristoteles mengenai eudemonia. Istilah ini memberi arti kebahagiaan, menunjukkan kepuasan terhadap keinginan yang benar dan salah, berpusat terhadap keberadaan manusia, dan bertujuan untuk mencapai kesempurnaan dengan merealisasikan potensi yang sebenarnya. Jiwa yang bahagia menggambarkan seberapa positif seseorang menjelaskan fungsi psikologisnya dan menghayati fungsi tersebut (Ryff & Singer, 2008).

Kebahagiaan sering disamakan dengan perasaan puas yang terdapat dalam diri individu. Namun pada kenyataannya, kedua konsep tersebut memiliki arti yang berbeda. Kebahagiaan yang dirasakan individu akan memberikan pengaruh secara positif terhadap hal-hal yang ada

disekelilingnya. Hal ini dikarenakan individu yang bahagia akan memancarkan energi positif. Sebaliknya, perasaan diartikan sebagai kondisi terpenuhinya kebutuhan level tertentu, namun adanya peningkatan terhadap kebutuhan manusia tersebut maka tidak jarang perasaan puas itu tidak benar-benar tercapai. Menurut Ryff, kebahagiaan bukan merupakan motivasi utama dalam hidup, tetapi lebih kepada hasil dari proses kehidupan. Ryff menyatakan bahwa kebahagiaan berada di dalam proses hidup. Dengan menikmati setiap waktu yang berjalan, peristiwa, persoalan dan pemecahan masalah, maka kebahagiaan akan dimiliki oleh seseorang dengan sendirinya (Wibawa, 2011). Lopez & Snyder (2009) menggambarkan *psychological well-being* bukan hanya keadaan dimana seseorang merasakan kebahagiaan, namun *psychological well-being* meliputi bagaimana individu memahami arti dan tujuan hidup, bagaimana individu berperan dalam kehidupan, serta bagaimana individu mampu membangun relasi dengan individu lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan bagi seorang individu untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya dengan cara menggali potensi yang dimiliki, menerima keadaan diri dengan apa adanya, membangun hubungan positif dengan orang lain serta memiliki tujuan yang jelas dalam hidup.

2.2.2. Aspek-Aspek Psychological Well Being

Ryff (2013) mengemukakan enam dimensi dari *psychological well-being*, yaitu diantaranya:

a. Otonomi (*autonomy*)

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk tetap bebas namun tetap mampu mengatur dan mengendalikan hidupnya serta tingkah lakunya. Individu dengan otonomi yang tinggi ditandai dengan kemampuan mereka dalam mengatur perilaku sendiri, menentukan nasib sendiri, mampu bertahan ketika dihadapkan dengan tekanan sosial, mandiri, mampu mengambil keputusan dan mengevaluasi diri sendiri. Sebaliknya, individu dengan otonomi yang rendah akan sangat memperhatikan evaluasi dan harapan orang lain, berpegang terhadap pandangan orang lain dalam mengambil keputusan, mudah terpengaruh akan tekanan sosial dan bertingkah laku dengan cara tertentu.

b. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu dalam memanfaatkan kesempatan di lingkungan, mengatur lingkungan, dan mengontrol lingkungan sesuai kebutuhan. Aspek penguasaan lingkungan yang tinggi dalam diri individu ditandai dengan kompetensi dan keyakinan individu dalam mengatur lingkungan. Memiliki kemampuan dalam mengendalikan aktivitas eksternal, mampu mengendalikan kehidupan sehari-hari, mampu

menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, dan mampu memanfaatkan kesempatan di lingkungan. Sebaliknya, penguasaa lingkungan yang rendah dalam diri individu ditandai dengan kesulitan yang dialami dalam mengatur situasi sehari-hari, sulit mengubah dan meningkatkan kualitas lingkungan, tidak mampu mengubah lingkungan dan tidak mampu memanfaatkan peluang dari lingkungan.

c. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Aspek pertumbuhan pribadi yang tinggi ditandai dengan perasaan individu terkait pertumbuhan di dalam dirinya yang berkesinambungan. Ia juga memandang dirinya tumbuh dan berkembang terhadap pengalaman baru, menyadari adanya potensi diri, mampu merasakan peningkatan dan perubahan pada diri ke arah yang lebih baik. Sebaliknya, pertumbuhan pribadi yang rendah dalam diri individu ditandai dengan adanya perasaan bahwa dirinya mengalami stagnasi, merasa tidak berkembang, merasa bosan serta kehilangan minat, dan tidak memiliki kemampuan untuk mengembangkan sikap maupun tingkah lakunya.

d. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya. Individu dengan kondisi yang tinggi dalam hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan kemampuan membangun hubungan yang hangat,

dan saling percaya dengan orang lain. Individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang di sekitarnya, memiliki empati, kasih sayang, dan mampu menerima setiap hubungan manusia. Sebaliknya, individu dengan hubungan positif yang rendah terhadap orang lain cenderung sulit percaya dengan orang lain, memiliki sedikit hubungan dekat, sulit bersikap hangat dan terbuka. Selain itu, ia juga merasa frustrasi dan terisolasi dalam hubungan interpersonal, dan tidak adanya keinginan mempertahankan hubungan dengan orang lain.

e. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Aspek ini diartikan sebagai pemahaman dan keyakinan yang jelas dari seorang individu terhadap arah hidup dan tujuannya, memiliki keyakinan akan kemampuan mencapai tujuan dalam hidupnya, serta memiliki perasaan bahwa pengalaman hidup yang terjadi memiliki makna yang besar. Individu dengan dimensi tujuan hidup yang tinggi adalah mereka yang memiliki arah dan tujuan hidup yang baik, memegang keyakinan dalam hidupnya, memiliki makna untuk kehidupan masa lalu dan saat ini, dan memiliki tujuan maupun sasaran hidup. Sebaliknya, individu yang memiliki tujuan hidup rendah digambarkan dengan sosok yang kehilangan makna hidup, tidak memiliki cita-cita yang jelas, tidak ada harapan dan kepercayaan dalam hidup, serta tidak melihat adanya makna yang terkandung dari masa lalu terhadap hidupnya.

f. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan individu untuk menerima dirinya secara keseluruhan, baik dari masa lalu maupun masa yang saat ini dijalani. Individu dengan penilaian positif terhadap dirinya cenderung menerima dan memahami berbagai aspek yang ada dalam dirinya, optimis, bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalani serta dapat mengaktualisasikan diri. Sebaliknya, individu dengan penilaian negatif akan dirinya menunjukkan perasaan kecewa yang besar terhadap masa lalunya, merasa tidak puas akan kondisi dan pencapaian diri, serta bermasalah dengan kualitas diri dan menginginkan menjadi sosok yang berbeda dengan dirinya saat ini.

Robertson & Cooper (2011) memaparkan lima dimensi *psychological well-being* diantaranya:

a. Otonomi (*autonomy*)

Kemampuan seorang individu menjadi sosok yang berbeda, unik, serta mandiri. Otonomi yang tinggi dalam diri individu membuat mereka mampu mengambil keputusan secara mandiri, bertindak dengan cara tertentu, mampu menghindari tekanan sosial, mampu mengatur perilaku dari dalam diri, serta mengevaluasi diri.

b. Penguasaan lingkungan (*environmental growth*)

Kemampuan individu dalam memilih dan membentuk lingkungan sesuai dengan kondisi dirinya. Memiliki penguasaan yang besar, serta kompetensi yang baik dalam mengatur lingkungan, memanfaatkan kesempatan yang ada, memiliki kemampuan mengontrol aturan aktivitas eksternal, dan kemampuan memilih serta menciptakan hal yang sesuai dengan nilai pribadi.

c. Pertumbuhan diri

Pertumbuhan diri yang baik akan memiliki serta mengembangkan diri secara berkesinambungan, melihat diri sebagai sosok yang bertumbuh dan berkembang, menyadari potensi pribadi, terbuka terhadap pengalaman baru, melihat perkembangan diri dan perilaku diri, mampu merubah perilaku dan pandangan diri dengan merefleksikan pengetahuan.

d. Hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif dengan orang lain digambarkan dengan kemampuan yang baik dalam membangun hubungan yang hangat, saling percaya, dan saling memuaskan antar sesama. Bertumbuh dengan empati yang baik, menunjukkan afeksi, dan memiliki hubungan pertemanan yang mendalam.

e. Tujuan hidup

Tujuan hidup digambarkan dengan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya, memiliki tujuan yang positif terhadap kehidupan

yang dijalani, merasakan adanya makna dari setiap proses kehidupan, dan memegang keyakinan yang mengarah pada tujuan hidup, serta memiliki sudut pandang yang baik dalam hidup.

Penelitian ini merujuk terhadap enam dimensi utama dari *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff yaitu otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*)

2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Ryff (2013) memaparkan lima faktor sosiodemografi yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, diantaranya adalah:

a. Usia

Tingkatan usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada setiap individu. Ryff membagi kelompok usia kedalam 3 fase, yaitu *young* (25-29 tahun), *midlife* (30-64 tahun), dan *older* (diatas 65 tahun). Individu yang berada pada fase *older* diyakini memiliki skor yang tinggi terhadap dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan juga penerimaan diri. Sebaliknya,

mereka memiliki skor rendah pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Individu yang tergolong dalam kelompok dewasa madya akan cenderung memiliki skor yang tinggi terhadap dimensi penguasaan lingkungan, otonomi dan hubungan positif terhadap orang lain. Namun, mereka mengalami skor yang rendah pada dimensi tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan diri. Kemudian, individu yang berada di fase dewasa awal cenderung digambarkan dengan skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Sebaliknya, mereka mengalami skor rendah pada dimensi penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan otonomi.

b. Gender

Faktor gender yang dikemukakan oleh Ryff menunjukkan perbedaan signifikan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Dalam hal ini dipaparkan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain dibanding pria.

c. Status Sosial Ekonomi

Faktor ini berhubungan dengan dimensi tujuan hidup, penerimaan diri, pertumbuhan diri, dan penguasaan lingkungan. Perbedaan status ekonomi memberi pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan mental maupun fisik seseorang. Individu dengan status

sosial ekonomi yang rendah akan cenderung lebih mudah dihadapkan dengan kondisi stres dibandingkan dengan individu yang memiliki status sosial ekonomi tinggi.

d. Budaya

Budaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* individu. Budaya Barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi otonomi dan penerimaan diri, sedangkan budaya timur memiliki nilai yang tinggi terhadap hubungan positif dengan orang lain. Hal ini sesuai dari sistem nilai individualisme ataupun kolektivitas, dimana budaya barat lebih menganut sistem nilai individualisme sedangkan budaya timur menganut sistem nilai kolektivisme.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu gambaran perilaku yang mendukung individu berupa emosi positif yang di dapat dari orang-orang yang berarti dalam hidup mereka, termasuk keluarga (Rahama & Izzati, 2021). Dukungan sosial dalam hal ini dapat diartikan sebagai pertolongan, perhatian, dan rasa nyaman yang diberikan oleh orang lain untuk individu. Selain keluarga, dukungan sosial juga dapat bersumber dari pasangan, teman ataupun organisasi sosial

Schmutte & Ryff (1997) memaparkan tiga faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, antara lain :

a. Kepribadian

Individu dengan kepribadian negatif seperti mudah stres, mudah marah, cenderung labil, dan mudah terpengaruh akan menyebabkan terbentuknya keadaan *psychological well-being* yang rendah. Sebaliknya, individu yang memiliki kepribadian yang baik akan lebih sejahtera dan bahagia karena mampu melewati berbagai tantangan dalam kehidupannya.

b. Pekerjaan

Individu dengan pekerjaan yang tidak disenangi, memiliki iklim organisasi yang tidak mendukung dan bersifat rentan terhadap korupsi juga menyebabkan terbentuknya keadaan *psychological well-being* yang rendah, begitu pula sebaliknya.

c. Kesehatan dan Fungsi Fisik

Individu dengan gangguan kesehatan ataupun fungsi fisik yang tidak optimal, dapat menjadi terganggu dan menyebabkan rendahnya *psychological well-being*. Sebaliknya, individu dengan fungsi fisik dan kesehatan yang baik akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Fadli & Pratiwi (2020) mengungkapkan dua faktor tambahan yang dapat memberi pengaruh terhadap *psychological well-being* di antaranya adalah:

a. Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu fungsi ikatan sosial yang menggambarkan kualitas dari hubungan interpersonal. Ikatan persahabatan maupun hubungan baik dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberi kepuasan emosional dalam kehidupan individu. Ketika individu mendapat dukungan dari lingkungan, maka mereka akan merasa mudah menjalani kehidupannya. Berbagai dukungan yang dihadapi seseorang akan membuat mereka merasa diperhatikan dengan baik, merasa tenang, dicintai, kompeten, dan lebih percaya diri.

b. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi ketika dihadapkan pada kejadian ataupun masalah yang berat di dalam kehidupan mereka.

Dari pendapat di atas, dapat diketahui bahwa usia, gender, budaya, dukungan sosial dan status sosial ekonomi merupakan faktor yang memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being* seorang individu. Sedangkan Schmutte & Ryff (1997) menjelaskan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik, serta pekerjaan. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Fadli & Pratiwi (2020) yang mengatakan bahwa resiliensi dan dukungan teman

sebagai juga merupakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*.

2.3. Resiliensi

2.3.1. Definisi Resiliensi

Resiliensi merupakan salah satu kemampuan seorang individu dalam mengatasi keadaan stres, kecemasan, serta reaksi terhadap depresi. Resiliensi juga dapat diartikan sebagai suatu kualitas personal yang memungkinkan individu untuk tetap berkembang ketika dihadapkan pada kondisi yang sulit. Resiliensi dalam diri individu membantu individu tersebut dalam mengatasi serta menghadapi kondisi sulit, seperti tekanan yang sedang dihadapi. Dengan resiliensi, seorang individu dapat memberi reaksi yang baik terhadap permasalahan yang sedang dihadapi (Connor & Davidson, 2003).

Rojas (2015) menyatakan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam menghadapi maupun mengatasi tantangan yang terjadi, karena resiliensi akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan mereka memiliki pengetahuan serta kemampuan beradaptasi dalam mengatasi kondisi tersebut. Hal ini juga sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002). Menurutnya, resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasi kejadian ataupun masalah berat yang terjadi dalam kehidupan. Dengan adanya

resiliensi, maka seorang individu akan mampu bertahan terhadap stres dan mengalami sedikit gangguan emosi maupun perilaku yang ditimbulkan dari permasalahannya (Satria & Sazira, 2016). Pendapat lain menyatakan resiliensi sebagai salah satu kemampuan yang meliputi keluarga, individu, maupun masyarakat untuk dapat bertahan, merespon dengan baik, dan bangkit dari masalah (Brown, 2016).

Resiliensi berperan penting pada diri individu dalam proses bertahan terhadap masalah ataupun mempertahankan optimisme ketika berhadapan dengan lingkungan yang berisiko (Gustiana, 2016). Individu dengan resiliensi yang baik akan mampu mencoba menyelesaikan permasalahan mereka sehingga dapat pulih kembali dari suatu masalah yang dihadapi dalam hidupnya (Rivera & Kapucu, 2015). Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan penuh tantangan, dengan meningkatkan kemampuan adaptif dan mengatasi situasi serupa agar tidak merugikan di masa mendatang (Keye & Pidgeon, 2013). Resiliensi menjadi suatu proses adaptasi yang baik ketika dihadapkan dengan situasi trauma, peristiwa, ataupun tragedi yang dapat menyebabkan stres lainnya (Iacoviello & Charney, 2014).

Berdasarkan uraian diatas maka resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat mengatasi, menghadapi, bertahan, dan mengatasi permasalahan yang terjadi serta mampu menyesuaikan diri secara positif dengan keadaan tersebut.

2.3.2. Aspek-Aspek Resiliensi

Connor & Davidson (2003) memaparkan lima aspek dari resiliensi, yaitu diantaranya adalah :

- a. *Personal competence, high standart and tenacity* (Kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan)

Aspek ini digambarkan dengan sikap individu yang tidak mudah kehilangan keberanian sekalipun mengalami kemunduran, gigih, menerima tantangan, dan berjuang menjadi yang terbaik dalam mencapai tujuan sekalipun terdapat berbagai rintangan yang sulit. Aspek ini mendukung individu untuk terus maju meskipun mendapatkan berbagai tekanan.

- b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress* (Kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres)

Aspek ini digambarkan dengan kemampuan individu untuk berfikir jernih, mengatur emosi, bersikap ulet sehingga mampu bekerja meskipun mengalami kondisi stres. Individu mengatasi masalahnya dengan menggunakan rasa humor dan menyesuaikan diri terhadap pengalaman emosional yang negatif.

- c. *Positive acceptance of change and secure relationship* (Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain)

Aspek ini menggambarkan tentang kemampuan beradaptasi secara positif yang dilakukan individu terhadap perubahan ataupun stres, dan cenderung menganggap hal tersebut sebagai sebuah peluang. Oleh karena itu, individu akan cenderung sabar dalam merespon situasi sulit tersebut. Hal ini dapat membantu individu dalam menghadapi maupun mengatasi kondisi sulit yang dihadapi.

- d. *Control* (Kontrol diri)

Aspek ini digambarkan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan situasi, dan di saat yang bersamaan mereka menyadari bahwa perjalanan hidup tidak akan berjalan sesuai dengan perencanaan. Individu dapat menghadapi peristiwa secara positif, serta mengarahkan kehidupannya karena adanya tujuan yang kuat.

- e. *Spiritual influences* (Pengaruh spiritual)

Aspek ini digambarkan dengan kepercayaan individu terhadap nilai-nilai dan takdir Tuhan yang dapat dilihat dalam perilaku sehari-hari, dapat membantu mengatasi kondisi sulit sehingga membawa hasil positif bagi kehidupan. Adanya aspek ini membuat individu meyakini bahwa terdapat tujuan yang lebih besar untuk hal-hal yang terjadi pada mereka.

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan tujuh aspek yang mempengaruhi resiliensi, diantaranya adalah:

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu agar tetap tenang meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien akan mengembangkan keterampilan yang baik dalam berperilaku, perhatian, dan mengontrol emosi.

b. *Impuls control*

Individu yang mampu mengontrol dirinya, dorongan, dan menunda pemuasan kebutuhan cenderung lebih sukses secara sosial dan akademis. Impuls control dan regulasi emosi memiliki hubungan yang erat. Kemampuan yang baik dalam mengontrol dorongan dapat menunjukkan kecenderungan seseorang dalam memiliki kemampuan yang baik terhadap regulasi emosinya.

c. Empati

Empati menunjukkan bagaimana seseorang mampu membaca dan menilai sinyal-sinyal terkait kondisi psikologis dan emosional orang lain melalui isyarat non-verbal seperti intonasi suara, gerak tubuh, dan ekspresi wajah. Individu dengan kemampuan empati yang kurang baik akan cenderung memiliki pola perilaku yang tidak resilien.

d. Optimisme

Individu yang resilien akan menunjukkan sikap yang optimis. Individu yang resilien akan meyakini bahwa kondisi kehidupan akan menjadi lebih baik, berani berharap pada masa depan, dan yakin bahwa mereka mampu mengatur kehidupannya dengan baik. Pada dasarnya, individu dengan kemampuan optimis yang baik akan memiliki kecenderungan depresi yang rendah, produktifitas yang baik, memiliki potensi dan kesehatan yang juga baik.

e. *Causal analysis*

Causal analysis menggambarkan kemampuan individu dalam mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi. Individu dengan kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat, akan cenderung tidak mengulangi masalah yang sama.

f. *Self-efficacy*

Self-efficacy merupakan perasaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan. Hal ini menggambarkan keyakinan individu dalam memecahkan masalah, kemampuan untuk berhasil, dan bagaimana menilai pengalaman yang dilalui.

g. *Reaching out*

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mencapai aspek positif di hidupnya, dan sumber daya untuk dapat keluar dari

sebuah keadaan ataupun kondisi yang sulit. Individu dengan kemampuan *reaching out* yang baik tidak akan menunjukkan sikap yang kaku pada kemampuan yang dimiliki, tidak akan terpaku dalam rutinitas, mampu menjalin hubungan dengan orang baru, dan memiliki rasa ingin tau maupun keinginan yang besar untuk mencoba hal baru.

Penelitian ini akan merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003) yaitu *positive competence, high standart and tenacity; trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress; positive acceptance of change and secure relationship; control, dan spiritual influences.*

2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) memaparkan tiga faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, diantaranya adalah :

a. Faktor individu

Faktor ini bersumber dari dalam diri individu. Faktor individu membantu seorang individu dalam mengatasi kesulitan hidup, mengembangkan resiliensi, serta dapat mengatasi dirinya sendiri ketika dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman dan menekan.

Faktor individu terdiri atas rasa humor, *self-esteem*, inteligensi, empati, *self-control*, dan kepribadian.

b. Faktor keluarga

Faktor keluarga menjadi salah satu faktor pendukung yang penting dalam menumbuhkan resiliensi pada diri individu. Keluarga dengan kondisi yang harmonis akan membantu individu bertahan dalam keadaan sulit dan mampu mengembangkan resiliensi. Faktor keluarga mencakup adanya kepercayaan, sifat menghargai, lingkungan rumah yang harmonis, dan pola komunikasi yang baik.

c. Faktor lingkungan

Faktor ini bersumber dari lingkungan terutama masyarakat. Faktor lingkungan dapat membantu individu mengembangkan resiliensi sehingga mampu mengatasi permasalahan dan keluar dari situasi sulit yang sedang dihadapi. Faktor lingkungan mencakup hubungan positif dengan teman maupun dengan orang lain yang terdapat di lingkungan tempat tinggal.

Resnick et al (2011) mengemukakan lima faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi individu, diantaranya adalah:

a. *Self-esteem* (Harga diri)

Self-esteem membantu individu menghadapi berbagai hambatan yang terjadi dalam kehidupannya. Individu dengan *self-*

esteem yang baik akan tetap tegar ketika dihadapkan dengan masalah, sehingga dapat melalui permasalahan dengan baik.

b. *Social support* (Dukungan sosial)

Dukungan sosial berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan hidup. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, saudara, relasi sosial, pasangan, masyarakat atau bahkan dari peliharaan setia. Dukungan yang sesuai dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan saat dihadapkan dengan kondisi yang sulit, mampu menemukan cara efektif ketika untuk keluar dari masalah, meningkatkan kepercayaan diri, merasa dirinya dihargai dan dicintai, serta mampu meningkatkan kepercayaan pada dirinya untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik.

c. *Spirituality* (Spiritualitas)

Spiritualitas merupakan kondisi kepercayaan individu akan adanya entitas yang lebih besar dalam mengatur alam semesta. Spiritualitas dapat menjadi sandaran individu dalam mengatasi berbagai masalah yang menimpanya.

d. *Positive emotions* (Emosi positif)

Individu yang memiliki emosi positif akan mampu untuk bereaksi dengan tenang saat menghadapi permasalahan dan menghilangkan respon negatif. Mereka juga mampu menghadapi

permasalahan dengan efektif dan mampu memberikan respon yang bervariasi dalam menyelesaikan masalah yang ada.

e. *Self-regulation* (Regulasi diri)

Regulasi merupakan bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi mempengaruhi perilaku dan pengalaman individu. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi atau dihambat dalam ekspresinya.

Amalia & Ahmad (2023) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor tambahan yang dapat mempengaruhi resiliensi. Kedua faktor tersebut diantaranya adalah *psychological well-being* dan dukungan sosial orang tua.

a. *Psychological well being*

Psychological well-being sebagai sikap positif yang ditunjukkan individu terhadap dirinya dan juga orang lain, memiliki kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, mampu mengelola tingkah lakunya, memiliki tujuan hidup, membuat hidup lebih bermakna, dan mampu menciptakan maupun mempertahankan lingkungan yang bermanfaat untuk dirinya, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri yang ada.

b. Dukungan sosial orang tua

Dukungan sosial merupakan sebuah tindakan yang bersifat membantu dan melibatkan emosi, pemberian bantuan instrumental,

penilaian positif dan pemberian informasi pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Sumber dukungan yang diterima oleh anak akan mempengaruhi perkembangannya. Dukungan yang diberikan orang tua dan juga keluarga menjadi sumber dukungan sosial yang utama bagi anak.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi dapat berasal dari faktor individu, keluarga, lingkungan, *self-esteem, social support, spirituality, positive emotions, self-regulation, psychological well-being* dan dukungan sosial.

2.4. Perceraian

2.4.1. Definisi Perceraian

Perceraian merupakan kondisi berakhirnya ikatan lahir dan batin yang terjalin antara suami dan istri. Kondisi ini mengakibatkan berakhirnya hubungan keluarga (rumah tangga) antara suami dan istri tersebut (Syaifuddin et al., 2013). Untari et al (2018) mengartikan perceraian sebagai proses berakhirnya suatu hubungan suami dan istri yang diputuskan oleh hukum maupun agama (talak) dikarenakan sudah tidak adanya perasaan saling tertarik, tidak ada kecocokan, dan tidak saling percaya antara satu sama lain sehingga menyebabkan ketidakharmonisan dalam rumah tangga. Perceraian menjadi salah satu peristiwa yang sangat tidak diinginkan bagi setiap pasangan dan

keluarga. Kondisi perceraian memberikan banyak dampak buruk, situasi yang tidak menyenangkan, bahkan kepedihan yang mendalam bagi kedua pasangan yang bercerai, anak-anak, dan keluarga besar dari pasangan suami dan istri yang bercerai (Hasanah, 2020).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perceraian merupakan proses putusnya ikatan lahir dan batin antara suami dan istri yang disebabkan karena sudah tidak adanya kecocokan sehingga menimbulkan kepedihan terhadap kedua pasangan beserta anak dan keluarga besar.

2.4.2. Faktor yang Mempengaruhi Perceraian

Perpisahan antara suami dan istri dalam hubungan pernikahan dapat disebut sebagai perceraian apabila perpisahan tersebut telah disahkan oleh hukum ataupun undang-undang pernikahan yang berlaku. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2015) memaparkan faktor penyebab perceraian kedalam faktor internal dan eksternal, yang diantaranya adalah:

a. Faktor internal

1) Sikap egosentrisme dalam keluarga

Sikap egosentrisme memberi dampak ketidakharmonisan pada keluarga, khususnya suami dan istri. Pada akhirnya

kondisi ini membuat keluarga tidak memiliki rasa kasih sayang, tidak saling pengertian, dan menghargai antara sesama.

2) Tafsiran terhadap perilaku marah

Hubungan keluarga tidak selalu berjalan mulus tanpa masalah. Umumnya sebuah rumah tangga juga sering dihadapkan dengan kondisi kemarahan yang membuat ledakan emosi. Kemarahan yang terjadi dipicu oleh berbagai kesalahpahaman dan juga komunikasi yang tidak berjalan lancar. Pada akhirnya, kondisi ini menjadi lebih buruk sampai menyebabkan pertengkaran karena tidak dapat mengontrol emosi.

3) Perselingkuhan

Faktor perselingkuhan dipandang sebagai salah satu faktor pemicu terjadinya perceraian. Perselingkuhan dapat terlihat ketika adanya orang ketiga yang berasal dari wanita maupun pria dalam sebuah keluarga.

4) Kesulitan keuangan

Faktor ekonomi menjadi salah satu pemicu perceraian. Hal ini dikarenakan dalam rumah tangga sangat diperlukan kondisi finansial yang stabil untuk membentuk kebahagiaan dan keberlangsungan hidup yang baik.

- 5) Beban psikologis individu yang berat yaitu tekanan stres di tempat kerja

Tekanan stres di tempat kerja yang dialami oleh individu juga menjadi salah satu penyebab dari terjadinya proses perceraian.

b. Faktor eksternal

- 1) Pergaulan negatif anggota keluarga

Dalam hal ini pergaulan negatif keluarga merupakan perilaku dari luar yang dikembangkan dan dibawa oleh anggota keluarga serta memberikan dampak negatif terhadap keluarga.

- 2) Campur tangan pihak ketiga dalam masalah keluarga

Campur tangan pihak ketiga terhadap permasalahan yang terjadi dalam rumah tangga menjadi salah satu faktor penyebab kegagalan hubungan pernikahan. Pihak ketiga dapat memperkeruh permasalahan dalam hubungan rumah tangga karena pernyataan negatif yang mereka berikan, baik disengaja ataupun tidak.

- 3) Kebiasaan bergunjing

Individu yang gemar bergunjing akan membawa isu-isu negatif yang ia dapat dari luar ke dalam keluarganya. Hal ini

membuat kondisi keluarga menjadi tidak baik dan dapat menjadi penyebab perceraian.

Fauzi (2006) mengemukakan lima faktor yang menyebabkan terjadinya perceraian, yaitu:

a. Ketidakharmonisan dalam rumah tangga

Penyebab ketidakharmonisan dalam suatu hubungan rumah tangga dapat terjadi karena adanya pengaruh dan krisis ekonomi, kehadiran orang ketiga, dan adanya krisis akhlak antar keluarga.

b. Krisis Moral dan Akhal

Krisis moral dan akhlak digambarkan dengan adanya kondisi yang lalai akan tanggungjawab oleh suami ataupun istri, terjadinya penganiayaan, pelecehan, poligami yang tidak sehat, dan perilaku buruk lainnya seperti berzinah, mabuk, maupun terlibat hutang.

c. Perzinahan

Perzinahan merupakan kondisi hubungan seksual di luar nikah yang dilakukan baik oleh suami maupun istri.

d. Pernikahan tanpa cinta

Kondisi pernikahan yang terjadi tanpa cinta dapat diatasi dengan melakukan refleksi untuk memahami masalah yang terjadi dengan sesama pasangan. Pasangan suami dan istri juga perlu untuk mencoba menciptakan kerjasama dalam menghasilkan keputusan yang terbaik.

e. Masalah dalam perkawinan

Sebuah hubungan pernikahan tidak akan terlepas dari masalah. Masalah menjadi hal yang umum terjadi, namun permasalahan yang berlarut dan sulit didamaikan akan menjadi faktor penyebab perceraian.

Dari pendapat di atas, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perceraian meliputi faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal yang terlibat ialah sikap egosentrisme dalam keluarga, tafsiran terhadap perilaku marah, perselingkungan, kesulitan keuangan, dan beban psikologis individu. Sedangkan faktor eksternalnya meliputi pergaulan negatif anggota keluarga, campur tangan pihak ketiga dalam masalah keluarga, dan kebiasaan bergunjing. Perceraian juga dapat disebabkan karena adanya ketidakharmonisan dalam keluarga, krisis moral dan akhlak, perzinahan, pernikahan tanpa cinta dan adanya masalah dalam rumah tangga.

2.4.3. Dampak Perceraian

Perceraian orang tua tidak hanya memberi dampak terhadap pasangan yang bercerai, namun juga menimbulkan berbagai dampak psikologis kepada anak, baik negatif maupun positif. Dampak negatif lebih banyak timbul di bandingkan dengan dampak positif. Dampak negatif yang dimunculkan tergambar dalam sifat mudah marah ketika

keinginan tidak tercapai, malu dengan perceraian orang tua, sulit fokus terhadap sesuatu, mudah menyalahkan, kehilangan rasa hormat terhadap orang tua, sering tidak peka, melakukan sesuatu yang salah, tidak memiliki tujuan hidup, ingin menang sendiri, tidak memiliki etika dalam bermasyarakat, dan merasa tidak aman dengan lingkungan sekitar karena tidak ada orang tua yang melindungi. Sedangkan dampak positif yang ditimbulkan berupa menjadi lebih terlatih, mandiri dalam kegiatan keseharian, dan cepat bangkit ketika terpuruk (Untari et al., 2018).

Perasaan kehilangan, sedih, dan tidak berdaya yang dialami anak akibat dari perceraian orang tua akan cenderung memberi pengaruh terhadap fisik dan juga psikis pada anak. Khususnya bagi remaja, kondisi ini sering berdampak pada prestasi mereka. Remaja yang mengalami kondisi ini akan dihadapkan dengan penurunan ataupun perubahan pada prestasi akademik. Rasa kesedihan dan kehilangan tersebut dapat berbentuk seperti perasaan marah, gelisah, dan depresi (Jenz & Apsari, 2021).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perceraian orang tua dapat memberi berbagai dampak bagi anak, diantaranya memunculkan perasaan mudah marah, mudah menyalahkan orang lain, sulit fokus, tidak memiliki tujuan hidup, ingin menang sendiri dan mengalami penurunan dalam prestasi akademik.

2.5. Pengaruh Resiliensi Terhadap Stres Akademik

Pendidikan merupakan sebuah hak yang wajib didapatkan oleh setiap anak. Dalam dunia pendidikan, anak akan cenderung dihadapkan pada berbagai macam tekanan serta memiliki keharusan untuk menunjukkan nilai akademik yang baik di sekolah. Pada dasarnya, berbagai tekanan akademik, harapan yang tinggi pada siswa, tuntutan guru dan orang tua, kompetisi yang sengit dan waktu yang terbatas merupakan sumber utama yang membentuk perasaan takut, tertekan dan cemas pada anak. Keadaan ini menjadi alasan yang menimbulkan stres akademik bagi siswa (Rahayu & Djabbar, 2019). Stres akademik merupakan persepsi ataupun respon siswa yang berupa reaksi pikiran, fisik, maupun emosi negatif yang muncul karena adanya tuntutan sekolah maupun tuntutan akademik (Barseli et al., 2017).

Individu yang berada dalam keadaan ataupun tekanan stres akademik akan memberikan dampak terhadap penurunan prestasi akademiknya (Fatimah & Mahmudah, 2020). Tidak hanya mengalami penurunan dalam prestasi akademik saja, stres yang dirasakan individu tersebut juga dapat memicu perilaku maladaptif dalam dirinya (Mosanya, 2019). Stres akademik yang dialami seorang individu juga dapat terjadi karena kondisi lingkungan kelas yang tidak nyaman maupun keadaan keluarga yang tidak harmonis (Handika et al., 2021). Stres akademik dapat diatasi dengan meningkatkan resiliensi dalam diri. Dalam hal ini tingkat resiliensi yang tinggi pada seorang individu berkaitan efektif dalam mengatasi stres akademik yang dialami (Singh, 2016).

Resiliensi dianggap sebagai faktor protektif dalam mengatasi stres akademik (Levitt et al., 1993). Penelitian lainnya juga mengatakan bahwa resiliensi terbukti

meminimalisir dan bersifat protektif terhadap kondisi stres maupu depresi yang ditimbulkan dari lingkungan maupun situasi yang penuh tekanan (Andrew et al., 2017). Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu menurunkan stres akademik mereka. Hal ini dikarenakan individu dengan kemampuan resiliensi yang baik akan cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah dengan cara internal untuk mengatasi tantangan yang ada, serta menerima berbagai tantangan tersebut sebagai bagian ketahanan diri dan menyelesaikan masalah, serta meregulasi perilaku sebagai indikasi *self-motivation* dalam diri (Trigueros et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Marthur dan Sharman menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang berkorelasi antara resiliensi terhadap stres akademik. Resiliensi juga dianggap sebagai sumber instrinsik yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengurangi stres dan menanganinya secara efektif (Marthur & Sharma, 2015). Penelitian terkait resiliensi dan stres akademik juga pernah dilakukan pada masa Covid-19. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa resiliensi sebagai faktor yang berperan dalam melindungi kondisi stres pada individu. Dalam hal ini resiliensi berperan penting terhadap kesehatan mental di masa Covid-19 (Zhang et al., 2020). Aza et al (2019) juga melakukan penelitian serupa yang mengatakan bahwa resiliensi memiliki kontribusi negatif yang signifikan terhadap stres akademik.

Sebuah penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 12 Medan menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap stres akademik 36,6% (Jaya & Irawan, 2022). Penelitian tersebut dilakukan terhadap 30 responden dengan hasil adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 12 Medan.

Hasil persentasi lainnya juga diungkapkan oleh Rahayu & Djabbar (2019) yang mengungkapkan sebesar 81,6% pengaruh resiliensi terhadap stres akademik. Hasil tersebut didapatkan berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 185 siswa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi seorang siswa sangat berpengaruh terhadap stres akademik. Hal tersebut memberikan makna bahwa ketika tingkat resiliensi pada siswa semakin tinggi maka stres akademik yang dialami siswa akan berada pada kategori rendah (Rahayu et al., 2021).

2.6. Pengaruh Resiliensi Terhadap *Psychological well-being*

Psychological well-being menjadi salah satu hal yang penting dimiliki oleh setiap individu. Hal ini karena *psychological well-being* merupakan kemampuan individu untuk menerima keadaan dirinya, baik dari sisi positif ataupun negatif. *Psychological well-being* juga dapat membuat individu memiliki keadaan psikologis yang seimbang antara dirinya dengan sosial, sehingga dapat mengembangkan kemampuan dan potensi dalam dirinya (Linawati & Desiningrum, 2018). *Psychological well-being* penting dimiliki oleh anak, baik dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam bidang akademiknya. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi akan mampu mencapai perkembangan dalam dirinya secara optimal (Sugiyo et al., 2019).

Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung memiliki pola pikir yang positif, merasa bahwa mereka dapat menerima banyak kebaikan, memiliki motivasi yang baik serta kemampuan yang baik dalam beradaptasi di lingkungannya (Dalimunthe et al., 2023). Dengan *psychological well-being* yang

baik, maka seorang individu akan mampu mewujudkan kebahagiaan yang disertai dengan pemaknaan hidup. Tidak hanya itu, *psychological well-being* juga berperan dalam menjaga kesehatan mental yang positif (Hardjo et al., 2020). Hal ini dikarenakan *psychological well-being* berkaitan dengan pencapaian individu untuk mencapai kemandirian dan hidup sejahtera serta bahagia (Ilhamuddin et al., 2023).

Psychological well-being dipengaruhi oleh adanya faktor resiliensi (Afiffatunnisa & Sundari, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Kustanti yang mengatakan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi secara positif oleh resiliensi. Artinya, individu dengan kondisi resiliensi yang tinggi maka juga akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Sebaliknya, ketika resiliensi yang dimiliki rendah maka rendah pula *psychological well-beingnya* (Dyah & Fourianalistyawati, 2018). Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa *psychological well-being* berperan mempengaruhi resiliensi sebesar 59%. Penelitian ini dilakukan terhadap wanita korban KDRT (Risnawati et al., 2019).

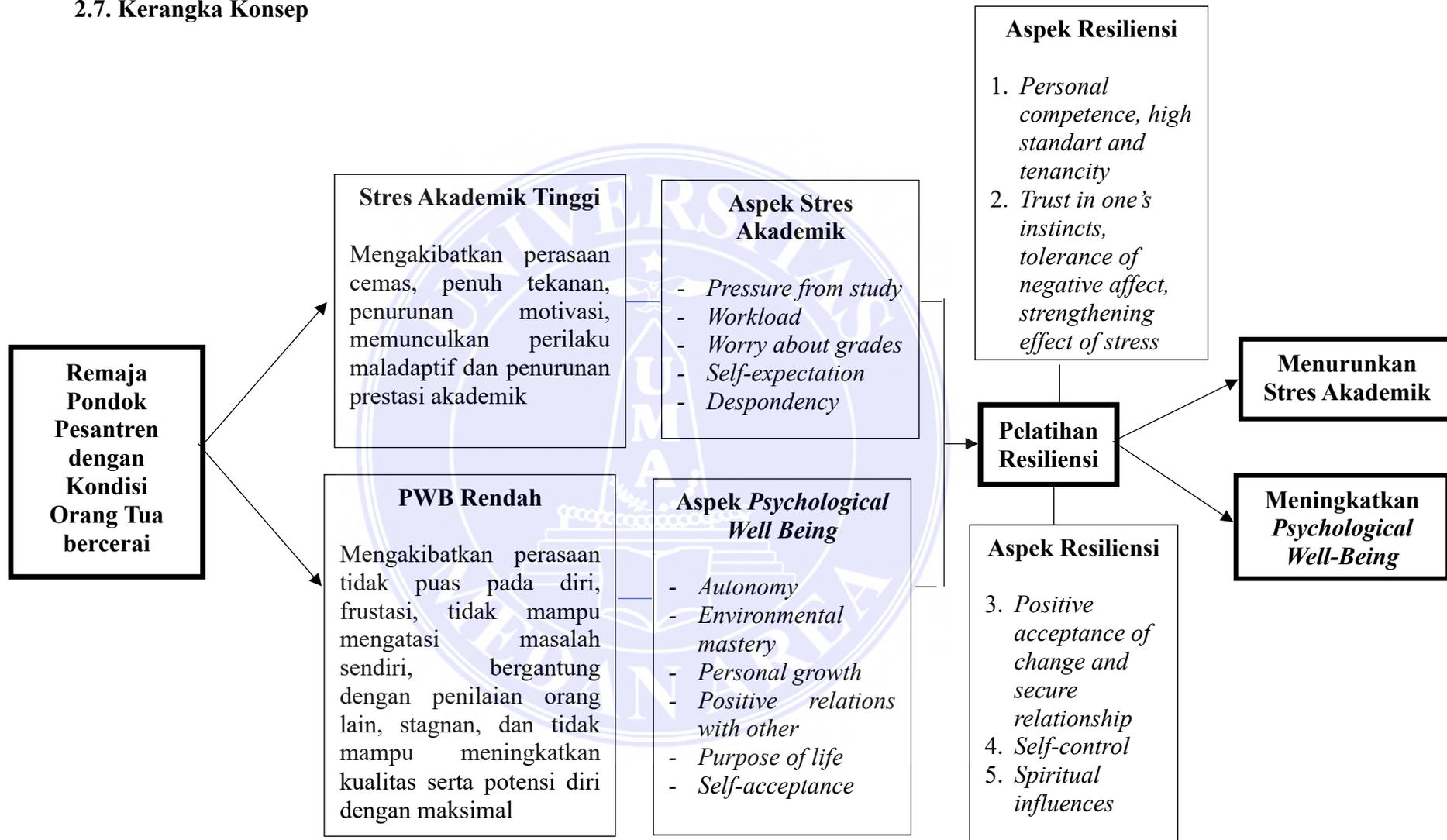
Penelitian lain juga dilakukan oleh Sagone & Caroli (2014), dan didapatkan hasil bahwa *Psychologica well-being* berkorelasi positif dalam mengembangkan resiliensi pada individu. Meningkatkan *psychological well-being* pada diri individu merupakan hal yang baik dalam mengatasi stres dan menumbuhkan jiwa yang resilien, hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aulia & Panjaitan (2019). Kemampuan resiliensi yang baik bagi remaja akan membantu mereka keluar dari perasaan keterpurukan dan penuh tekanan. Individu tersebut akan memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya kepada sumberdaya yang dapat

membantu bangkit dan mempertahankan *psychological well-being*nya. Hal ini akan berdampak pada kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap stressor yang ada (Oktawirawan, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* siswa. Hal tersebut memberikan makna bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi individu maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki individu tersebut (Utami et al., 2018).



2.7. Kerangka Konsep



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal yang berada di Kota Kisaran. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama tiga minggu dengan satu kali pertemuan dalam satu minggu. Setiap pertemuan dalam pelatihan ini terdiri dari empat sesi kegiatan dengan durasi waktu pertemuan selama tiga jam. Pertemuan pertama dilakukan pada hari Sabtu, 25 November 2023, kemudian dilanjutkan pada hari Minggu, 03 Desember 2023 dan pada hari Senin 11 Desember 2023.

3.2. Bahan dan Alat

3.2.1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. *Informed consent*. Lembar persetujuan ataupun ketersediaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- b. Skala stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi.
- c. Modul pelatihan resiliensi yang digunakan sebagai panduan dalam memberikan intervensi.
- d. Lembar Kerja Siswa dan alat tulis yang dilakukan selama pelatihan.
- e. Laptop, proyektor, *microfon*.

- f. Ruang yang nyaman beserta meja dan kursi yang disesuaikan dengan jumlah peserta dan fasilitator.

3.2.2. Metode Pengumpulan Data

A. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan untuk menilai stres akademik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sihotang & Dewi (2021) berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Sun et al (2011), yaitu tekanan dari kegiatan belajar, beban kerja ataupun tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan terhadap nilai, dan keputusan. Skala tersebut mempunyai 16 aitem pertanyaan, dimana pada aspek tekanan dari kegiatan belajar terdiri dari empat aitem, aspek beban kerja ataupun tugas terdiri dari tiga aitem, kekhawatiran terhadap nilai terdiri dari tiga aitem, harapan terhadap nilai terdiri dari tiga aitem, dan keputusan terdiri dari tiga aitem. Skala ini menggunakan format likert yang terdiri dari lima rentang pilihan atas jawaban yang dimulai dari 1 hingga 5, yang mana: 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Ragu-Ragu), 4 (Sesuai), dan 5 (Sangat Sesuai). Skala tersebut memiliki nilai validitas sebesar 0,716 dan reliabilitas sebesar 0,808.

Tabel 3.1. *Blueprint* Skala Stres Akademik

Aspek	Butir Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Tekanan dari kegiatan belajar	6, 11, 14, 5	-	4
Beban kerja/tugas	3, 2, 7	-	3
Kekhawatiran terhadap nilai	10, 9, 8	-	3
Harapan terhadap nilai	14, 15, 16	-	3
Keputusan	12, 1, 13	-	3
	Jumlah		16

B. Skala Psychological Well-Being

Psychological well-being diukur dengan menggunakan skala yang sudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Listiyandini tahun 2017 (Savitri & Listiyandini, 2017). Skala ini berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Ryff (2013) yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relationship*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Skala tersebut berisikan 42 aitem pernyataan, dimana pada aspek *autonomy* terdiri dari tujuh aitem, aspek *environmental mastery* terdiri dari tujuh aitem, aspek *personal growth* terdiri dari tujuh aitem, aspek *positive relationship* terdiri atas tujuh aitem, aspek *purpose in life* yang terdiri dari tujuh aitem, dan aspek *self-acceptance* yang terdiri dari tujuh aitem. Skala ini menggunakan format likert yang terdiri dari enam rentang pilihan atas jawaban dimulai dari 1 hingga 6, yang mana: 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Kurang Sesuai), 4 (Cukup Sesuai), 5 (Sesuai), dan 6 (Sangat Sesuai). Skala tersebut memiliki nilai

reliabilitas sebesar 0,812 dengan *corrected item total correlation* (r) berkisar antara 0,2-0,6.

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Psychological Well Being*

Aspek	Butir Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Autonomy</i>	1, 7, 25, 37	13, 19, 31	7
<i>Environmental mastery</i>	2, 20, 38	8, 14, 26, 32	7
<i>Personal growth</i>	9, 21, 33	3, 15, 27, 39	7
<i>Positive relationship</i>	4, 22, 28, 40	10, 16, 34	7
<i>Purpose in life</i>	11, 29, 35, 41	5, 17, 23	7
<i>Self-acceptance</i>	6, 12, 24, 42	18, 30, 36	7
Jumlah	22	20	42

C. Skala Resiliensi

Resiliensi diukur dengan menggunakan skala yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azzahra (2017). Skala ini berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003) yaitu kompetensi personal, keyakinan terhadap insting, penerimaan positif terhadap perubahan, kontrol, dan pengaruh spiritual. Skala tersebut berisikan 19 aitem pernyataan, dimana pada aspek kompetensi personal terdiri dari tujuh aitem, aspek keyakinan terhadap insting terdiri dari empat aitem, aspek penerimaan positif terdiri dari 4 aitem, aspek pengendalian diri terdiri atas tiga aitem, dan aspek spiritual yang terdiri dari satu aitem. Skala ini menggunakan format likert yang terdiri dari lima rentang pilihan atas jawaban dimulai dari 1 hingga 5, yang mana: 1 (Tidak Pernah Terjadi), 2 (Jarang Terjadi), 3 (Kadang-

Kadang Terjadi), 4 (Sering Terjadi), dan 5 (Selalu Terjadi). Skala tersebut memiliki nilai validitas sebesar 0,547 dan reliabilitas sebesar 0,833.

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Resiliensi

Aspek	Butir Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kompetensi personal	6, 7, 8, 12, 13, 18, 19	-	7
Keyakinan terhadap insting	10, 11, 14, 15	-	4
Penerimaan positif	1, 2, 3, 4	-	4
Pengendalian diri	9, 16, 17	-	3
Spiritualitas	5	-	1
	Jumlah		19

3.3. Metode Penelitian

3.3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen. Desain eksperimen digunakan untuk menentukan apakah suatu perlakuan tertentu dapat mempengaruhi hasil. Jenis penelitian eksperimen yang dilakukan adalah *quasi eksperimen* menggunakan desain *non-randomize pretest-posttest control group design*. Desain tersebut merupakan desain eksperimen yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta menerapkan pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Penetapan sampel penelitian dalam desain eksperimen tersebut dilakukan secara tidak acak (Saifuddin, 2019). Desain penelitian tergambar pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4 Desain Penelitian

		<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
K.Eks	NonR	O ₁	X	O ₂
K.Kon	NonR	O ₃	(---)	O ₄

Keterangan:

- KE : Kelompok Eksperimen
 KK : Kelompok Kontrol
 NonR : Pembagian sampel dilakukan secara *non-random*
 O : Nilai *pre-test* kelompok eksperimen
 O₂ : Nilai *post-test* kelompok eksperimen
 O₃ : Nilai *pre-test* kelompok kontrol
 O₄ : Nilai *post-test* kelompok kontrol
 X : Perlakuan
 - : Tanpa Perlakuan

3.3.2. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat maupun nilai dari seseorang, suatu objek ataupun kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik suatu kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas/Independent : Resiliensi
2. Variabel Terikat/Dependen : - Stres Akademik
 - *Psychological Well-Being*

3.3.3. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian penjelasan secara terperinci dan jelas yang berkaitan dengan variabel penelitian yang biasanya

dirumuskan berdasarkan pada ciri ataupun karakteristik dari variabel yang dapat diamati (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

3.1.1.1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan perasaan cemas dan penuh tekanan yang dirasakan oleh siswa dikarenakan adanya tuntutan akademik, kompetisi antar siswa, serta adanya tuntutan dari guru maupun orang tua yang membuat siswa merasa terbebani. Semakin tinggi skor pada hasil skala, maka dapat dikatakan semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa. Sebaliknya, semakin rendah hasil yang didapatkan maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami oleh siswa. Stres Akademik diukur menggunakan aspek tekanan dari kegiatan belajar, beban kerja ataupun tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan terhadap nilai, dan keputusan.

3.1.1.2. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being merupakan keadaan bagi seorang individu untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya dengan cara menggali potensi yang dimiliki, menerima keadaan diri dengan apa adanya, membangun hubungan positif dengan orang lain serta memiliki tujuan yang jelas dalam hidup. Semakin tinggi skor pada hasil skala, maka

dapat dikatakan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang ditunjukkan oleh siswa. Sebaliknya, semakin rendah hasil yang didapatkan maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* yang ditunjukkan oleh siswa. *Psychological well-being* diukur menggunakan aspek otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri.

3.1.1.3. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat menghadapi, bertahan dan mengatasi permasalahan yang terjadi serta mampu menyesuaikan diri secara positif dengan keadaan tersebut. Semakin tinggi skor yang didapatkan pada hasil skala, maka semakin tinggi resiliensi yang ditunjukkan oleh siswa. Sebaliknya, semakin rendah hasil yang didapatkan maka semakin rendah resiliensi yang ditunjukkan oleh siswa. Resiliensi diukur menggunakan aspek kompetensi personal, keyakinan terhadap insting, penerimaan positif terhadap perubahan, kontrol dan pengaruh spiritual.

3.3.4. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan maupun kriteria tertentu (Sugiyono, 2017). Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan.

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah:

- a. Santri yang berasal dari keluarga dengan status orang tua bercerai
- b. Berusia remaja, yaitu diantara 14 sampai dengan 19 tahun
- c. Memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dan tinggi

3.3.5. Teknik Analisa Data

Teknik analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa statistik parametrik dengan teknik *Independent Sample T-Test* dan *Paired Sample T-Test*. Teknik tersebut dilakukan karena data berdistribusi normal. Analisa data yang dilakukan bertujuan untuk melakukan pengujian terhadap variabel *independent* yang berjumlah dua sampel, dimana keduanya tidak berhubungan satu dengan yang lainnya (Santoso, 2018). Uji *Independent Sample T-Test* dilakukan untuk membandingkan perubahan skor dari masing-masing kelompok melalui *pre-test* dan *post-test*. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perubahan skor yang signifikan untuk menentukan pengaruh dari intervensi pada kelompok eksperimen. Pengolahan data dilakukan menggunakan

program SPSS 25.0. Uji *Paired Sample T-Test* dilakukan untuk melihat perubahan skor dari sampel yang berpasangan (Saifuddin, 2019).

3.4. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan individu maupun objek yang diteliti dengan karakteristik yang sama dan akan dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2017). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal yang masih berusia remaja, yaitu 14 sampai dengan 19 tahun dengan kondisi orang tua bercerai. Jumlah populasi sebanyak 42 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Santri yang berasal dari keluarga dengan status orang tua bercerai
- b. Berusia remaja, yaitu diantara 14 sampai dengan 19 tahun
- c. Memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dan tinggi

Berdasarkan karakteristik diatas, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa yang akan dibagi sebanyak 15 orang di kelompok eksperimen dan 15 lainnya di kelompok kontrol.

3.5. Rangkaian Pelaksanaan Pelatihan

3.5.1. Pelatihan Hari Pertama

Hari pertama diawali dengan menjelaskan tujuan dari pelaksanaan pelatihan, aturan selama pelatihan berlangsung dan rangkaian kegiatan

yang dilakukan selama proses pelatihan berlangsung. Pelatihan hari pertama dibuka dengan kegiatan yang bertujuan untuk membangun *rapport* antara peserta dengan fasilitator dan juga peserta dengan peserta. Pelatihan ini terdiri dari empat buah sesi yang masing-masing sesinya memiliki tujuan utama, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Pre-test*, pada sesi ini peserta diberikan tiga buah skala yaitu stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi dengan tujuan untuk melihat skor dari tingkatan stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi pada peserta pelatihan. Adapun target yang ingin dicapai dari sesi satu ini adalah peserta dapat menyelesaikan skala penelitian dengan tujuan mendapatkan skor yang sebenarnya terhadap tiga variabel yang sedang diukur.
2. *Belajar menjadi resilien*, pada sesi ini peserta diajak untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan resiliensi. Fasilitator akan menjelaskan definisi dari resiliensi, faktor resiliensi, dan manfaat menjadi individu yang resilien. Kegiatan pada sesi ini menggunakan lembar kerja 1 yang disajikan dalam bentuk tabel. Lembar kerja ini bertujuan untuk menguraikan pengetahuan peserta terhadap resiliensi. Peserta diminta untuk menjelaskan kembali pengertian resiliensi dan juga faktor resiliensi. Selain itu, peserta juga diminta untuk menguraikan seberapa penting resiliensi dalam hidup dan bagaimana pendapat mereka terhadap individu yang resilien. Lembar kerja juga berisi pertanyaan kepada peserta terkait keinginan

mereka menjadi individu yang resilien serta mengetahui alasan apa yang membuat mereka ingin menjadi individu yang resilien.

3. *Mengenal potensi diri: kelebihan dan kekurangan*, pada sesi ini peserta diajak untuk memahami kelebihan dan kekurangan yang terdapat pada dirinya sendiri, mengoptimalkan potensi yang ada pada diri, serta berani menghadapi kelemahan. Target keberhasilan pada sesi ini adalah para peserta mampu menguraikan kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya. Mereka juga diharapkan mampu menerima serta mengetahui cara efektif yang dapat dilakukan dalam mengatasi kekurangan tersebut. Keberhasilan dari sesi ini dapat dilihat dari lembar kerja 2 yang diberikan kepada peserta pelatihan.
4. *Menetapkan standar pribadi*, sesi ini bertujuan untuk membantu peserta menentukan standar yang realistis, merumuskan standar pribadi yang jelas, serta memaparkan cara dalam mencapai standar pribadi. Sesi ini memaparkan lembar kerja 3 yang bertujuan agar peserta mampu menguraikan *goals*, *plans*, dan juga *actions* dalam diri mereka.

Secara keseluruhan, sesi-sesi pada hari pertama berjalan lancar dan sesuai dengan target yang telah direncanakan. Semua materi dapat disampaikan dengan baik sesuai dengan tujuan tiap sesinya. Fasilitas di hari pertama juga tersedia dengan lengkap. *Trainer* dapat berinteraksi dengan baik kepada para peserta pelatihan, para peserta juga saling berinteraksi dengan sesama peserta. Proses tanya jawab,

diskusi, maupun refleksi berjalan dengan lancar. Secara umum, kondisi peserta cukup antusias dalam mendengarkan arahan dari *trainer*, peserta juga aktif bertanya ketika kurang jelas dalam pemaparan materi yang dilakukan *trainer*. Para peserta juga mengerjakan lembar kerja dengan sungguh-sungguh.

3.5.2. Pelatihan Hari Kedua

Kegiatan hari kedua dimulai dengan melakukan *review* kembali terhadap kegiatan pelatihan pada hari pertama. Proses *review* dilakukan oleh dua orang peserta pelatihan yang mengajukan dirinya secara sukarela kepada *trainer*. Pelatihan yang dilakukan di hari kedua juga terdiri dari empat sesi dengan beberapa lembar kerja yang akan diberikan kepada para peserta. Adapun uraian dari setiap sesi pelatihan yang akan diberikan adalah sebagai berikut:

1. *Stres: musuh atau mentor*; sesi ini bertujuan untuk menjelaskan kepada peserta terkait kondisi stres yang umum dirasakan setiap individu. *Trainer* juga menjelaskan gambaran yang akan dirasakan ketika seseorang mengalami stres. Pada sesi ini juga akan diuraikan hal-hal apa saja yang dapat memicu stres. Sesi ini memaparkan lembar kerja 4 yang berisi studi kasus terkait permasalahan akademik yang umum dirasakan para peserta. Dalam proses penyelesaian lembar kerja ini, peserta dibagi kedalam tiga kelompok

dengan kasus berbeda di setiap kelompoknya. Setiap kelompok diminta untuk menguraikan jenis *stressor* yang terdapat pada kasus, serta memaparkan bagaimana cara penyelesaian dari kasus yang dipaparkan tersebut.

2. *Stress less, live more*, pada sesi ini peserta diberikan penjelasan terkait strategi konkret dalam mengelola stres. Peserta juga diajak untuk memahami urutan prioritas dalam hidup. Target keberhasilan dari sesi ini dapat dilihat dari lembar kerja 5 yang meminta para peserta untuk menguraikan urutan prioritas yang harus dipenuhi mereka. Peserta juga diharapkan mampu menguraikan *stressor* dari prioritas mereka serta bagaimana cara mereka dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.
3. *Berpikir positif*, tujuan dari sesi ini adalah untuk mengurangi stres dan kekhawatiran peserta dalam menjalani hidup serta meningkatkan kepercayaan diri mereka.
4. *Spiritual influences*, sesi ini menjelaskan bagaimana keterkaitan antara spiritualitas terhadap pembentukan diri yang resilien. Pada sesi ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep kebersyukuran dan dan mengimplementasikan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-harinya. Pada sesi ini peserta diberikan lembar kerja yang mengharapakan peserta untuk menceritakan pengalaman spiritual mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

Secara keseluruhan pada hari kedua, kegiatan berjalan dengan lancar dan *supportif*. Para peserta mengikuti setiap sesi pelatihan dengan baik serta mengerjakan lembar kerja dengan bersungguhsungguh. Kendala yang terdapat dalam pelatihan hari kedua ini terjadi ketika proses pembagian kelompok untuk menyelesaikan lembar kerja ke-4. Para peserta yang terlihat antusias membuat proses diskusi menjadi berisik. Selain itu, proses diskusi yang dipenuhi dengan berbagai ide juga membuat waktu yang dihabiskan lebih lama 10 menit dari estimasi yang diberikan.

3.5.3. Pelatihan Hari Ketiga

Hari terakhir dari pelatihan resiliensi juga dilakukan dengan rangkaian empat sesi pelatihan. Sebelum memulai sesi pertama, *trainer* terlebih dahulu melakukan *review* terhadap pelatihan hari kedua. *Trainer* juga meminta dua orang peserta untuk melakukan *review* tersebut. Setelah *review* dilakukan, *trainer* langsung memulai sesi pelatihan. Keempat sesi dalam pelatihan di hari ketiga dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Remaja, permasalahan, dan perubahan*, sesi ini memaparkan permasalahan dan perubahan yang umum dihadapi oleh remaja, serta cara membangun strategi untuk melewati hal tersebut. Pada sesi ini, peserta diberikan lembar kerja yang bertujuan untuk melihat seberapa jauh pemahaman peserta terkait permasalahan maupun perubahan

yang terjadi di masa remaja. Lembar kerja ini juga meminta peserta untuk menjelaskan perubahan dan permasalahan yang mereka hadapi, serta bagaimana cara mereka mengatasi situasi tersebut.

2. *Surat untuk diri*, pada sesi ini peserta diajak untuk memberi *affirmasi* terhadap dirinya, serta melihat kembali berbagai hal buruk yang sudah berhasil dilewati dengan baik. Target dari sesi ini adalah peserta mampu menyadari bahwa mereka merupakan orang yang kuat dan juga hebat.
3. *Self-control*, pada sesi ini *trainer* akan memaparkan hal yang berkaitan dengan *self-control*. Peserta juga diharapkan mampu mengontrol emosi mereka dan mengelola emosi ketika dihadapkan dengan berbagai situasi yang tidak sesuai dengan keinginan. Sesi ini memberikan lembar kerja ke-8 kepada para peserta. Lembar kerja tersebut berisi bagaimana *self-control* yang dimiliki oleh peserta, dan apa manfaat dari adanya *self-control* dalam kehidupan.
4. *Post-test*, pada sesi ini peserta diberikan tiga buah skala yaitu stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi dengan tujuan untuk melihat skor dari tingkatan stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi pada peserta setelah dilakukan pelatihan. Adapun target yang ingin dicapai dari sesi ini adalah melihat perbandingan skor terhadap tiga variabel dari sebelum dilakukan pelatihan dengan sesudah dilakukan pelatihan.

3.6. Prosedur Kerja

3.6.1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, terdapat beberapa hal yang dilakukan peneliti yaitu:

- a. Melakukan wawancara terhadap staf khusus direktur di pesantren, guru bimbingan konseling dan kepala pengasuhan santri untuk mengetahui keadaan akademis, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), dan perilaku santri yang berasal dari keluarga bercerai.
- b. Melakukan wawancara awal terhadap beberapa siswa pesantren yang mengalami stres akademik dengan latar belakang berasal dari keluarga bercerai. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui fenomena dan juga permasalahan stres akademik secara spesifik.
- c. Mengumpulkan teori dan data mengenai stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi dari jurnal maupun *text book*.
- d. Menentukan alat ukur yang sesuai untuk menilai tingkat stres akademik, *psychological well-being* maupun tingkat resiliensi pada siswa. Setelah alat ukur ditentukan, maka dilakukan proses perizinan penggunaan alat ukur dengan pemilik alat ukur tersebut. Proses perizinan dilakukan melalui e-mail.
- e. Merancang dan mempersiapkan modul intervensi untuk menangani stres akademik dan meningkatkan *psychological well-being* siswa.

- f. Menentukan partisipan yang sesuai dengan kriteria. Kemudian akan dilakukan pembagian partisipan ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- g. Melakukan proses perizinan terhadap pihak sekolah tempat uji coba modul dilakukan. Peneliti memperoleh izin melakukan uji coba modul intervensi resiliensi pada tanggal 11 Oktober 2023, 18 Oktober 2023 dan 25 Oktober 2023.
- h. Melakukan proses uji coba modul pelatihan

3.6.2. Tahap Pelaksanaan

3.6.2.1. Uji Coba Pelatihan Resiliensi

Proses uji coba modul pelatihan dilakukan di salah satu sekolah pesantren dengan kriteria usia subjek yang sama dan latarbelakang yang sama, yaitu berasal dari orang tua yang bercerai, remaja berusia 14 tahun sampai dengan 19 tahun, dan memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang dan rendah. Dilakukan tes untuk menilai tingkat stres siswa yang berjumlah 53 orang. Dari 53 orang siswa, dipilih sebanyak 30 siswa yang berada pada kategori tingkat stres yang sedang dan rendah. 30 siswa yang terpilih langsung dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Uji coba modul dilakukan selama tiga minggu dengan masing-masing satu kali pertemuan dalam satu minggu. Satu kali pertemuan menghabiskan waktu 3 jam 30 menit. Proses uji

coba modul berjalan dengan lancar, efektif dan efisien. Kelompok eksperimen mengikuti pelatihan dengan tekun dan mengerjakan lembar kerja serta skala dengan sungguh-sungguh. Berdasarkan hasil uji coba modul diketahui bahwa pelatihan resiliensi menggunakan modul pengembangan resiliensi efektif dapat menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan *psychological well-being* anak dengan status orang tua bercerai.

3.6.2.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada bagian ini akan dijelaskan secara rinci beberapa proses pada saat pelaksanaan intervensi yang dimulai dari cara pemilihan subjek hingga proses pelaksanaan.

- a. Subjek penelitian diambil dari remaja di Pondok Pesantren Baharul Uluum Al-Kamal Kisaran dengan status orang tua bercerai. Hasil data yang diperoleh dari pihak Pondok Pesantren menunjukkan terdapat sebanyak 42 siswa dengan kondisi orang tua bercerai.
- b. Dilakukan *screening* terhadap 42 siswa untuk memperoleh subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. *Screening* dilakukan dengan mengukur stres akademik menggunakan skala yang sudah ditentukan. Siswa yang berada pada kategori tingkat stres akademik sedang dan rendah akan diikutsertakan menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan.

- c. Setelah tahap *screening* selesai, subjek penelitian yang terjaring diberikan *informed consent* atau surat pernyataan ketersediaan menjadi subjek dalam penelitian ini.
- d. Selanjutnya subjek diberikan intervensi pelatihan selama tiga minggu yang dilakukan satu kali dalam satu minggu. Satu kali pertemuan terdiri dari empat sesi pertemuan yang terjadwal dengan total waktu selama tiga jam tiga puluh menit dalam satu kali pertemuan. Jadwal pelatihan dilakukan sesuai dengan kesepakatan dengan pihak sekolah.
- e. Pada pertemuan pertama sebelum pemberian pelatihan, peneliti melakukan pengukuran tingkat stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi kepada kelompok eksperimen dan kontrol.
- f. Setelah pemberian pelatihan selesai, peneliti melakukan pengukuran tingkat stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan skala stres akademik, *psychological well-being*, dan resiliensi.

3.6.3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, terdapat beberapa hal yang dilakukan peneliti yaitu:

- a. Membahas perkembangan partisipan selama pemberian intervensi.
Hal ini bertujuan untuk memperkaya hasil dalam penelitian
- b. Membandingkan hasil pengukuran yang diperoleh melalui *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini akan memaparkan mengenai kesimpulan yang diperoleh dari penelitian. Selanjutnya, dari penelitian tersebut akan diuraikan mengenai saran-saran yang dapat dilakukan baik secara metodologis maupun secara praktis.

5.1. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh berdasarkan uraian di atas adalah sebagai berikut:

1. Program pelatihan resiliensi dapat menurunkan tingkat stres akademik pada siswa pesantren. Hasil tersebut terlihat dari adanya penurunan skor stres akademik dan adanya perubahan positif pada siswa berupa lebih aktif dalam proses belajar, motivasi meningkat, dan menikmati proses pembelajaran setelah diberikan program pelatihan resiliensi. Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.
2. Program pelatihan resiliensi dapat menjadi salah satu metode yang membantu para siswa dalam meningkatkan *psychological well-being* mereka ketika menjalani kehidupan dan mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Berdasarkan kesimpulan diatas, maka hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Metodologis

- a. Perlu dilakukan uji coba modul pelatihan di sekolah umum yang memiliki karakteristik penelitian yang sama dengan subjek penelitian, hal ini bertujuan untuk melihat efektivitas materi yang disusun dalam modul, apakah dapat benar-benar dipahami oleh peserta dan pemahamannya mampu mencapai target pada setiap sesinya.
- b. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan materi kegiatan ataupun lembar kerja tentang tema spiritual pada modul pelatihan resiliensi dengan lebih spesifik agar mampu membantu para peserta untuk lebih memaknai secara lebih dalam terkait aplikasi nilai spiritualitas mereka.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang modul resiliensi yang dapat digunakan untuk usia anak dengan kondisi keluarga bercerai. Hal ini dikarenakan modul resiliensi yang diberikan dalam pelatihan ini didesain untuk usia remaja, sehingga tidak efektif apabila diberikan ke anak.
- d. Peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan modul resiliensi untuk remaja dengan keluarga bercerai juga dapat menambah materi yang lebih khusus tentang keluarga bercerai dan lembar kerja yang terkait dengan materi tersebut.

5.2.2. Saran Praktis

- a. Siswa yang telah mendapatkan pelatihan resiliensi, diharapkan agar tetap menerapkan hal-hal untuk meningkatkan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan stres akademik dan *psychological well-being* dengan cara membuat kelompok belajar, menulis surat untuk diri, membuat daftar kelebihan dan kekurangan diri, memahami potensi diri, dan mengembangkan kontrol diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Siswa-siswi diharapkan agar selalu proaktif dalam mengatasi permasalahan akademik yang sedang dihadapi dengan mencari informasi dari berbagai sumber yang ada. Hal ini dilakukan agar para siswa dapat mengatasi stres akademik dan menjadi lebih paham terhadap pembelajaran yang tidak dipahami.
- c. Pihak sekolah diharapkan dapat membuat pelatihan ataupun *training* tentang resiliensi terhadap guru. Hal ini karena para guru juga dianggap perlu memiliki resiliensi yang baik dalam menangani kondisi siswa yang beragam.
- d. Pihak sekolah diharapkan lebih perhatian terhadap kondisi siswa yang mengalami permasalahan di bidang akademis maupun sosial, terkhusus mereka dengan kondisi orang tua yang bercerai. Sekolah juga diharapkan mampu memberikan bimbingan konseling secara berkala bagi para siswa dengan indikasi adanya permasalahan akademik dan juga psikologis pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, F. F. (2022). *Hubungan Resiliensi Dengan Stress Akademik Pada Santri Kelas X (Sepuluh) Ips Al Izzah Leadership School Batu Skripsi Oleh*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Afiffatunnisa, N., & Sundari, A. R. (2021). Hubungan Trait Mindfulness Dan Resiliensi Dengan Psychological Well-Being Pada Single Mother Di Komunitas Save Janda. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (Senapih)*, 1(1), 52–64.
[Http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1117](http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1117)
- Aloia, L. S., & Mctigue, M. (2019). Buffering Against Sources Of Academic Stress: The Influence Of Supportive Informational And Emotional Communication On Psychological Well-Being. *Https://Doi.Org/10.1080/08824096.2019.1590191*, 36(2), 126–135. [Https://Doi.Org/10.1080/08824096.2019.1590191](https://doi.org/10.1080/08824096.2019.1590191)
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress: Panduan Agar Anak Bisa Belajar Bersamaan-Anak Anda*. Elex Media Komputindo,.
[Https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=579843](https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=579843)
- Amalia, D., & Ahmad, R. (2023). Hubungan Psychological Well-Being Dan Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Resiliensi Siswa Pada New Normal Pandemi Covid-19. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(3), 2116. [Https://Doi.Org/10.35931/Aq.V17i3.2137](https://doi.org/10.35931/Aq.V17i3.2137)
- Andrew, S., Adam, P., Brad, S., & Wendy, L. (2017). The Positive Effect Of Resilience On Stress And Business Outcomes In Difficult Work Environments. *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 59(2), 135–140.
[Https://Doi.Org/10.1097/Jom.0000000000000914](https://doi.org/10.1097/Jom.0000000000000914)
- Ariani, A. I. (2019). Dampak Perceraian Orang Tua Dalam Kehidupan Sosial Anak. *Phinisi Integration Review*, 2(2), 257.
[Https://Doi.Org/10.26858/Pir.V2i2.10004](https://doi.org/10.26858/Pir.V2i2.10004)
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar “Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling.”* Edukasi Mitra Grafika.
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(9).
[Https://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Index.Php/Fipbk/Article/View/265](https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/265)
- Astuti, M., & Rachmah, N. N. (2016). Subjective Well-Being Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Urnal Penelitian Humaniora*, 17(2).
[Https://Eprints.Ums.Ac.Id/Id/Eprint/33678](https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/33678)
- Asy'ari, M. U., Bukhori, B., & Ma'shumah, L. A. (2019). The Effect Of Quality Of School Life And Resilience On Academic Stress In Students | Asy'ari | Jurnal Psikologi Integratif. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(7). [Https://Ejournal.Uin-Suka.Ac.Id/Isoshum/Pi/Article/View/1765/Download%20this%20pdf%20file](https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/pi/article/view/1765/download%20this%20pdf%20file)
- Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-Term Effects Of Parental Divorce On Mental Health – A Meta-Analysis. *Journal Of Psychiatric Research* | 10.1016/J.Jpsychires.2019.09.011. *Journal Of Psychiatric Research*, 107–115.

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, Dan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(4).
[Http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Jptpp/](http://Journal.Um.Ac.Id/Index.Php/Jptpp/)
- Aziz, M. (2015). Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian Di Smpn 18 Kota Banda Aceh). *Jurnal Al-Ijtima'iyyah*, 1(1). <https://doi.org/10.22373/Al-Ijtima'iyyah.V1i1.252>
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2021a). Membangun Keluarga Harmonis Melalui Cinta Dan Spiritualitas Pada Pasangan Suami Istri Di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(2), 129–139.
<https://doi.org/10.24156/Jikk.2021.14.2.129>
- Azizah, Y., Puspitawati, H., & Herawati, T. (2022). Engaruh Dukungan Mantan Suami, Strategi Koping, Dan Relasi Orang Tua-Anak Terhadap Kebahagiaan Keluarga Tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15, 127–141.
<https://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/38247/23726>
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi . In *Yogyakarta: Pustaka Belajar* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–96.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3883/4336>
- Badan Pusat Statistik. (2020).
<https://sumut.bps.go.id/statictable/2021/04/21/2288/Jumlah-Perceraian-Menurut-Kabupaten-Kota-Dan-Faktor-Di-Provinsi-Sumatera-Utara-2020.html>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa . *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
<http://journal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198/209>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions Of Academic Stress And Its Sources Among University Students: The Perception Of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). Sage Publications Inc.
<https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Brown, K. (2016). *Resilience, Development And Global Change*. Routledge.
<https://www.routledge.com/Resilience-Development-And-Global-Change/Brown/P/book/9780415663472>
- Busari, A. O. (2014). Academic Stress Among Undergraduate Students: Measuring The Effects Of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal Of Social Sciences*, 5(27), 599–609.
<https://doi.org/10.5901/Mjss.2014.V5n27p599>
- Cahill, H., Beadle, S., Forster, R., Smith, K., & Farrelly, A. (2014). *Building Resilience In Children And Young People: A Literature Review For The Department Of Education And Early Childhood Development (Deecd)*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (Cd-Risc). *Depression And Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/Da.10113>

- Dalimunthe, Hairul. A., Khairuddin, Lubis, Doli. M. G. S., & Faadhil. (2023). Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being Pada Siswa Sma Xx Kota Medan. *Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2). [Http://Jp3km.Jurnalp3k.Com/Index.Php/J-P3km/Article/View/26/28](http://Jp3km.Jurnalp3k.Com/Index.Php/J-P3km/Article/View/26/28)
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik : Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru*. Remaja Rosdakarya . [Https://Pustaka.Unm.Ac.Id/Opac/Detail-Opac?Id=43028](https://Pustaka.Unm.Ac.Id/Opac/Detail-Opac?Id=43028)
- Dewi, I. A. S., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Dinamika Penerimaan Diri Pada Remaja Broken Home Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. [Https://Doi.Org/10.33853/Istighna.V1i1.20](https://Doi.Org/10.33853/Istighna.V1i1.20)
- Dianovinina, K., Surjaningrum, E. R., & Wulandari, P. Y. (2023). Stressful Life Events Among Depressed Adolescents After Parental Divorce. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal Of Indigenous Psychology*, 10(1), 151–166. [Https://Publication.K-Pin.Org/Index.Php/Jpu/Article/View/581/229](https://Publication.K-Pin.Org/Index.Php/Jpu/Article/View/581/229)
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109. [Https://Doi.Org/10.24854/Jpu12018-115](https://Doi.Org/10.24854/Jpu12018-115)
- Fadli, & Pratiwi, R. (2020). *Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Tingkat Resiliensi Terhadap Psychological Well-Being Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Universitas Negeri Padang.
- Fahmi, A. R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Psikologi Kemaritiman)*, 1(1), 66. [Https://Doi.Org/10.30649/Jpp.V1i1.11](https://Doi.Org/10.30649/Jpp.V1i1.11)
- Fathurrochman, I., Tinggi, S., Islam, A., & Curup, N. (2017). Implementasi Manajemen Kurikulum Dalam Upaya Meningkatkan Mutu Santri Pondok Pesantren Hidayatullah/Panti Asuhan Anak Soleh Curup. *Tadbir : Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*, 1(1), 85–104. [Https://Doi.Org/10.29240/JsmP.V1i1.216](https://Doi.Org/10.29240/JsmP.V1i1.216)
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How E-Learning Affects Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study. *Dwijia Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 114–124. [Https://Doi.Org/10.20961/Jdc.V4i1.41991](https://Doi.Org/10.20961/Jdc.V4i1.41991)
- Fauzi, Dodi. A. (2006). *Perceraian Soap Takut*. Restu Agung. [Https://Onesearch.Id/Record/Ios14006.Inlis000000000035632](https://Onesearch.Id/Record/Ios14006.Inlis000000000035632)
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80. [Http://Www.Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Aladyan/Article/View/1437](http://Www.Ejournal.Radenintan.Ac.Id/Index.Php/Aladyan/Article/View/1437)
- 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).
- García-Ros, R., Perez, F., & Tomas, J. M. (2018). Analyzing Academic Stress In Adolescence And Their Relationship With Students Psychological And

- Physical Well-Being: Development And Validation Of The Questionnaire Of Academic Stress In Secondary Education. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(9).
<https://doi.org/10.3390/Ijerp15092023>
- Gustavsen, G. W., Nayga, R. M., & Wu, X. (2016). Effects Of Parental Divorce On Teenage Children's Risk Behaviors: Incidence And Persistence. *Journal Of Family And Economic Issues*, 37(3), 474–487.
<https://doi.org/10.1007/S10834-015-9460-5/Tables/10>
- Gustiana, R. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Resiliensi Pada Penghuni Lapas Di Kelas Ii A Samarinda. *Motivasi*, 3(1), 25–42. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/mtv/article/view/1558/1638>
- Handayani, D. T., Lilik, S., & Agustin, R. (2011). *Perbedaan Psychological Well-Being Ditinjau Dari Strategi Self-Management Dalam Mengatasi Work-Family Conflict Pada Ibu Bekerja*. 3(2). <https://doi.org/10.13057/Wacana.V3i2.37>
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsnesia : Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2(2).
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/cijgc/article/view/1615/520521300>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, Sri. I. (2020). Bagaimana Psychological Well Being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76.
<https://doi.org/10.31289/Diversita.V6i1.2894>
- Hartati, N. (2021). Psychological Well-Being And Academic Achievement Of Minang Students Viewed From Family Structure And Living Arrangements. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
<https://doi.org/10.23917/Indigenous.V6i1.11156>
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *Agenda: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 2(1), 18–24.
<https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda/article/view/1983>
- Hatta, A. R. (2018). Rancangan Modul Pelatihan Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Yang Mengalami Gangguan Post-Power Syndrome Di Pemerintahan Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Psikologi*, 16(2).
- Hidayah, M. (2018). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dan Stres Akademik Pada Siswa Sma Boarding School*. Universitas Islam Indonesia.
- Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2014). Psychosocial Facets Of Resilience: Implications For Preventing Posttrauma Psychopathology, Treating Trauma Survivors, And Enhancing Community Resilience. *European Journal Of Psychotraumatology*, 5(1).
https://doi.org/10.3402/Ejpt.V5.23970/Suppl_File/Zept_A_11814777_Sm0001.Pdf
- Ifdil, Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological Well-Being Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.23916/08591011>

- Ilhamuddin, M. F., Pratiwi, T. I., & Wiyono, B. D. (2023). Edukasi Program Psychological Well-Being Siswa Untuk Guru Bk Smp Sidoarjo. *Transformasi Dan Inovasi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 40–43. <https://doi.org/10.26740/jpm.v3n1.p40-43>
- Irani, L. C., & Laksana, E. P. (2018). Konsep Diri Dan Keterbukaan Diri Remaja Broken Home Yang Diasuh Nenek. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(5), 685–692. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/11100>
- Jannah, I. (2022). *Pengaruh Grit Dengan Stres Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Santri Madrasah Aliyah (Ma) Di Pondok Pesantren Al-Madaniyah Jaro*. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Santri Yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Jaya, A. C., & Irawan, M. (2022). Hubungan Resiliensi Dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Pada Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Counseling And Psychology*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.24114/icp.v2i2.38837>
- Jenz, F., & Apsari, N. C. (2021). Dampak Perceraian Orang Tua Pada Prestasi Anak Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Jppm)*, 2(1).
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation Of The Relationship Between Resilience, Mindfulness, And Academic Self-Efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*, 01(06), 1–4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(01), 27–37. <https://doi.org/10.21009/jkkp.101.03>
- Kumar, S. (2017). Academic Stress : Concept, Sources And Effects. *Ijar - Indian Journal Of Applied Research*, Volume 7 Issue 9(12), 324–328. <https://doi.org/10.36106/ijar>
- Kusnandar, V. B. (2022). *Ini Kota Dengan Penduduk Cerai Hidup Tertinggi Di Sumatera Utara*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/01/ini-kota-dengan-penduduk-cerai-hidup-tertinggi-di-sumatera-utara>
- Kusumaningrum, A., & Riyanto, B. (2017). Efektivitas Mediasi Dalam Perkara Perceraian Di Pengadilan Negeri Semarang. *Diponegoro Law Journal*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/dlj.2017.15666>
- Levitt, M. J., Guacci-Franco, N., & Levitt, J. L. (1993). Convoys Of Social Support In Childhood And Early Adolescence: Structure And Function. *Developmental Psychology*, 29(5), 811–818. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.5.811>
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 105–109. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19738>

- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). The Oxford Handbook Of Positive Psychology. In *The Oxford Handbook Of Positive Psychology, (2 Ed.)*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/Oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Mahmudi, A., Sulianto, J., & Ikha, L. (2020). Hubungan Perhatian Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 3(1), 122–129. <https://doi.org/10.23887/Jp2.V3i1.24435>
- Malik, M., Web, Rosalinda. A., & Saidin, N. (2020). Investigating The Relationship Between Stress And Psychological Well-Being Among Foundation Students Of Uitm. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*, 10(14). <https://doi.org/10.6007/Ijarbss/V10-I14/7366>
- Malkoc, A., & Yalcin, I. (2015). Relationships Among Resilience, Social Support, Coping, And Psychological Well-Being Among University Students. *Turkish Psychological Counseling And Guidance*, 5(43). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200308>
- Marthur, R., & Sharma, R. (2015). Academic Stress In Relation With Optimism And Resilience. *International Research Journal Of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (Irijms)*, 1(7). <https://oaji.net/articles/2015/1707-1442037738.pdf>
- Mathur, R., & Sharma, R. (2015). Academic Stress In Relation With Optimism And Resilience. *Education Psychology*.
- Mone, H. F. (2019a). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikososial Dan Prestasi Belajar. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan Ips*, 6(2), 155–163. <https://doi.org/10.21831/Hsjpi.V6i2.20873>
- Mone, H. F. (2019b). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikososial Dan Prestasi Belajar. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan Ips*, 6(2), 155–163. <https://doi.org/10.21831/Hsjpi.V6i2.20873>
- Mosanya, M. (2019). Exploring Cultural Intelligence Relationships With Growth Mindset, Grit, Coping And Academic Stress In The United Arab Emirates. *Journal Of Positive Psychology*, 5(1). https://www.researchgate.net/publication/338253585_Exploring_Cultural_Intelligence_Relationships_With_Growth_Mindset_Grit_Coping_And_Academic_Stress_In_The_United_Arab_Emirates
- Muhammad, L. Y. B., Muflikhati, I., & Simanjuntak, M. (2019). *Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, Dan Penyesuaian Wanita Bercerai*. Jurnal Ilmu Keluarga & Konseling Volume 12 Nomor 3. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24156/Jikk.2019.12.3.194>
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan Kualitas Puasa Dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 53–66. <https://doi.org/10.15575/Jpib.V1i1.2071>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://doi.org/10.14710/Empati.2016.15224>

- Munandar, A., Purnamasari, Santi. E., & Peristiano, V. S. (2020). Psychological Well-Being Pada Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46–52. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i1>
- Nadia, S., & Maharani, A. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2).
- Novianti, Lili. D., & Alfian, Ilham. N. (2022). Pengaruh Resiliensi Terhadap Psychological Well-Being Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel - Studocu. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 2(1). <https://www.studocu.com/id/document/universitas-pembangunan-panca-budi/psikologi/pengaruh-resiliensi-terhadap-psychological-well-being-dengan-dukungan-sosial-sebagai-variabel-mediator-pada-mahasiswa/46768070>
- Nurfiqriyah, A. P., & Retnaningtyas, A. (2021). Pengaruh Perceraian Orang Tua Terhadap Perilaku Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Kedunglo Al-Munaddhdhoroh). *Al-Munazhzharah*, 5(2). <http://sia.uniwa.ddns.net:8080/ojs3124/index.php/stis/article/view/233/220>
- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal Of Learning And Instructional Studies*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541–544. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The Impact Of Stress On Students In Secondary School And Higher Education. <http://mc.manuscriptcentral.com/rady>, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pribadi, B. M., & Ambarwati, K. D. (2023a). Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Korban Perceraian Orang Tua Di Kabupaten Pati. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14889–14901. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.2139>
- Pribadi, Bianca. M., & Ambarwati, Krismi. D. (2023b). Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Korban Perceraian Orang Tua Di Kabupaten Pati. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2). <https://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/2139/1552>
- Purnomo, M. H. (2017). *Manajemen Pendidikan Pondok Pesantren* (Ach. B. Zaimina, Ed.). Bildung Pustaka Utama.
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Autis. *Jurnal Empati*, 7(1), 283–287. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20219>
- Putri, T. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Resiliensi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua | Character: Jurnal Penelitian Psikologi. *Character: Jurnal*

- Penelitian Psikologi*, 9(6).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47436>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan | *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41818>
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa Sma. *Naskah Prosiding Temilnas Xi Ippi*, 20–21.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Psikologi*, 2(2), 398–403. <https://doi.org/10.29313/V0i0.28372>
- Ramadani, S. P. (2015). *Pelatihan Berani, Tangguh Dan Mandiri Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Pada Remaja Di Panti Asuhan*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Anak Remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109.
<https://doi.org/10.24198/Focus.V2i1.23126>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1).
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287>
- Reivich, Karen., & Shatté, Andrew. (2002). *The Resilience Factor : 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Random House.
https://books.google.com/books/about/The_Resilience_Factor.html?id=Cdj_tjksed2cc
- Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam*, 3(1), 55–62.
<https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/Mercusuar/article/view/6813>
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). Resilience In Aging: Concepts, Research, And Outcomes. In *Resilience In Aging: Concepts, Research, And Outcomes*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0/Cover>
- Retnowati, Y. (2021). *Pola Komunikasi Dan Kemandirian Anak: Panduan Komunikasi Bagi Orang Tua Tunggal*. Mevlana Publishing.
https://books.google.co.id/books?id=Qztmeaaqbaj&dq=Anak+Bercerai+Di+asuh+Orang+Tua+Tunggal&lr=&source=gbs_navlinks_s
- Risnawati, E., Arisandi, A., & Dawanti, R. (2019). Peran Religiusitas Dan Psychological Well-Being Terhadap Resiliensi Korban Kdrt. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 10(02), 67–77.
<https://doi.org/10.35814/Mindset.V10i02.836>
- Rivera, F. I., & Kapucu, N. (2015). Disaster Vulnerability, Hazards And Resilience: Perspectives From Florida. In *Disaster Vulnerability, Hazards And Resilience: Perspectives From Florida*. Springer International Publishing.
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-16453-3/Cover>

- Rizkiani, D., & Susandari. (2018). Studi Deskripsif Mengenai Resiliensi Pada Remaja Broken Home Di Komunitas Hold On Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 317–322. <https://doi.org/10.29313/V0i0.9757>
- Robertson, I., & Cooper, C. (2011). Well-Being: Productivity And Happiness At Work. In *Well-Being: Productivity And Happiness At Work*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9780230306738/Cover>
- Robotham, D. (2008). Stress Among Higher Education Students: Towards A Research Agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/S10734-008-9137-1/Metrics>
- Rochmah, U., Fitriana, S., & Dian, P. (2021). Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Kedung Jepara. *Pamomong: Journal Of Islamic Educational Counseling*, 2(1), 50–58. <https://pamomong.iainsalatiga.ac.id/index.php/pamomong/article/view/5714>
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience In Middle School Students: A Case Study 1 Factores Que Afectan La Resiliencia Académica En Estudiantes De Bachillerato. *Gist Education And Learning Research Journal. Issn*, 11(11), 63–78.
- Ryff, C. D. (2013a). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2013b). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2013c). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/S10902-006-9019-0>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Relationships Between Psychological Well-Being And Resilience In Middle And Late Adolescents. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2014.05.154>
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi*. Prenadamedia Group. <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1304002>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (Sixteenth Edition). Mcgraw-Hill. <https://www.worldcat.org/title/935895522>
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55–61. <https://doi.org/10.31602/Jbkr.V6i1.2941>
- Sari, M. N., Yusri, & Sukmawati, I. (2015). Faktor Penyebab Perceraian Dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 16–21. <http://jurnal.konselingindonesia.com>

- Satria, B., & Sari, M. (2017). Tingkat Resiliensi Masyarakat Di Area Rawan Bencana. *Idea Nursing Journal*, 8(2), 30–34. <https://doi.org/10.52199/Inj.V8i2.8818>
- Satria, B., & Sazira. (2016). Resiliensi Pasien Napza Selama Masa Rehabilitasi. *Idea Nursing Journal*, 7(2), 66–70. <https://jurnal.usk.ac.id/Inj/Article/View/6458>
- Savitri, D. I., Degeng, N. S., & Akbar, S. (2016). Peran Keluarga Dan Guru Dalam Membangun Karakter Dan Konsep Diri Siswa Broken Home Di Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(5), 861–864. <https://doi.org/10.17977/Jp.V1i5.6288>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/Pjpp.V2i1.1323>
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality And Well-Being: Reexamining Methods And Meanings. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 73(3), 549–559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- 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. <https://doi.org/10.30762/Sittah.V2i1.2915>
- Shahdadi, H., Balouchi, A., & Shaykh, A. (2017). Comparison Of Resilience And Psychological Wellbeing In Women With Irritable Bowel Syndrome And Normal Women. *Materia Socio-Medica*, 29(2), 105. <https://doi.org/10.5455/Msm.2017.29.105-108>
- Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). The Positive Effect Of Resilience On Stress And Business Outcomes In Difficult Work Environments. *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 59(2), 135. <https://doi.org/10.1097/Jom.0000000000000914>
- Sihotang, A. I. (2021). *Adaptasi Alat Ukur Stres Akademik Untuk Remaja* [Universitas Sumatra Utara]. <https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/43870>
- Singh, R. (2016). Stress Among School-Going Adolescents In Relation To Psychological Hardiness. *Journal On Educational Psychology*, 9(4), 8–15.
- Solechah, S., Muflihati, A., & Muslim, M. I. (2022). Menyekolahkan Anak Di Pesantren: Antara Kepentingan Orang Tua Dan Anak Dalam Perspektif Kesejahteraan Sosial. *Welfare : Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 11(1), 16–35. <https://doi.org/10.14421/Welfare.2022.111-02>
- Steinberg, L. D. (2016). *Adolescence* ((Eleventh Edition)). McGraw-Hill.
- Sudarsani, L., Devi, N. L. P. S., & Juniarta, I. G. N. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Depresi Pada Siswa Mipa Di Sman 4 Denpasar. *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*, 9(2).
- Sugiyo, Antika, Eni. R., & Sutikno, U. G. (2019). Profil Psychological Well-Being Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019. *Proceeding Of International Conference On Islamic Education*, 4. <http://conferences.uin-malang.ac.id/index.php/Icied/Article/View/1074/407>

- Sugiyono. (2017a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D / Sugiyono | Opac Perpustakaan Nasional Ri*. Alfabeta.
<https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.aspx?Id=911046>
- Sugiyono. (2017b). *Metode Penelitian Pendidikan : (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D) / Sugiyono | Opac Perpustakaan Nasional Ri*. In *Alfabeta*. Alfabeta. <https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.aspx?Id=281396>
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., Ahmad, B., & Artikel, I. (2022). Pengaruh Stres Akademik Dan Self-Efficacy Terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 11(2), 64–80.
<https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.60895>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Yu, & Xu, A. Qiang. (2011a). Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, And Reliability With Chinese Students. *Journal Of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Yu, & Xu, A. Qiang. (2011b). Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, And Reliability With Chinese Students. *Journal Of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suwarjo. (2008). *Modul Pengembangan Resiliensi (Naskah Asli Masih Dalam Tahap Pembinaan Untuk Persiapan Diterbitkan)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syaifuddin, M., Turatmiyah, S., & Tarmiji. (2013). *Hukum Perceraian*. Sinar Grafika. <https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.aspx?Id=853749>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence Of Emotional Intelligence, Motivation And Resilience On Academic Performance And The Adoption Of Healthy Lifestyle Habits Among Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162810>
- Ulfiah. (2021). Konseling Keluarga Untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69–86.
<https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12839>
- Untari, I., Puspa, K., Putri, D., Hafiduddin, M., Diii, P., Stikes, K., Muhammadiyah Surakarta, P., Surakarta, P. M., Kunci, K., & Abstrak, : (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106.
<https://doi.org/10.26576/Profesi.272>
- Utama, P. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Prasetya Utama. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2).
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy Dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
<https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.18419>
- Utami, Ni. M., Antika, R., Dewi, C., Dewi, S. E., Wibowo, F. S., & Sari, W. R. (2018). *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Psychological Well-Being*

- Pengungsi Gunung Agung Di Kabupaten Karangasem Bali*. Lppm Universitas Surabaya.
- Wahyudi, A. (2019). *Modul Pengembangan Resiliensi Mahasiswa Penerima Bidikmisi* (N. F. Afifah, Ed.). Universitas Ahmad Dahlan.
- Wahyuni, N. S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Tunggal (Ibu) Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Di Pondok - Pesantren Mawaridussalam. *Jurnal Diversita*, 4(1), 68–74. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V4i1.1604>
- Wibawa, C. S. (2011). *Think Positive Feel Positive And Get Positive Life*. Second Hope. <https://onsearch.id/record/ios4584.progo-11120000000046>
- Wijaya, A. A., Setiawati, E., & Alfinuha, S. (2020). Menjadi Taruna Bahagia: Pelatihan Resiliensi Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Taruna Akademi Angkatan Laut. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 97–104.
- Wijayanti, U. T. (2021). Analisis Faktor Penyebab Perceraian Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konseling*, 14(1), 14–26. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/31790/21087>
- Zahra, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205. <https://doi.org/10.14421/jpsi.V10i2.2526>
- Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The Psychological Impact Of The Covid-19 Pandemic On Teenagers In China. *The Journal Of Adolescent Health : Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 67(6), 747–755. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>
- Zuhriya, L., & Surur, M. (2021). Prilaku Agresif Santri Di Pondok Pesantren Putri Annuriyah Wonocolo Surabaya. *Risda: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 5(2), 96–107. <https://doi.org/10.59355/Risda.V5i2.42>



INFORMED CONSENT

Saya merupakan mahasiswi Pasca Sarjana Program Studi Psikologi Universitas Medan Area (UMA) yang bernama Risky Nurlita Maylinda. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir saya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi siswa terhadap diri dan kehidupannya. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tiga buah skala. Skala pertama berisi 42 buah aitem pernyataan, skala kedua berisi 16 buah aitem pernyataan, dan skala ketiga berisi 19 aitem pernyataan. Estimasi waktu yang dibutuhkan dalam pengisian skala tersebut adalah 40 hingga 50 menit.

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang yang terdiri dari siswa pilihan di Pondok Pesantren. Anda diminta kesediaan untuk ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Adapun beberapa peraturan yang harus Anda patuhi, yaitu Anda bersedia mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya sesuai dengan pengalaman diri Anda serta informasi yang dapat dipertanggungjawabkan.

Keseluruhan data dalam penelitian ini akan diolah hanya untuk kepentingan penelitian dan akan terjamin kerahasiaannya. Anda diberikan kesempatan untuk menanyakan hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan secara professional.

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI SUBJEK PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Menyatakan persetujuan untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang terkait dengan persepsi siswa terhadap diri dan kehidupannya. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Walaupun demikian, berbagai informasi tersebut hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk mengisi skala yang diberikan peneliti. Bila dikemudian hari diperlukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan dalam menganalisis penelitian tersebut.

Kisaran,

Peneliti

Responden

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI SUBJEK PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Menyatakan persetujuan untuk memberikan izin kepada siswa saya dalam berpartisipasi sebagai responden pada penelitian yang terkait dengan persepsi siswa terhadap diri dan kehidupannya. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan siswa saya dalam penelitian ini dilakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Siswa saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang mereka berikan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang diberikan siswa/i saya dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri mereka. Walaupun demikian, berbagai informasi tersebut hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai tenaga pendidik dari responden penelitian ini, saya menyetujui untuk memberikan izin kepada peneliti melakukan penelitiannya dengan siswa/i saya. Bila di kemudian hari diperlukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam agar menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan dalam menganalisis penelitian tersebut.

Kisaran,

Peneliti

Guru

LEMBAR IDENTITAS RESPONDEN

1. **Nama** :
2. **Jenis Kelamin** :
3. **Usia** :
4. **Urutan Kelahiran** :
5. **Jumlah Saudara Kandung** :
6. **Kelas** :
7. **Suku** :
8. **Gambarkan tentang tekanan psikologis yang Kamu rasakan di lingkungan sekolah**
9. **Jelaskan penilaian kamu terhadap diri dan pengalaman hidup kamu secara keseluruhan**
10. **Gambarkan tantangan terbesar yang pernah Kamu hadapi dalam hidup Kamu, dan bagaimana cara Kamu mengatasinya**

PETUNJUK Pengerjaan Skala

Baca dan pahami setiap pernyataan yang terdapat pada skala tersebut. Jawablah setiap pernyataan dalam skala secara jujur dan sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Pilihlah satu dari pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda dengan memberi tanda ceklis (✓) pada jawaban yang Anda pilih, yaitu : **STS** (Sangat Tidak Sesuai), **TS** (Tidak Sesuai), **R** (Ragu-Ragu), **S** (Sesuai), dan **SS** (Sangat Sesuai). Apabila Anda ingin mengubah jawaban, Anda dapat memberikan tanda ceklis (✓) yang baru pada jawaban yang anda pilih, dan mencoret jawaban sebelumnya. Bila Anda telah selesai mengerjakan seluruh pernyataan dalam skala, mohon periksa kembali setiap jawaban Anda agar tidak ada pernyataan yang terlewat.

SKALA PERTAMA

NO	PERNYATAAN	KATEGORI				
		STS	TS	R	S	SS
1	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya					
2	Saya mudah lelah bila mengerjakan tugas-tugas sekolah					
3	Saya merasa pekerjaan rumah (PR) yang diberikan sangat banyak					
4	Dengan kondisi belajar saya saat ini membuat saya cemas untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan selanjutnya					
5	Orangtua saya memaksa saya untuk belajar maksimal					
6	Saya merasa berat untuk belajar setiap hari					

7	Saya merasa ada terlalu banyak ujian di sekolah yang harus dijalani					
8	Prestasi dan nilai akademik adalah segalanya bagi saya					
9	Saya merasa bersalah kepada orangtua bila mendapat nilai tes/ ujian yang rendah					
10	Saya merasa bersalah kepada guru bila mendapat nilai tes/ ujian yang rendah					
11	Saya terpaksa belajar lebih keras akibat persaingan yang ketat antara teman sekelas					
12	Saya kurang percaya diri disebabkan nilai dan prestasi akademis saya					
13	Saya merasa sangat sulit untuk mengikuti pelajaran di sekolah					
14	Saya merasa gelisah bila tidak bisa memenuhi target nilai ujian yang saya harapkan					
15	Saya merasa sedih bila tidak dapat mencapai apa yang saya harapkan					
16	Saya sulit tidur bila mengingat waktu ujian/ tes sudah dekat					

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

PETUNJUK Pengerjaan Skala

Baca dan pahami setiap pernyataan yang terdapat pada skala tersebut. Jawablah setiap pernyataan dalam skala secara jujur dan sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Pilihlah satu dari pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda dengan memberi tanda ceklis (✓) pada jawaban yang Anda pilih, yaitu : **STS** (Sangat Tidak Sesuai), **TS** (Tidak Sesuai), **KS** (Kurang Sesuai), **CS** (Cukup Sesuai), **S** (Sesuai), dan **SS** (Sangat Sesuai). Apabila Anda ingin mengubah jawaban, Anda dapat memberikan tanda ceklis (✓) yang baru pada jawaban yang anda pilih, dan mencoret jawaban sebelumnya. Bila Anda telah selesai mengerjakan seluruh pernyataan dalam skala, mohon periksa kembali setiap jawaban Anda agar tidak ada pernyataan yang terlewat.

SKALA KEDUA

NO	PERNYATAAN	KATEGORI					
		STS	TS	KS	CS	S	SS
1	Saya tidak takut menyatakan pendapat pribadi meskipun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang						
2	Secara umum, saya merasa terlibat dengan situasi kehidupan saya						
3	Saya tidak tertarik dengan kegiatan yang memperluas ruang lingkup kehidupan saya						
4	Kebanyakan orang menganggap saya adalah orang yang penyayang dan hangat						
5	Saya hidup sekali saat ini dan tidak terlalu memikirkan masa depan						

6	Saat saya meninjau perjalanan hidup saya, saya merasa senang dengan apa yang sudah terjadi						
7	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan						
8	Tuntutan rutinitas hidup seringkali membuat saya Lelah						
9	Menurut saya, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia						
10	Mempertahankan hubungan akrab adalah hal yang sulit dan membuat saya frustrasi						
11	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup						
12	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya						
13	Saya cenderung khawatir mengenai apa yang orang lain pikirkan tentang saya						
14	Saya tidak terlalu cocok dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya						
15	Saat saya memikirkannya, saya belum berkembang banyak sebagai seseorang selama ini						
16	Saya sering merasa kesepian karena memiliki sedikit teman dekat yang dapat diajak berbagi kekhawatiran-kekhawatiran saya						
17	Aktivitas harian saya sering terasa sepele						

	dan tidak penting bagi saya						
18	Saya merasa banyak orang yang saya kenal mencapai banyak hal dalam kehidupan dibandingkan saya						
19	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang dengan opini yang kuat						
20	Saya cukup baik dalam mengatur berbagai tanggung jawab sehari- hari						
21	Saya merasa bahwa saya telah berkembang banyak sebagai seseorang seiring waktu						
22	Saya menikmati obrolan yang santai dan akrab dengan anggota keluarga atau teman-teman						
23	Saya tidak merasa punya gambaran yang baik tentang apa yang akan saya capai dalam hidup						
24	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya						
25	Saya percaya diri dengan pendapat saya, walau bertentangan dengan kesepakatan umum						
26	Saya sering merasa kewalahan dengan banyak tanggung jawab saya						
27	Saya tidak senang berada dalam situasi baru yang memerlukan perubahan kebiasaan saya dalam melakukan segala sesuatu						
28	Orang-orang akan menggambarkan saya						

	sebagai orang yang senang memberi dan mau berbagi waktu dengan orang lain						
29	Saya suka membuat perencanaan masa depan dan berusaha mewujudkannya						
30	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya						
31	Sulit bagi saya untuk menyuarakan opini pribadi dalam hal yang kontroversial						
32	Saya memiliki kesulitan mengatur kehidupan saya dengan cara yang memuaskan						
33	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan tumbuh yang berkelanjutan						
34	Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan terpercaya dengan orang lain						
35	Beberapa orang hidup tanpa tujuan yang jelas, tapi saya tidak termasuk dari mereka						
36	Penilaian saya tentang diri saya mungkin tidak sepositif penilaian kebanyakan orang tentang diri mereka						
37	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai yang orang lain anggap penting						
38	Saya telah berhasil membangun tempat tinggal dan gaya hidup sendiri sesuai						

	dengan selera saya						
39	Saya menyerah untuk membuat perubahan dan perbaikan besar dalam kehidupan saya sejak lama						
40	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya, dan mereka juga tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya						
41	Saya kadang merasa seakan-akan telah melakukan semua yang seharusnya dilakukan dalam kehidupan						
42	Saat saya membandingkan diri saya dengan teman-teman dan kolega, hal itu membuat saya bersyukur tentang diri saya						

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA

PETUNJUK Pengerjaan Skala

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan yang terdapat pada skala tersebut. Jawablah setiap pernyataan dalam skala secara jujur dan sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Pilihlah satu dari pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda dengan memberi tanda ceklis (√) pada jawaban yang Anda pilih, yaitu : **TASS** (Tidak Ada Sama Sekali), **JT** (Jarang Terjadi), **KT** (Kadang-Kadang Terjadi), **ST** (Sering Terjadi), dan **SLT** (Selalu Terjadi). Apabila Anda ingin mengubah jawaban, Anda dapat memberikan tanda ceklis (√) yang baru pada jawaban yang anda pilih, dan mencoret jawaban sebelumnya. Bila Anda telah selesai mengerjakan seluruh pernyataan dalam skala, mohon periksa kembali setiap jawaban Anda agar tidak ada pernyataan yang terlewat.

SKALA KETIGA

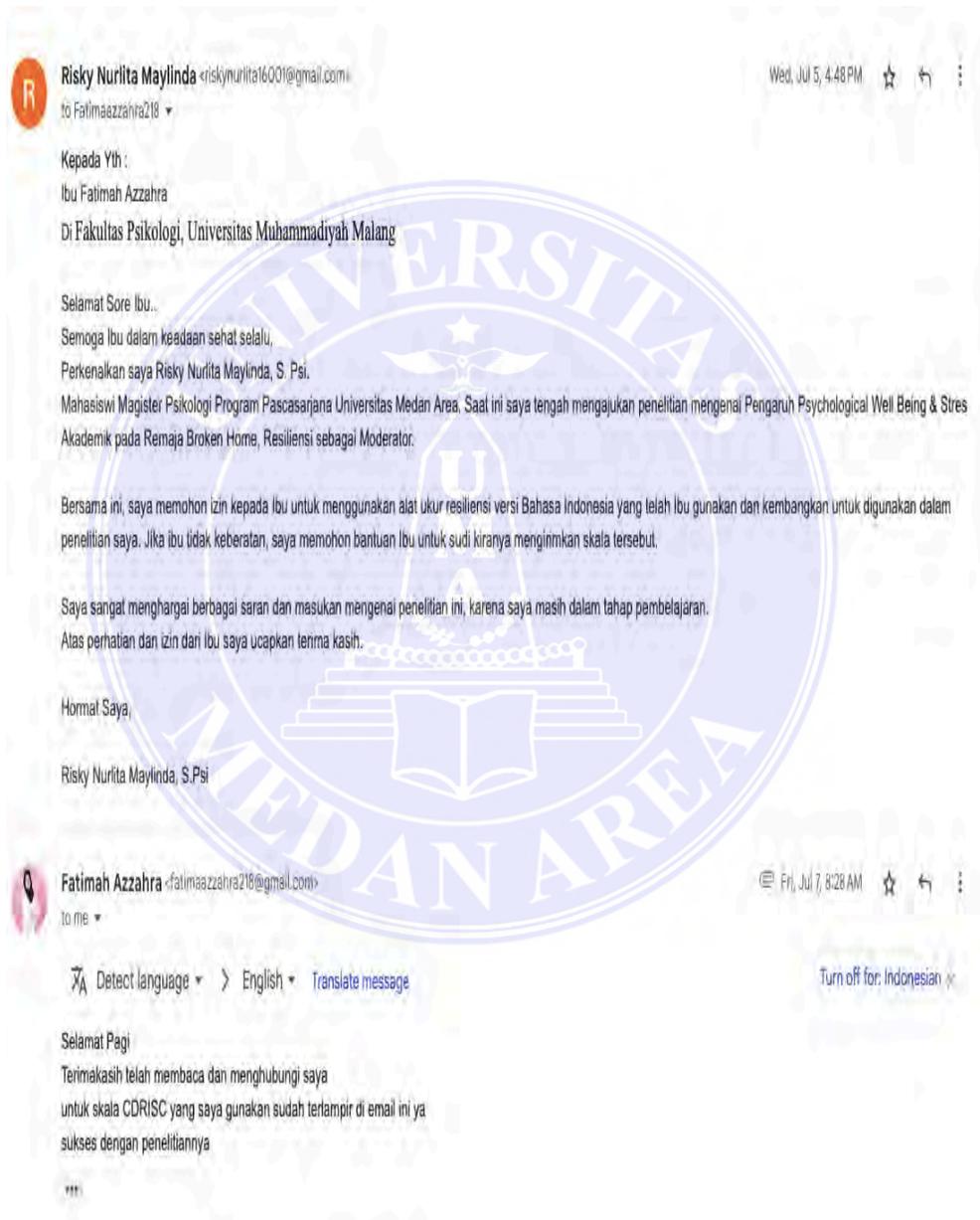
NO	PERNYATAAN	KATEGORI				
		TASS	JT	KT	ST	SLT
1	Kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan					
2	Menjalin hubungan yang dekat dan aman dengan orang lain					
3	Keberhasilan masa lalu memberi keyakinan dalam menghadapi tantangan yang baru					
4	Cenderung segar kembali setelah sembuh dari penyakit					
5	Sesuatu terjadi karena suatu alasan					
6	Berusaha dengan maksimal, walau apapun yang terjadi					
7	Mampu mencapai tujuan					

8	Pada saat sesuatu tampak tidak memberikan harapan lagi, saya tidak akan menyerah					
9	Tahu kapan harus meminta pertolongan					
10	Walaupun berada dalam suatu tekanan, tetap bisa fokus dan berpikir dengan jernih					
11	Lebih cenderung untuk memimpin/mengawali dalam pemecahan masalah					
12	Tidak mudah berkecil hati karena kegagalan					
13	Merasa diri sendiri adalah orang yang kuat					
14	Berani membuat keputusan yang sulit dan tidak biasanya					
15	Dapat mengatasi perasaan tidak nyaman					
16	Peka terhadap maksud yang disampaikan oleh orang lain					
17	Dapat mengendalikan hidup					
18	Menyukai tantangan					
19	Bekerja untuk mencapai tujuan					

SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMAKASIH

IZIN PENGGUNAAN ALAT UKUR

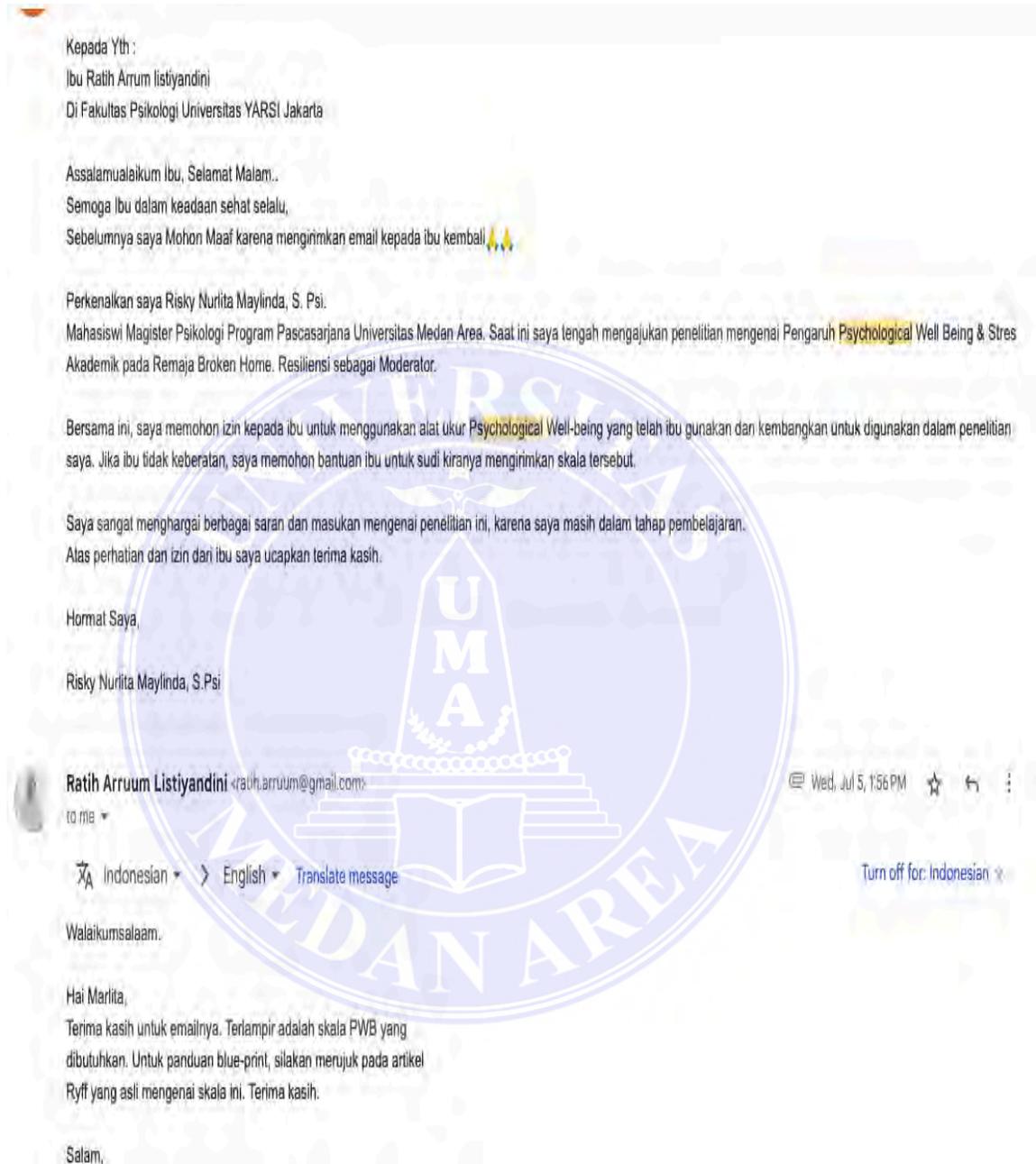
A) Resiliensi



B) Stres Akademik



C) *Psychological Well Being*



DATA MENTAH *PRE-TEST* STRES AKADEMIK

NO	KELOMPOK	SA																TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	E	5	2	1	2	4	3	2	5	5	5	4	3	2	5	5	5	58
2	E	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	45
3	E	3	1	3	2	1	3	2	3	5	2	3	4	3	3	4	3	45
4	E	5	2	4	2	2	3	5	4	5	5	2	3	2	2	3	5	54
5	E	3	4	5	3	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	67
6	E	2	2	2	1	1	3	2	1	3	4	1	2	2	3	5	4	38
7	E	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	3	2	5	2	4	53
8	E	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	52
9	E	3	2	4	2	3	1	5	4	5	4	4	5	2	3	4	5	56
10	E	3	4	1	4	3	1	3	2	5	4	3	4	1	2	3	4	47
11	E	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	58
12	E	3	3	2	2	2	2	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	49
13	E	4	5	4	2	4	3	5	5	3	2	4	3	4	5	3	2	58
14	E	5	1	5	5	5	2	5	4	5	4	5	5	2	2	1	4	60
15	E	5	4	4	2	4	4	2	5	5	4	2	3	2	5	5	2	58
16	K	4	5	4	2	3	2	5	4	5	5	2	2	2	3	2	2	52
17	K	4	4	2	4	4	3	4	2	5	2	4	4	2	4	5	2	55
18	K	4	4	2	1	5	3	2	5	4	4	5	4	3	5	4	2	57
19	K	5	2	2	5	4	2	2	4	5	4	2	4	4	5	5	4	59
20	K	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	65
21	K	4	4	2	1	5	3	2	5	2	2	3	5	4	5	5	2	54
22	K	2	3	2	1	1	2	2	5	2	1	2	1	2	2	5	4	37
23	K	2	3	3	4	2	5	3	4	5	3	4	2	4	5	4	2	55

24	K	2	3	3	4	2	4	2	4	3	3	2	2	5	3	4	3	49
25	K	2	4	2	2	5	3	2	2	4	3	2	4	1	3	5	3	47
26	K	4	5	4	3	2	4	4	2	5	4	4	3	2	5	5	5	61
27	K	4	4	5	3	2	2	2	4	5	4	4	5	2	4	5	3	58
28	K	4	4	2	4	1	3	2	2	4	2	4	4	2	4	5	2	49
29	K	2	4	3	5	4	3	2	3	5	5	3	4	2	4	5	5	59
30	K	2	3	2	2	2	1	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	56



DATA MENTAH *PRE-TEST PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
KELOMPOK	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
1	1	5	1	4	5	4	2	3	3	6	2	3	4	3	5	2	3	4	5	4	3	1	6	6	4	1	5	2	4	4
2	6	6	6	5	5	5	5	6	6	5	5	3	3	6	5	5	1	5	3	3	5	1	5	5	4	2	4	3	5	5
3	4	3	6	5	3	5	4	6	5	6	4	4	4	3	5	5	6	5	6	6	6	5	4	5	5	6	5	5	6	5
4	6	2	3	5	1	5	4	3	1	3	3	5	6	6	3	2	4	3	5	6	5	4	3	3	4	4	4	5	4	3
5	6	6	6	6	5	6	5	6	1	6	2	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	2	6	6	4	6	6	6	6
6	4	5	2	4	3	5	4	5	3	1	2	5	5	4	3	5	4	5	5	4	3	6	6	6	4	6	6	4	4	5
7	5	4	4	3	6	6	2	3	6	5	1	3	4	6	5	5	3	4	6	5	3	4	5	5	6	6	2	4	3	4
8	1	5	1	3	2	3	5	2	3	6	2	2	1	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	4	3	2
9	6	5	3	5	5	6	6	6	3	5	5	5	5	6	5	2	6	6	6	6	5	4	6	6	6	6	6	6	6	6
10	6	6	6	6	6	5	2	5	2	6	3	3	3	5	4	1	3	1	4	5	5	5	6	6	6	2	2	3	3	1
11	6	4	4	6	6	5	6	4	3	5	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6
12	5	6	3	1	5	4	2	3	1	3	5	2	3	4	6	5	3	3	5	5	3	6	5	5	4	5	4	4	4	3
13	6	5	1	1	6	1	2	3	6	4	2	5	1	1	4	5	2	2	4	1	4	6	3	3	1	1	2	3	1	2
14	1	3	3	4	5	3	5	4	4	6	4	5	5	4	6	5	5	2	4	6	5	4	4	4	4	2	5	4	6	2
15	5	3	4	4	4	3	5	4	5	6	4	5	3	3	1	6	1	2	2	4	2	3	4	4	4	3	1	2	3	2
16	6	6	1	5	6	5	5	3	6	6	5	2	1	1	1	2	5	2	4	6	5	6	5	5	5	2	4	5	1	2
17	5	5	6	6	4	5	5	3	6	5	5	4	6	1	4	5	3	4	6	6	2	5	6	6	4	3	5	5	2	4
18	5	6	6	3	4	5	5	5	4	6	5	2	1	1	2	5	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	1	2
19	6	3	6	6	5	5	5	4	4	6	3	2	3	1	1	2	2	2	5	3	4	1	5	5	3	2	3	2	1	4
20	5	4	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	5	6	6	6	3	4	4	4	2	5	4	4	4	4	3	3	3	4
21	4	6	1	2	4	5	4	4	5	4	4	3	6	4	5	5	5	6	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	6
22	4	4	4	3	6	2	4	3	1	4	3	5	6	6	5	2	5	6	4	3	5	6	6	6	6	5	6	5	6	6
23	5	3	6	2	4	3	5	4	1	5	4	5	5	3	5	2	2	6	5	6	2	2	5	5	5	5	6	6	3	6
24	5	4	6	4	4	5	4	4	2	6	3	5	5	5	6	6	5	5	5	3	4	5	6	6	6	6	5	6	6	5
25	2	4	6	5	4	5	2	4	5	6	5	5	5	6	5	2	3	5	4	3	3	1	5	5	5	6	3	4	4	5
26	3	6	5	2	5	3	4	4	1	6	5	2	2	1	1	2	2	2	4	3	4	3	3	3	5	1	2	4	3	4
27	5	4	6	1	6	5	6	4	4	3	5	4	6	3	2	2	1	5	5	5	3	3	6	6	2	1	3	4	5	5
28	4	5	3	4	6	4	1	3	2	3	5	5	5	1	5	6	5	5	4	4	4	2	4	4	5	3	4	5	4	5
29	6	4	6	2	6	6	2	5	6	6	4	4	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	4	6
30	6	5	5	3	4	5	2	4	2	5	3	5	1	4	3	2	2	2	4	5	3	1	5	2	1	5	4	4	4	3
31	5	5	6	5	4	6	3	2	1	4	5	5	3	3	2	5	2	2	4	5	3	1	6	6	2	1	3	4	4	2
32	3	6	3	1	5	3	6	2	3	5	4	4	3	2	3	2	2	2	5	2	1	2	2	2	4	3	3	5	3	5
33	6	4	5	2	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	2	6	6	6	6	6	1	6	6	5	5	6	2	6	6
34	6	6	4	1	6	6	4	2	4	6	4	2	5	5	6	5	2	5	4	3	2	2	1	1	5	4	4	1	6	5
35	6	4	3	6	5	6	5	5	2	5	4	5	4	6	5	5	4	6	5	5	6	2	6	6	4	4	5	3	4	6
36	6	4	6	1	4	3	4	2	4	5	4	4	3	6	1	1	5	2	2	6	3	4	5	5	1	5	2	3	3	3
37	5	5	5	2	5	6	6	5	3	6	5	5	2	6	6	2	4	6	6	5	4	4	6	6	2	4	6	5	5	6
38	5	6	6	1	6	5	1	4	2	6	5	1	4	5	6	1	1	5	2	4	2	3	2	2	3	3	4	4	6	5
39	6	4	3	3	6	5	2	6	5	5	4	5	5	5	5	1	6	6	5	6	6	5	6	6	2	1	5	6	5	6
40	5	6	5	2	5	4	1	4	4	5	4	5	1	6	5	5	5	2	4	5	5	1	5	5	3	3	4	5	5	2
41	3	5	6	5	4	5	2	3	3	5	4	5	5	5	6	5	2	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	4	4	3
42	6	4	4	6	6	6	1	2	3	5	5	5	2	5	6	2	4	4	5	6	5	4	6	6	4	4	3	4	6	4
TOTAL	201	196	180	149	200	194	157	162	145	208	165	167	164	176	178	148	147	167	188	192	162	141	201	198	168	143	165	174	173	176

DATA MENTAH *PRE-TEST* RESILIENSI

NO	KELOMPOK	RES																			TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	E	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	5	69
2	E	4	3	4	4	3	5	3	4	3	3	3	4	3	4	5	4	3	4	3	69
3	E	2	3	2	5	4	4	3	2	5	2	5	2	5	3	4	5	5	4	4	69
4	E	2	3	3	2	4	3	4	5	4	5	2	4	5	4	5	3	4	3	5	70
5	E	3	2	3	5	3	3	4	3	5	3	4	2	5	3	5	4	2	5	5	69
6	E	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	83
7	E	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	5	4	5	2	4	1	5	4	64
8	E	4	3	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	5	4	5	4	5	76
9	E	3	3	5	3	4	3	2	4	1	3	1	2	5	4	5	4	4	3	5	64
10	E	4	2	5	4	5	3	4	4	5	4	3	5	4	5	3	4	3	5	4	76
11	E	4	3	5	4	4	5	5	5	3	4	5	2	4	4	5	4	5	5	5	81
12	E	3	5	2	5	4	5	5	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	67
13	E	3	4	4	4	2	3	3	2	3	1	2	2	5	5	2	3	5	4	5	62
14	E	2	5	4	3	4	5	3	5	4	5	5	5	4	3	5	5	3	3	5	78
15	E	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	3	86
16	K	3	3	2	2	3	4	3	4	1	4	4	4	5	5	4	3	4	5	5	68
17	K	3	4	2	4	4	3	3	3	5	3	3	2	5	2	3	4	4	4	1	62
18	K	4	3	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	2	3	3	5	5	80
19	K	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	4	4	4	4	3	63
20	K	4	5	4	4	5	5	4	4	5	2	4	3	2	4	1	5	5	2	5	73
21	K	2	2	3	4	5	4	3	4	5	3	2	2	5	4	4	3	3	4	2	64
22	K	1	1	2	1	2	5	5	4	4	3	1	3	4	1	1	1	2	3	5	49
23	K	3	4	5	3	4	5	5	4	5	4	2	5	5	3	4	4	3	4	5	77

24	K	4	4	3	2	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	5	3	5	4	4	79
25	K	4	3	4	3	3	5	3	5	5	3	2	3	5	3	3	4	3	5	5	71
26	K	4	5	4	5	5	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	5	4	4	5	75
27	K	4	5	4	4	5	5	4	4	5	2	4	3	2	3	1	2	3	2	5	67
28	K	2	2	3	4	5	4	3	4	5	3	2	2	5	4	4	3	3	4	2	64
29	K	1	1	2	4	2	5	5	4	4	3	5	3	4	4	3	5	2	4	2	63
30	K	3	4	5	6	4	5	5	4	1	4	1	2	3	2	4	4	3	4	5	69



DATA MENTAH *POST-TEST* STRES AKADEMIK

NO	KELOMPOK	SA																TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	E	2	1	2	2	2	1	2	3	3	4	3	2	1	5	2	3	38
2	E	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	2	4	3	40
3	E	3	3	1	2	1	3	2	3	2	2	3	1	4	1	2	3	36
4	E	5	2	3	2	1	1	4	4	5	5	4	3	1	2	5	3	50
5	E	4	4	4	3	3	4	5	4	5	4	3	3	3	4	4	3	60
6	E	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	1	1	2	2	31
7	E	2	1	2	5	3	1	4	4	4	4	2	4	1	3	1	3	44
8	E	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	1	3	2	1	1	3	36
9	E	4	2	4	5	3	5	4	3	3	2	3	2	1	3	2	2	48
10	E	3	1	4	1	3	2	1	3	2	3	2	1	1	4	2	4	37
11	E	4	3	3	4	5	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	46
12	E	2	2	2	1	2	1	2	3	4	4	4	3	2	4	4	2	42
13	E	3	2	4	2	3	3	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	51
14	E	5	5	1	5	5	1	1	4	5	2	4	1	1	2	3	4	49
15	E	5	4	4	2	4	4	2	5	5	4	2	3	2	3	3	2	54
16	K	2	4	2	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	52
17	K	1	3	4	3	5	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	55
18	K	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	5	4	62
19	K	3	5	4	4	3	2	4	4	5	4	3	3	5	3	4	4	60
20	K	3	4	3	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	64
21	K	5	2	2	4	3	3	4	3	3	4	2	4	5	2	3	2	51
22	K	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	5	3	2	2	42
23	K	4	3	3	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	3	5	4	58

24	K	3	4	4	5	4	5	3	3	2	3	4	2	3	5	2	3	55
25	K	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	50
26	K	2	4	3	4	3	3	5	4	4	4	5	4	3	4	2	4	58
27	K	4	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	3	4	5	2	61
28	K	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	48
29	K	4	4	4	3	4	3	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	62
30	K	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	4	2	3	4	4	54



DATA MENTAH POST-TEST PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
KELOMPOK	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
1	6	3	4	4	4	4	4	3	6	5	4	3	5	6	5	2	3	4	5	4	3	1	6	6	4	1	5	2	5	2	
2	6	5	6	2	4	5	2	4	6	4	4	4	1	6	5	5	1	5	3	3	5	1	5	5	4	2	4	3	4	2	
3	5	5	6	5	3	5	2	6	2	6	3	5	3	4	5	5	6	5	6	6	5	4	5	5	6	5	5	5	5	5	
4	5	6	4	5	1	4	4	2	6	1	4	4	5	6	3	2	4	3	5	6	5	4	3	3	4	4	4	5	4	6	
5	6	5	6	6	6	6	6	6	3	6	2	4	6	4	6	6	5	6	6	6	6	2	6	6	4	6	6	6	6	6	
6	5	6	3	4	3	6	4	4	3	4	3	3	1	6	3	5	4	5	5	4	3	6	6	6	4	6	3	4	3	5	
7	6	4	5	3	6	6	1	3	2	4	4	5	1	4	5	3	4	6	5	3	4	5	5	6	6	2	4	3	4	5	
8	5	6	2	3	1	3	1	3	1	6	6	1	5	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	4	2	3	
9	6	6	6	5	5	6	1	5	1	5	3	3	4	6	5	2	6	6	6	6	5	4	6	6	6	6	6	6	6	5	
10	6	6	6	3	6	4	1	5	5	5	1	4	4	6	4	1	3	1	4	5	5	5	6	6	6	2	2	3	2	2	
11	6	4	4	6	5	6	5	6	5	6	6	2	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	
12	5	5	6	5	3	6	1	3	4	6	3	3	5	6	6	5	3	3	5	5	3	6	5	5	4	5	4	4	4	6	
13	4	6	1	1	6	2	6	3	5	5	5	3	2	1	4	5	2	2	4	1	4	6	3	3	1	1	2	3	1	1	
14	5	6	3	5	6	3	6	4	4	5	1	2	6	4	6	5	5	2	4	6	5	4	4	4	4	2	5	4	5	5	
15	6	3	2	3	3	2	6	4	6	4	6	3	2	1	1	6	1	2	2	4	2	3	4	4	3	1	2	3	2	2	
16	5	6	1	2	6	4	6	3	6	5	3	3	2	1	1	2	5	2	4	6	5	6	5	5	5	2	4	5	5	2	
17	5	4	5	5	6	6	6	6	4	6	6	5	6	4	4	5	3	4	6	6	2	5	6	6	4	3	5	5	5	5	
18	3	6	3	1	3	6	5	2	6	6	3	3	2	6	2	5	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	
19	6	6	6	5	5	5	3	2	4	5	4	5	4	4	4	1	2	2	2	5	3	4	1	5	5	3	2	3	2	2	
20	4	6	6	5	5	6	5	3	6	6	5	4	6	5	6	6	3	4	4	4	2	5	4	4	4	4	3	3	5	6	
21	6	6	5	5	6	6	6	4	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	
22	5	3	4	6	6	4	4	3	6	5	6	5	6	2	5	2	5	6	4	3	5	6	6	6	6	5	6	5	6	6	
23	5	6	6	5	6	5	6	5	5	6	2	5	6	4	5	2	2	6	5	6	2	2	5	5	5	5	6	6	6	6	
24	5	5	6	5	5	5	4	3	5	6	4	4	5	6	6	6	5	5	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	
25	5	4	4	4	5	5	6	4	4	6	4	5	5	6	5	2	3	5	4	3	3	1	5	5	5	6	3	4	3	5	
26	4	6	5	4	6	4	3	3	6	6	4	4	3	3	5	2	2	2	4	3	4	3	6	3	5	1	2	2	3	1	
27	6	3	6	3	5	5	2	3	6	6	5	4	5	6	2	2	1	5	5	5	3	3	6	6	2	1	3	4	2	3	
28	4	4	3	5	6	4	4	3	6	5	5	5	5	6	5	6	5	6	5	4	4	2	5	4	3	3	4	5	4	6	
29	6	4	6	6	6	5	5	5	3	6	4	4	5	6	6	5	5	6	6	3	6	6	6	6	2	4	5	3	2	5	
30	6	4	5	6	5	6	3	4	6	6	5	4	4	5	3	2	2	2	4	4	3	1	4	2	1	3	4	4	4	5	
31	6	5	3	5	4	3	1	3	6	3	6	6	5	4	3	5	2	2	2	2	5	3	1	6	6	2	1	3	4	4	5
32	5	6	6	4	4	6	6	4	5	6	4	5	6	3	4	2	2	2	5	4	1	2	2	2	4	3	3	3	3	3	
33	6	2	5	6	5	5	5	6	5	5	6	5	5	6	6	2	6	6	6	6	6	1	6	6	5	4	6	6	5	4	
34	6	5	4	4	5	2	4	4	6	6	5	4	6	1	6	4	2	5	1	3	2	4	5	1	5	4	4	4	4	5	3
35	6	3	4	6	6	6	6	6	3	6	5	5	5	3	5	5	4	6	5	5	6	2	6	6	2	4	5	3	5	2	
36	5	4	5	5	6	2	2	3	6	6	6	5	6	4	5	4	5	2	4	4	3	4	5	5	1	5	2	5	2	2	
37	6	5	6	6	2	6	4	4	4	4	4	4	5	6	6	2	4	6	6	5	4	5	6	6	6	6	4	6	5	6	5
38	5	5	3	5	6	5	5	3	5	5	6	6	5	6	6	1	1	4	5	4	2	6	2	2	3	3	4	4	4	5	3
39	5	3	5	6	5	6	2	5	6	4	4	6	6	6	5	1	6	6	5	4	6	5	6	6	6	5	3	5	5	5	
40	5	5	6	4	6	6	5	3	5	5	5	5	5	6	5	4	5	1	4	5	5	1	5	4	3	3	4	5	4	6	
41	4	4	5	5	6	5	5	5	5	4	5	5	5	6	5	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	5	3	4	2	5	
42	6	6	6	4	6	6	6	4	5	4	6	4	5	6	6	2	4	4	5	6	4	4	6	6	4	4	3	4	3	6	
TOTAL	222	202	193	187	204	202	169	164	198	215	182	174	188	194	188	150	147	165	188	189	161	147	208	197	168	145	164	175	169	173	

DATA MENTAH *POST-TEST* RESILIENSI

NO	KELOMPOK	RES																			TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	E	3	3	5	4	5	5	5	4	5	2	3	3	3	5	5	4	4	4	5	77
2	E	5	4	3	5	4	4	3	3	5	5	4	3	2	4	4	5	4	5	3	75
3	E	2	1	4	5	3	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	4	5	4	5	79
4	E	5	5	5	3	4	3	5	4	3	4	5	3	5	3	3	4	3	2	5	74
5	E	4	2	4	5	4	3	5	5	5	5	4	3	5	3	2	4	2	5	3	73
6	E	5	3	5	4	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	85
7	E	5	4	4	5	3	3	4	5	3	4	5	2	5	3	2	3	5	3	5	73
8	E	5	4	3	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	3	4	5	5	4	82
9	E	4	4	5	4	4	5	3	4	3	5	3	3	3	3	3	5	4	2	5	72
10	E	5	4	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	86
11	E	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	3	5	4	5	3	5	5	84
12	E	2	4	4	5	4	3	4	3	4	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	75
13	E	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	5	5	3	3	4	3	3	5	74
14	E	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	2	5	5	5	5	5	85
15	E	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	89
16	K	3	3	2	2	3	4	3	4	1	4	4	4	5	5	4	3	4	5	3	66
17	K	3	4	2	4	4	3	3	3	5	3	3	2	5	2	3	4	4	4	1	62
18	K	4	3	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	2	3	3	4	5	78
19	K	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	4	4	4	4	5	65
20	K	4	5	4	4	5	5	4	4	5	2	4	3	2	4	1	5	5	2	5	73
21	K	2	2	3	4	5	4	3	4	5	3	2	2	2	4	3	3	3	4	2	60
22	K	1	1	2	1	2	5	5	4	4	3	1	3	5	4	1	1	2	3	5	53
23	K	3	4	5	3	4	5	5	2	5	4	2	5	5	3	2	4	3	3	5	72

24	K	4	4	3	2	5	3	5	2	4	3	4	5	5	4	5	3	2	4	4	71
25	K	4	3	4	3	3	5	3	5	5	3	2	3	5	3	3	4	3	3	5	69
26	K	4	5	4	5	5	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	5	3	4	5	74
27	K	3	4	1	5	4	4	3	4	4	5	2	3	2	3	4	5	3	2	4	65
28	K	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	5	2	3	3	4	4	1	65
29	K	3	4	1	5	4	4	3	4	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	57
30	K	4	5	3	5	4	4	4	4	2	4	3	4	5	4	4	3	2	3	2	69



HASIL UJI STATISTIK

1. SKRINING SUBJEK PENELITIAN

A. Data Mentah Stres Akademik

SUBJEK	NILAI SA
1	19
2	23
3	58
4	45
5	45
6	54
7	67
8	38
9	53
10	52
11	56
12	47
13	58
14	49
15	58
16	60
17	58
18	24
19	28
20	28
21	22
22	18
23	20
24	52
25	55
26	57
27	59
28	65
29	54
30	37
31	55
32	49
33	47
34	61
35	58
36	49

37	59
38	51
39	21
40	22
41	23
42	25



B. Hasil Uji

Statistics		
Stres Akademik		
N	Valid	42
	Missing	0
Mean		44,86
Std. Deviation		15,406
Minimum		18
Maximum		67

C. Kategorisasi Subjek

Variabel	Nilai	Kategori	Frekuensi	%
SA	$x < 29.454$	Rendah	12	28,50%
	$29.454 < x < 60.266$	Sedang	27	64,20%
	$60.266 < x$	Tinggi	3	7,40%
			42	100%

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	28,6	28,6	28,6
	Sedang	27	64,3	64,3	92,9
	Tinggi	3	7,1	7,1	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

SUBJEK	NILAI SA	KATEGORISASI
1	19	Rendah
2	23	Rendah
3	58	Sedang
4	45	Sedang
5	45	Sedang
6	54	Sedang
7	67	Tinggi
8	38	Sedang
9	53	Sedang
10	52	Sedang
11	56	Sedang
12	47	Sedang
13	58	Sedang
14	49	Sedang
15	58	Sedang
16	60	Sedang
17	58	Sedang
18	24	Rendah
19	28	Rendah
20	28	Rendah
21	22	Rendah
22	18	Rendah
23	20	Rendah
24	52	Sedang
25	55	Sedang
26	57	Sedang
27	59	Sedang
28	65	Tinggi
29	54	Sedang
30	37	Sedang
31	55	Sedang
32	49	Sedang
33	47	Sedang
34	61	Tinggi
35	58	Sedang
36	49	Sedang
37	59	Sedang
38	51	Sedang
39	21	Rendah
40	22	Rendah
41	23	Rendah
42	25	Rendah

1. DESKRIPTIF SUBJEK

Statistics

		Preeks sa	Poseks sa	Preeks pw	Poseks pwb	Preeks res	Poseks res	Prekon sa	Poskon sa	Prekon pwb	Poskon pwb	Prekon res	Poskon res
N	Valid	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		53.20	44.13	176.13	192.13	72.20	78.87	54.20	55.47	169.53	169.73	68.20	66.60
Std. Error of Mean		1.903	2.056	5.146	4.145	1.900	1.483	1.749	1.579	5.022	4.938	2.094	1.740
Median		54.00	44.00	176.00	193.00	69.00	77.00	55.00	55.00	168.00	168.00	68.00	66.00
Mode		58	36	145 ^a	188 ^a	69	73 ^a	49 ^a	55 ^a	141 ^a	147	62 ^a	65
Std. Deviation		7.370	7.963	19.932	16.053	7.360	5.743	6.774	6.116	19.449	19.125	8.108	6.738
Variance		54.314	63.410	397.267	257.695	54.171	32.981	45.886	37.410	378.267	365.781	65.743	45.400
Range		29	29	63	58	24	17	28	22	60	63	31	25
Minimum		38	31	145	164	62	72	37	42	141	145	49	53
Maximum		67	60	208	222	86	89	65	64	201	208	80	78
Sum		798	662	2642	2882	1083	1183	813	832	2543	2546	1023	999

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

2. UJI ASUMSI

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	preeks_sa	.143	15	.200*	.964	15	.768
	poseks_sa	.113	15	.200*	.976	15	.936
	preeks_pwb	.148	15	.200*	.948	15	.493
	poseks_pwb	.108	15	.200*	.981	15	.976
	preeks_res	.217	15	.055	.930	15	.271
	poseks_res	.216	15	.057	.889	15	.064
	prekon_sa	.155	15	.200*	.938	15	.352
	poskon_sa	.127	15	.200*	.958	15	.652
	prekon_pwb	.133	15	.200*	.946	15	.459
	poskon_pwb	.125	15	.200*	.942	15	.406
	prekon_res	.156	15	.200*	.946	15	.459
	poskon_res	.139	15	.200*	.980	15	.968

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

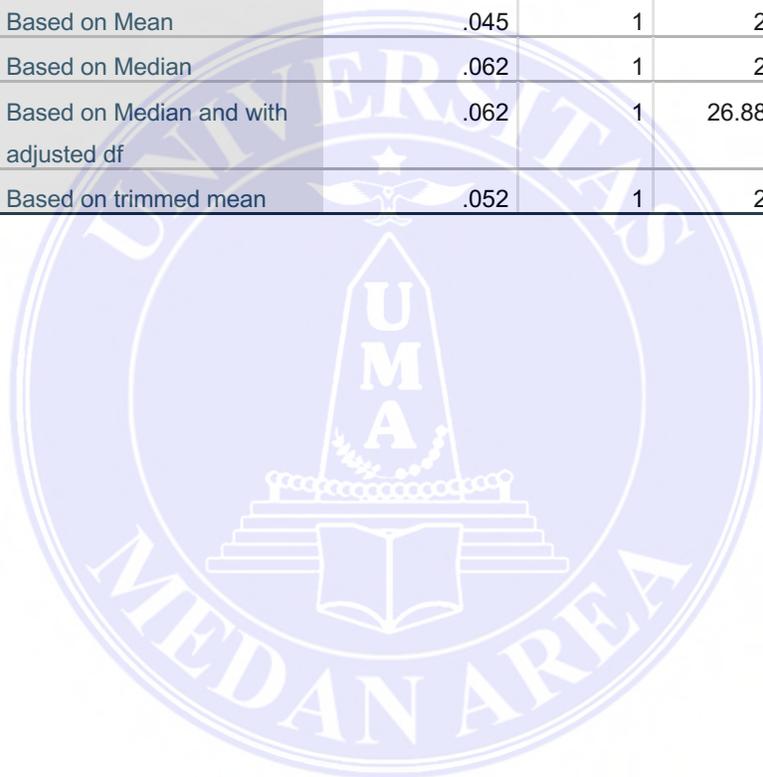
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil_sa	Based on Mean	1.386	1	28	.249
	Based on Median	1.391	1	28	.248
	Based on Median and with adjusted df	1.391	1	27.110	.249
	Based on trimmed mean	1.342	1	28	.256

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil_pwb	Based on Mean	.419	1	28	.523
	Based on Median	.349	1	28	.559
	Based on Median and with adjusted df	.349	1	27.086	.560
	Based on trimmed mean	.360	1	28	.553

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil_res	Based on Mean	.045	1	28	.834
	Based on Median	.062	1	28	.805
	Based on Median and with adjusted df	.062	1	26.889	.805
	Based on trimmed mean	.052	1	28	.821



3. PAIRED SAMPLE T-TEST

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	preeks_sa - poseks_Sa	9.067	4.367	1.127	6.649	11.485	8.042	14	.000
Pair 2	preeks_pw - poseks_pwb	-16.000	13.820	3.568	-23.653	-8.347	-4.484	14	.001
Pair 3	preeks_res - poseks_res	-6.667	2.992	.773	-8.324	-5.010	-8.629	14	.000
Pair 4	prekon_sa - poskon_sa	-1.267	2.963	.765	-2.908	.374	-1.656	14	.120
Pair 5	prekon_pwb - poskon_pwb	-.200	3.098	.800	-1.916	1.516	-.250	14	.806
Pair 6	prekon_res - poskon_res	1.600	3.043	.786	-.085	3.285	2.037	14	.061

3. INDEPENDENT SAMPLE T-TEST

A. Pre-Tes Stres Akademik Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Group Statistics

kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil preeks_sa	15	53.20	7.370	1.903
prekon_sa	15	54.20	6.774	1.749

independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	.270	.607	-.387	28	.702	-1.000	2.585	-6.294	4.294
	Equal variances not assumed			-.387	27.803	.702	-1.000	2.585	-6.296	4.296

B. Post-Test Stres Akademik Kelompok Eksperimen dan Kontrol

		Group Statistics			
kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	poseks_Sa	15	44.13	7.963	2.056
	poskon_sa	15	55.47	6.116	1.579

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	1.386	.249	-4.372	28	.000	-11.333	2.593	-16.644	-6.023
	Equal variances not assumed			-4.372	26.254	.000	-11.333	2.593	-16.660	-6.007

C. Pre-Tes Psychological Well-Being Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Group Statistics

	kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	preeks_pwb	15	176.13	19.932	5.146
	prekon_pwb	15	169.53	19.449	5.022

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	.090	.766	.918	28	.367	6.600	7.190	-8.129	21.329
	Equal variances not assumed			.918	27.983	.367	6.600	7.190	-8.129	21.329

D. Post-Test Psychological Well-Being Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Group Statistics

	kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	poseks_pwb	15	192.13	16.053	4.145
	poskon_pwb	15	169.73	19.125	4.938

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	.419	.523	3.474	28	.002	22.400	6.447	9.194	35.606
	Equal variances not assumed			3.474	27.183	.002	22.400	6.447	9.176	35.624

E. Pre-Test Resiliensi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Group Statistics

	kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	preeks_res	15	72.20	7.360	1.900
	prekon_res	15	68.20	8.108	2.094

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	.000	.987	1.415	28	.168	4.000	2.827	-1.792	9.792
	Equal variances not assumed			1.415	27.742	.168	4.000	2.827	-1.794	9.794

F. Post-Test Resiliensi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Group Statistics

kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
poseks_res	15	78.87	5.743	1.483
poskon_res	15	66.60	6.738	1.740

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	.045	.834	5.366	28	.000	12.267	2.286	7.584	16.949
	Equal variances not assumed			5.366	27.314	.000	12.267	2.286	7.579	16.954



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 7/6/24
196