

**GAMBARAN RESILIENSI PADA REMAJA DI  
SMA AMANAH TAHFIDZ QUR'AN**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
BARCA TRANGGINAS  
208600223**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**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 26/4/25

Access From (repository.uma.ac.id)26/4/25

**GAMBARAN RESILIENSI PADA REMAJA DI  
SMA AMANAH TAHFIDZ QUR'AN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area*



**OLEH:**

**BARCA TRANGGINAS**

**208600223**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN**

**2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/4/25

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)26/4/25

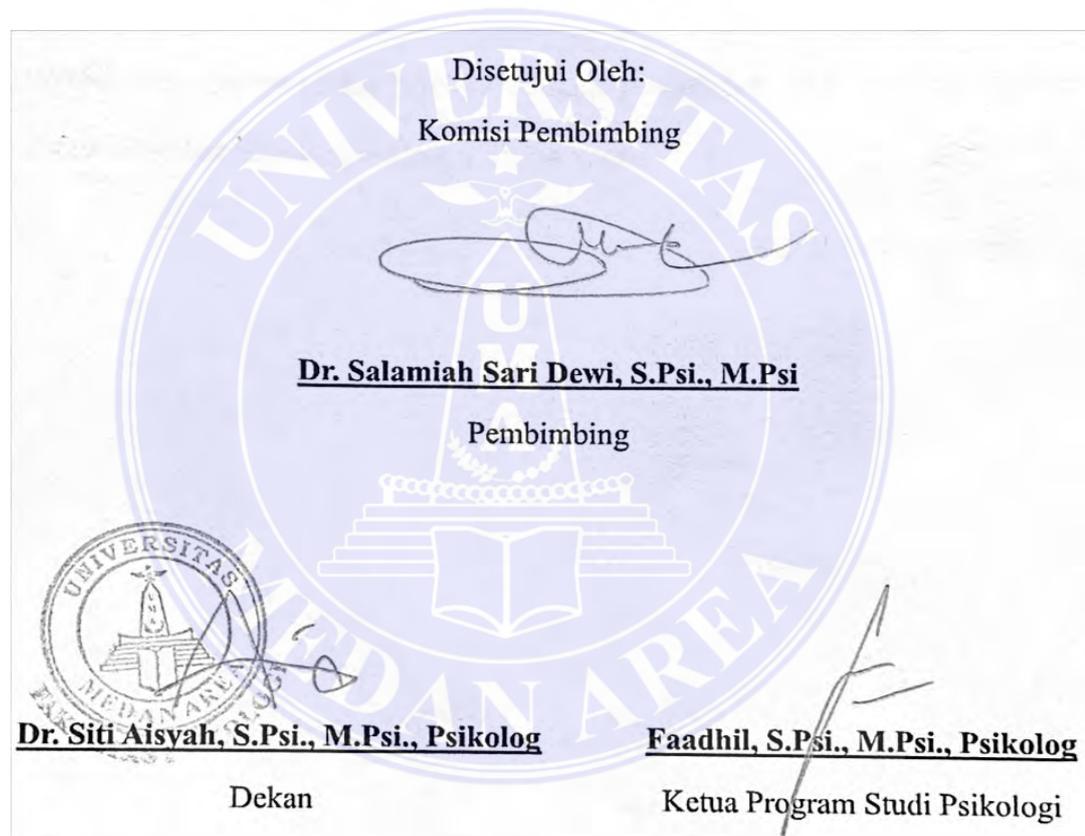
## HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : GAMBARAN RESILIENSI PADA REMAJA DI SMA  
AMANAH TAHFIDZ QUR'AN

NAMA : BARCA TRANGGINAS

NPM : 208600223

FAKULTAS : PSIKOLOGI



Tanggal Lulus : 04 Maret 2025

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini 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 pengaturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 04 Maret 2025



Barca Trangginas

208600223

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Barca Trangginas  
NPM : 208600223  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/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 :

**“Gambaran Resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an”.**

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 04 Maret 2025

Yang Menyatakan



(Barca Trangginas)

## ABSTRAK

### GAMBARAN RESILIENSI PADA REMAJA DI SMA AMANAH TAHFIDZ QUR'AN

OLEH:

**BARCA TRANGGINAS**

**208600223**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Amanah Tahfidz Qur'an berjumlah 187 siswa dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 95 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan teknik *random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan dengan satu skala, yaitu skala resiliensi. Berdasarkan hasil penelitian variabel regulasi emosi (*emotion regulation*) sebanyak 39 orang (42%) pada kategori rendah, pada variabel kontrol terhadap (*impuls kontrol*) sebanyak 30 orang (32%) berada pada kategori rendah, pada variabel optimisme (*optimism*) sebanyak 29 orang (30%) berada pada kategori rendah, pada variabel kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*) sebanyak 24 orang (26%) berada pada kategori rendah, pada variabel empati (*empathi*) sebanyak 30 orang (32%) berada pada kategori rendah, pada variabel efikasi diri (*self efficacy*) sebanyak 34 orang (36%) berada pada kategori rendah dan pada variabel pencapaian (*reaching out*) sebanyak 36 orang (38%) berada pada kategori rendah. Selanjutnya berdasarkan perolehan  $r^2$  sebesar 0,486, hal ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki distribusi sebesar 48,6%.

**Kata Kunci:** Resiliensi, Remaja.

**ABSTRACT**

**THE DESCRIPTION OF RESILIENCE IN ADOLESCENT AT SMA  
AMANAH TAHFIDZ QUR'AN**

**BY:**

**BARCA TRANGGINAS**

**208600223**

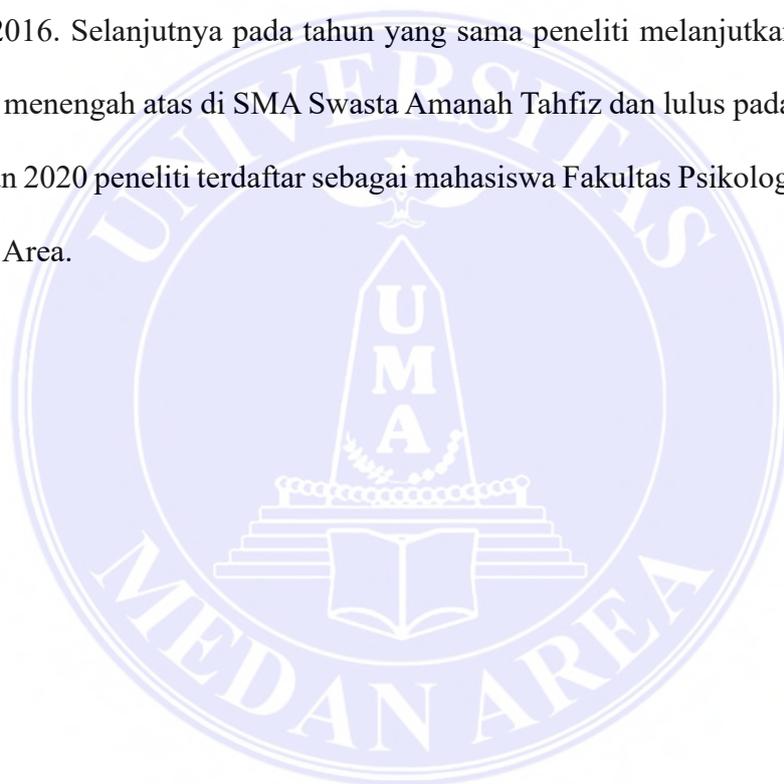
*This study aims to determine the description of resilience in adolescents at SMA Amanah Tahfidz Qur'an. The population in this study were 187 students of class XI at SMA Amanah Tahfidz Qur'an and the sample in this study was 95 students. The sampling technique used was random sampling. Data collection was carried out with one scale, namely the resilience scale. Based on the research results, the variable of emotional regulation (emotion regulation) as many as 39 people (42%) are in the low category, the variable of control over (impulse control) as many as 30 people (32%) are in the low category, the variable of optimism (optimism) as many as 29 people (30%) are in the low category, the variable of problem analysis ability (causal analysis) as many as 24 people (26%) are in the low category, the variable of empathy (empathy) as many as 30 people (32%) are in the low category, the variable of self-efficacy (self efficacy) as many as 34 people (36%) are in the low category and the variable of achievement (reaching out) as many as 36 people (38%) are in the low category. Furthermore, based on the  $r^2$  obtained by 0.486, this shows that resilience has a distribution of 48.6%.*

**Keywords:** Resilience, Adolescent.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Barca Trangginas lahir di Kota Medan pada tanggal 28 November 2001. Putra Sulung dari Bapak (Iptu) Herri Permadi, SH., MH dan Ibu Desi Putri Lahmudiani Rambe, S.E. Peneliti memiliki pendidikan formal di SD Muhammadiyah 02 Medan pada tahun 2007 sampai 2013, kemudian pada tahun yang sama peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Pertiwi Medan dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya pada tahun yang sama peneliti melanjutkan pendidikan tingkat menengah atas di SMA Swasta Amanah Tahfiz dan lulus pada tahun 2019. Di tahun 2020 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala hikmah dan karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Adapun judul dari penelitian ini adalah Gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area, kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M. Sc selaku Rektor Universitas Medan Area, kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terimakasih peneliti sampaikan kepada Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing, kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Panitia, kepada Bapak Andy Chandra, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji, kepada Bapak Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Panitia dan kepada SMA Amanah Tahfidz Qur'an.

Saya sebagai peneliti memohon maaf atas segala kesalahan yang pernah saya lakukan baik dalam penulisan skripsi ini maupun pada saat perkuliahan berlangsung. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan dapat mendorong para peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian-penelitian berikutnya.

Medan, 04 Maret 2025  
Peneliti,



Barca Trangginas  
NPM. 208600223

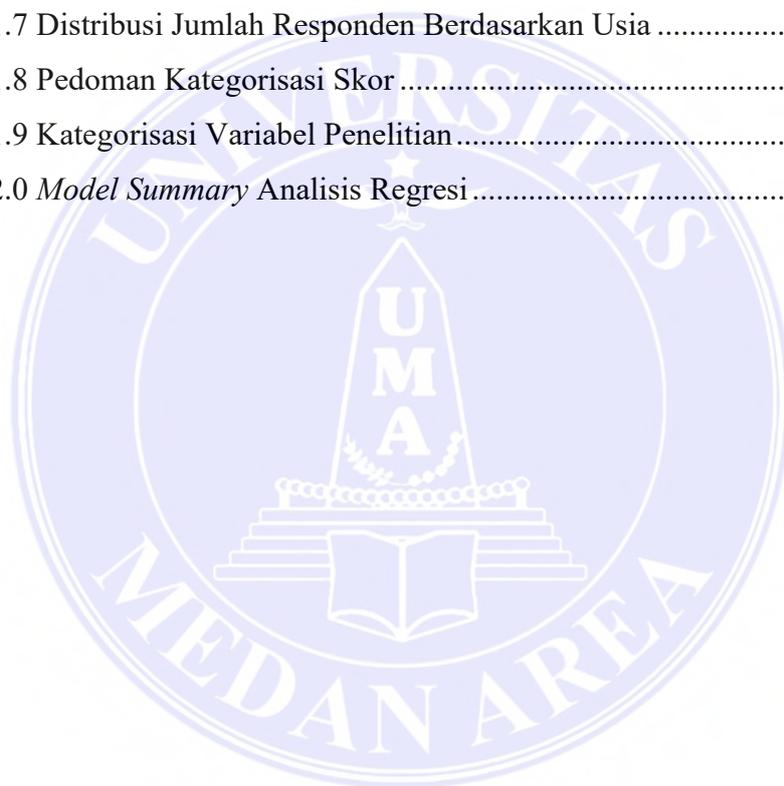
## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Resiliensi.....	9
2.1.1 Pengertian Resiliensi .....	9
2.1.2 Proses Resiliensi .....	10
2.1.3 Fungsi Resiliensi.....	14
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi .....	16
2.1.5 Karakteristik seseorang yang memiliki Resiliensi.....	24
2.2 Remaja .....	26
2.2.1 Pengertian Remaja .....	26
2.2.2 Karakteristik Remaja .....	27
2.2.3 Ciri-Ciri Masa Remaja.....	29
2.3 Gambaran Resiliensi pada Remaja .....	32
2.4 Kerangka Konseptual.....	34

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
3.2 Bahan dan Alat .....	35
3.2.1 Bahan .....	35
3.2.2 Alat .....	35
3.3 Metodologi Penelitian.....	35
3.4 Populasi dan Sampel.....	37
3.4.1 Populasi .....	37
3.4.2 Sampel .....	37
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	37
3.5 Prosedur Kerja .....	38
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	39
3.6.1 Uji Validitas.....	39
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	40
3.7 Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Persiapan Administrasi .....	43
4.1.2 Persiapan Alat Ukur.....	43
4.1.3 Validitas.....	43
4.1.4 Uji Reliabilitas .....	44
4.1.5 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.2 Penyajian Karakteristik Data Umum .....	45
4.2.1 Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
4.2.2 Berdasarkan Usia .....	45
4.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	46
4.3.1 Uji Hipotesis Penelitian .....	48
4.4 Pembahasan.....	49
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Kerangka Konseptual.....	34
Tabel 1.2 Jumlah Populasi Siswa Kelas XI di SMA Amanah Tahfidz Qur'an .....	37
Tabel 1.3 Rentangan Skor Skala Variabel Resiliensi .....	39
Tabel 1.4 Uji Validitas Resiliensi .....	44
Tabel 1.5 Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas .....	44
Tabel 1.6 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin ..	45
Tabel 1.7 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Usia .....	45
Tabel 1.8 Pedoman Kategorisasi Skor .....	46
Tabel 1.9 Kategorisasi Variabel Penelitian .....	47
Tabel 2.0 <i>Model Summary</i> Analisis Regresi .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Resiliensi .....	60
Lampiran 2 Uji Reliabilitas .....	64
Lampiran 3 Data Penelitian.....	68
Lampiran 4 Surat Penelitian.....	80



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Santrock (dalam Irola dan Kalifia, 2024) masa remaja terbagi atas 3 kategori usia, yaitu usia remaja awal (10- 12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun). Masa remaja menjadi masa yang penting untuk mendapatkan pengetahuan yang berasal dari lingkungan keluarga, sosial, pendidikan formal dan pendidikan nonformal. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Remaja yang baru masuk sekolah menengah atas (SMA) akan menemukan lingkungan dan keadaan baru yang berbeda dari lingkungan sebelumnya disekolah menengah pertama (SMP). Dengan adanya situasi ini remaja diharapkan dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan dan keadaan yang baru (Ardianisa dan Dewi, 2023).

Pada remaja di sekolah menengah atas memiliki banyak tuntutan dalam akademiknya, tuntutan itu muncul dari orang tua, institut, dan juga diri sendiri. Orang tua memiliki harapan tinggi kepada anaknya untuk mendapatkan nilai yang baik, selain itu institut juga membentuk remaja dengan lulusan yang terbaik. Remaja harus memiliki nilai tinggi dalam akademiknya untuk mendapatkan prestasi yang baik, yaitu dengan menyelesaikan tugas dan ujian dengan mendapatkan nilai yang tinggi, keadaan ini memicu terjadinya masalah antara remaja dengan dirinya sendiri yang dapat berdampak buruk terhadap perkembangan remaja di masa

mendatang sehingga sering memicu menurunnya resiliensi pada remaja (Supriyadi dan Kartini, 2022).

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit kembali dari kesulitan, *stress*, atau tantangan hidup. Orang yang resilien mampu beradaptasi dengan perubahan atau tekanan yang datang, serta tetap mampu melanjutkan hidup meskipun menghadapi situasi yang sulit atau bahkan krisis. Resiliensi bukan hanya soal "bertahan hidup", tetapi juga tentang bagaimana seseorang bisa tumbuh dan berkembang melalui pengalaman-pengalaman sulit (Hendriani, 2022).

Resiliensi pada remaja merujuk pada kemampuan seorang remaja untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan, *stress*, atau kesulitan hidup yang mereka alami, baik dalam aspek sosial, emosional, akademik, maupun keluarga. Remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi mampu bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan, kehilangan, atau tekanan hidup lainnya. Mereka cenderung memiliki kekuatan mental untuk tetap beradaptasi dengan perubahan, menjaga keseimbangan emosional, dan terus maju meskipun dalam situasi yang sulit (Mawarpury dan Mirza, 2017).

Menurut Mir'atannisa *et al.*, (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan resiliensi pada remaja antara lain: 1) Dukungan sosial: Remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat, seperti keluarga, teman, atau mentor, cenderung lebih mampu menghadapi stres dan kesulitan. Hubungan yang penuh kasih sayang, perhatian, dan dukungan positif membantu mereka merasa lebih aman dan dihargai, 2) Keterampilan pemecahan masalah: Kemampuan untuk memecahkan masalah dengan cara yang sehat sangat penting untuk meningkatkan

resiliensi. Remaja yang dapat melihat solusi dalam setiap tantangan, serta mampu membuat keputusan yang bijak, akan lebih mudah bangkit dari kegagalan atau kesulitan, 3) Kemandirian dan pengendalian diri: Remaja yang belajar untuk mengelola emosi mereka dengan baik, serta mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri, akan lebih mampu mengatasi tekanan eksternal. Kemandirian juga membantu mereka merasa lebih kontrol atas hidup mereka, 4) *Optimisme* dan pola pikir positif: Keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi masalah atau mencapai tujuan, serta pandangan positif terhadap masa depan, dapat meningkatkan resiliensi. Remaja yang memiliki pola pikir yang berkembang (*growth mindset*) cenderung melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, 5) Kesehatan fisik dan mental: Keseimbangan antara kesehatan tubuh dan mental sangat penting. Remaja yang menjaga kesehatan fisiknya melalui olahraga, tidur yang cukup, dan pola makan sehat cenderung memiliki lebih banyak energi untuk menghadapi tantangan, 6) Pengalaman hidup yang memperkaya: Pengalaman-pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif, dapat memperkaya kapasitas resiliensi remaja. Pengalaman mengatasi konflik atau kesulitan dapat mengajarkan keterampilan baru dalam menghadapi masalah di masa depan.

Secara keseluruhan, resiliensi bukanlah suatu sifat bawaan yang tetap, melainkan suatu keterampilan yang dapat dipelajari, dibangun, dan diperkuat seiring waktu dengan pengalaman hidup, dukungan sosial, serta pengembangan keterampilan emosional dan kognitif (Hendriani, 2022).

Menurut Mawarpury dan Mirza (2017) kurangnya resiliensi pada remaja dapat berdampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan mereka, dampak yang mungkin terjadi akibat kurangnya resiliensi pada remaja yaitu: 1) Masalah

kesehatan mental: remaja yang kurang resiliensi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis. Ketidakmampuan untuk mengelola perasaan negatif atau menghadapi masalah dengan cara yang konstruktif dapat memperburuk kondisi emosional mereka, 2) Kesulitan dalam menghadapi kegagalan: remaja yang tidak memiliki resiliensi sering kali merasa takut gagal dan bisa menjadi sangat cemas ketika menghadapi tantangan. Mereka mungkin menghindari mencoba hal baru atau mengerjakan tugas-tugas yang sulit, karena merasa tidak akan mampu menghadapinya, 3) Perubahan sosial yang negatif: remaja yang kesulitan beradaptasi dengan tekanan sosial atau emosional mungkin akan menarik diri dari teman-teman atau lingkungan sosial mereka. Ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi.

Dalam rangka mengkaji lebih lanjut bahasan diatas, peneliti turun ke lapangan untuk melakukan studi awal mengenai resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an pada tanggal 02 Desember 2024 sampai dengan tanggal 07 Desember 2024. SMA Tahfidzul Quran Amanah adalah lembaga pendidikan Islam tingkat atas (SMA) yang berfokus pada pembinaan hafiz Al-Qur'an. Selain pembelajaran Al-Qur'an, Sekolah juga memberikan pendidikan umum yang berkualitas sesuai dengan kurikulum nasional. SMA Tahfidzul Quran Amanah menggabungkan sistem pembelajaran klasikal dan tutorial untuk menjamin pemahaman siswa yang optimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK (bimbingan dan konseling) di SMA Amanah Tahfidz Qur'an, perilaku resiliensi yang rendah pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an dapat terlihat dari beberapa tindakan atau sikap, seperti : remaja yang cenderung menghindari tanggung jawab, baik itu dalam hal

pelajaran atau tugas kelompok, karena takut gagal atau tidak mampu menyelesaikannya, menunjukkan rendahnya resiliensi. Mereka lebih memilih untuk menghindar daripada berusaha mengatasi kesulitan yang ada. Guru BK juga mencatat bahwa remaja sering menyalahkan orang lain, seperti : ketika menghadapi kegagalan atau masalah, remaja lebih cenderung menyalahkan orang lain (teman, keluarga, guru) daripada mengambil tanggung jawab atas situasi mereka. Ini menunjukkan ketidakmampuan remaja untuk menghadapi masalah secara objektif dan berfokus pada solusi.

Ditambah hasil observasi peneliti mengenai resiliensi kepada siswa kelas XI, diindikasikan terdapat permasalahan mengenai tekanan akademik yang tinggi, baik dari orang tua, guru, maupun diri mereka sendiri untuk mencapai prestasi yang baik. Tekanan ini bisa menyebabkan kecemasan, *stress*, dan bahkan *burnout*, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk bangkit kembali setelah kegagalan. Beberapa remaja juga sering tidak belajar dari kesalahan atau kegagalan mereka dan justru terus mengulangi perilaku yang sama, tanpa refleksi atau perbaikan, diindikasikan kurangnya resiliensi. Mereka mungkin merasa bahwa kegagalan itu adalah akhir dari segalanya, bukannya kesempatan untuk berkembang dan mencoba lagi dengan cara yang lebih baik, seperti : beberapa remaja sering gagal dalam ujian atau tidak mendapatkan nilai baik pada tugas sebelumnya karena kurang persiapan. Namun, bukannya memperbaiki cara belajar atau mencari cara untuk meningkatkan, mereka tetap menggunakan metode yang sama di ujian atau tugas berikutnya, dan hasilnya tetap buruk. Di tambah beberapa siswa kelas XI sering mengalami kesulitan dengan manajemen waktu, misalnya : tugas rumah (PR), ujian, dan kegiatan ekstrakurikuler membuat mereka sulit menemukan waktu untuk

belajar secara efektif dan beberapa siswa kesulitan menentukan tugas mana yang lebih penting atau mendesak. Akibatnya, mereka sering kali menghabiskan waktu pada tugas yang tidak begitu mendesak dan menunda tugas yang lebih penting.

Siswa sebagai individu yang menjalani proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma kelompok, moral dan tradisi, meleburkan diri menjadi suatu kesatuan dan saling berkomunikasi dan bekerja sama. Kemampuan tersebut diperoleh anak melalui berbagai kesempatan dan pengalaman bergaul dengan lingkungannya baik orangtua, saudara, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya (Dewinda *et al.*, 2024).

Secara keseluruhan, gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an memberikan pandangan yang lebih jelas tentang bagaimana mereka mengatasi tantangan hidup dan berkembang menjadi individu yang tangguh. Ini sangat penting untuk mendukung mereka dalam mencapai potensi penuh mereka dan mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi di masa depan.

Menurut Herdiana (2019) manfaat untuk meningkatkan resiliensi pada remaja antara lain yaitu: 1) Mendorong komunikasi terbuka: Remaja harus merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka. Orang tua, guru, atau konselor dapat berperan dalam menyediakan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi, 2) Memberikan tantangan yang sesuai: Memberikan remaja tantangan yang realistis dan dapat dicapai akan membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi masalah, 3) Membangun rasa percaya diri: Mendukung remaja dalam mengembangkan minat dan bakat mereka, serta memberi pujian atas usaha mereka (bukan hanya hasil), dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan mereka untuk mengatasi

rintangan, 4) Memberikan contoh ketahanan: Orang dewasa di sekitar remaja, seperti orang tua dan guru, harus menjadi contoh dalam menghadapi kesulitan dengan sikap positif dan tangguh.

Mengetahui gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an sangat penting, karena dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mereka mengatasi berbagai tantangan dan kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Resiliensi berhubungan erat dengan kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan dan bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Dengan memahami gambaran resiliensi, bisa membantu remaja mengembangkan keterampilan penting, yang akan bermanfaat sepanjang hidup mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian batasan masalah diatas, maka penulis dapat memaparkan perumusan masalah pada penelitian ini, yaitu bagaimana gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an.

## **1.4 Manfaat Penelitian:**

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah yang bermanfaat bagi ilmu Psikologi dan khususnya di bidang Psikologi Klinis yang dimanfaatkan sebagai sumber informasi terkait gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam tentang gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an dan memberikan landasan bagi pengembangan kebijakan yang relevan di tingkat sekolah secara keseluruhan. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat membuat wawasan dan dapat disempurnakan pada penelitian berikutnya.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Resiliensi

##### 2.1.1 Pengertian Resiliensi

Menurut Hendriani (2022) resiliensi adalah konsep yang menunjukkan bagaimanaseseorang mengatasi dan beradaptasi terhadap masa-masa sulit yang dihadapi. Resiliensi diri seseorang juga menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam kehidupannya. Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko. Resiliensi merupakan suatu hal yang penting serta memiliki berbagai manfaat dalam kehidupan, ditandai dengan berbagai pengembangan penelitianterkait resiliensi.

Menurut Grotberg (dalam Mawarpury dan Mirza, 2017) resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan bahkan berubah akibat pengalaman traumatik tersebut. Ketika orang yang resiliensi mendapatkan gangguan dalam kehidupan, mereka mengatasi perasaan mereka dengan cara yang sehat. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit.

Menurut Mir'atannisa *et al.*, (2019) menyatakan resiliensi sebagai kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya. Ditambah menurut Herdiana (2019) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres lainnya.

Menurut Utami (2017) resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, oleh karena itu resiliensi akan muncul ketika seseorang sedang mengalami keadaan sulit serta mampu bertahan dan beradaptasi dengan keadaan tersebut. Suatu kemampuan untuk bertahan dan berkembang secara positif yang dimiliki seseorang untuk bertahan disituasi yang kurang menguntungkan dan penuh dengan tekanan adalah resiliensi yang terdapat pada diri seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa resiliensi adalah konsep yang menunjukkan bagaimana seseorang mengatasi dan beradaptasi secara positif selama dan sesudah menghadapi kesulitan yang beresiko maupun pengalaman traumatik yang dapat mengganggu dalam kehidupan.

### **2.1.2 Proses Resiliensi**

Menurut Winesa dan Saleh (2020) ketika seseorang mengalami kondisi tertekan, ada empat tahapan yang dialami seseorang dalam menghadapi kondisi tersebut, antara lain:

- a) Mengalah, adalah keadaan dimana seseorang memutuskan untuk mengalah atau menyerah karena mengalami keadaan yang terlalu berat. Hasil dari tahapan ini, seseorang dapat mengalami depresi sampai bunuh diri.
- b) Bertahan, adalah keadaan dimana seseorang tidak dapat mengembalikan emosi positif setelah mengalami keadaan yang sulit. Efeknya dapat membuat seseorang gagal kembali menjadi pribadi yang sebelumnya.
- c) Pemulihan, adalah keadaan dimana seseorang mampu mengembalikan emosi positif setelah menghadapi keadaan sulit walaupun masih memiliki

efek negatif dari keadaan tersebut. Sehingga, seseorang dapat menjalani kembali hidupnya seperti biasa.

- d) Berkembang pesat, adalah keadaan dimana seseorang tidak hanya mampu kembali pada emosi yang positif namun juga mampu mengembangkan beberapa respek. Hasilnya, selain mampu menghadapi keadaan sulit, seseorang tersebut juga mampu menjadi individu yang lebih baik.

Menurut Wagnild dan Young (dalam Herdiana, 2019) proses resiliensi melibatkan beberapa tahapan yang saling berinteraksi, yang berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk pulih dan berkembang setelah mengalami kesulitan. Berikut proses yang membentuk proses resiliensi:

- a) Menghadapi tantangan atau *stress*.
- 1) Tahapan pertama dalam proses resiliensi adalah pengenalan dan pengalaman terhadap suatu situasi yang penuh tantangan, stres, atau trauma. Ini bisa berupa peristiwa kehidupan yang negatif seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, kecelakaan, atau kehilangan orang yang kita cintai.
  - 2) *Stresor* yang muncul mungkin bersifat jangka pendek (misalnya konflik sehari-hari) atau jangka panjang (misalnya pengalaman masa kecil yang penuh tekanan).
  - 3) Faktor utama: resiliensi tidak dimulai dengan menghindari stres, tetapi dengan menghadapi kenyataan bahwa tantangan atau trauma itu ada dan mempengaruhi kita.

- b) Penerimaan dan pengolahan emosional.
- 1) Penerimaan terhadap peristiwa yang terjadi adalah bagian penting dari proses resiliensi. Pada tahap ini, individu mulai menerima kenyataan bahwa mereka telah menghadapi kesulitan dan mulai berproses untuk memahami serta mengolah emosi yang muncul.
  - 2) Proses ini sering melibatkan kesedihan, kemarahan, rasa takut, atau kecemasan, tetapi penting untuk memberi ruang bagi diri sendiri untuk merasakan emosi tersebut tanpa terperangkap di dalamnya.
  - 3) Pemrosesan emosi yang efektif memungkinkan individu untuk melepaskan perasaan negatif dan membebaskan diri dari dampak jangka panjang yang dapat terjadi, seperti depresi atau kecemasan.
- c) Menggunakan strategi *coping*.
- 1) Strategi *coping* adalah cara-cara yang digunakan individu untuk menghadapi stres atau trauma. *Coping* ini bisa bersifat adaptif (positif) atau maladaptif (negatif), tergantung pada bagaimana individu memilih untuk menghadapinya.
  - 2) *Coping* adaptif: mencakup penggunaan strategi yang mendukung pemulihan, seperti mencari dukungan sosial, melakukan meditasi, berolahraga, atau berbicara dengan seorang terapis.
  - 3) *Coping* maladaptif: mencakup penggunaan strategi yang lebih merugikan, seperti penyalahgunaan alkohol, menghindari masalah, atau melarikan diri dari kenyataan.

- 4) Tujuan utama dari strategi *coping* adalah untuk mengurangi tekanan emosional dan menemukan cara untuk kembali menjalani kehidupan sehari-hari, meskipun dalam keadaan yang lebih menantang.
- d) Mengandalkan sumber daya sosial dan lingkungan.
- 1) Resiliensi sering kali dipengaruhi oleh dukungan sosial yang dimiliki individu. Orang yang memiliki jaringan dukungan yang kuat, baik dari keluarga, teman, atau komunitas, cenderung lebih mampu mengatasi kesulitan.
  - 2) Sumber daya *eksternal* seperti bantuan dari komunitas, organisasi sosial, atau bahkan bantuan profesional juga berperan dalam mempercepat proses pemulihan.
  - 3) Empati dan dukungan emosional yang diberikan oleh orang lain membantu individu merasa lebih dihargai dan tidak sendirian dalam perjuangan mereka.
- e) Pemulihan dan adaptasi.
- 1) Setelah melalui tahap *coping* dan mengatasi emosi negatif, individu mulai pulih dan beradaptasi dengan realitas baru yang dihadapi. Pemulihan ini bisa bersifat fisik, emosional, atau psikologis.
  - 2) Adaptasi mencakup perubahan dalam cara individu memandang dunia atau dalam cara mereka menjalani kehidupan sehari-hari.
- f) Pertumbuhan pasca-trauma (*post-traumatic growth*)
- 1) Proses resiliensi tidak hanya melibatkan pemulihan, tetapi juga pertumbuhan pribadi setelah menghadapi kesulitan. Konsep ini dikenal dengan istilah *post-traumatic growth* (PTG).

- 2) Pertumbuhan pasca-trauma mengacu pada perubahan positif yang terjadi setelah individu berhasil mengatasi krisis atau trauma.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, proses resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang atau kelompok untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit kembali dari tantangan, kesulitan, atau krisis yang dihadapi. Resiliensi bukan hanya tentang bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga tentang berkembang dan menjadi lebih kuat setelah menghadapinya. Proses ini melibatkan berbagai langkah dan aspek yang saling terkait, baik dalam aspek psikologis, emosional, maupun sosial.

### 2.1.3 Fungsi Resiliensi

Menurut Shatte (dalam Nisa dan Muis, 2016) resiliensi memiliki beberapa fungsi, yaitu :

- a) *Overcoming*, kemampuan menyikapi masalah dengan menganalisa dan mempelajari situasi permasalahan untuk mengontrol diri.
- b) *Steering through*, keyakinan yang dimiliki diri sendiri untuk dapat menyelesaikan masalah dengan baik.
- c) *Bouncing back*, keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa akan mampu mengendalikan hidupnya dan mampu kembali ke kehidupan normalnya.
- d) *Andreaching out*, merupakan hasil dari resiliensi yang tidak hanya mengatasi permasalahan namun juga menambah pengalaman hidup yang lebih bermakna.

Selain itu, Rutter (dalam Dewinda, 2024) juga mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki empat fungsi, yaitu:

- a) Mengurangi resiko dampak negatif setelah adanya keadaan sulit.

- b) Mengurangi munculnya rantai reaksi negative setelah keadaan sulit.
- c) Menjaga harga diri.
- d) Meningkatkan kesempatan untuk berkembang.

Herdiana (2019) menekankan pentingnya kekuatan psikologis seperti optimisme, harapan, dan kepercayaan diri dalam mencapai kehidupan yang bermakna dan penuh kebahagiaan. Dalam konteks resiliensi, teori ini memandang resiliensi sebagai faktor kunci dalam membangun kesejahteraan jangka panjang.

Fungsi resiliensi menurut Herdiana (2019) antara lain :

- a) Meningkatkan kesejahteraan: resiliensi membantu individu untuk mempertahankan dan memperkuat kesejahteraan mereka meskipun mengalami kesulitan hidup. Resiliensi memungkinkan individu untuk mempertahankan pandangan positif terhadap kehidupan, yang dapat memperbaiki kesejahteraan secara keseluruhan.
- b) Pemeliharaan dan pengembangan kekuatan positif: fungsi resiliensi dalam psikologi positif adalah untuk mengembangkan dan memelihara kekuatan internal seperti optimisme, rasa kontrol, dan rasa tujuan hidup, yang membantu individu untuk tetap bersemangat dan produktif meskipun menghadapi tantangan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah elemen kunci dalam memastikan individu, organisasi, dan komunitas dapat bertahan dan berkembang meskipun menghadapi tantangan besar. Fungsi resiliensi tidak hanya terbatas pada pemulihan setelah kesulitan, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk beradaptasi, belajar, dan tumbuh melalui pengalaman yang sulit.

Dalam dunia yang penuh ketidakpastian, resiliensi membantu menjaga keseimbangan dan memungkinkan keberlanjutan serta pengembangan dalam berbagai aspek kehidupan.

#### 2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Resiliensi memiliki beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada seseorang meliputi dua faktor, yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* adalah faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari diri seseorang seperti optimisme, ketekunan, motivasi, dan regulasi. Sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari luar diri seseorang seperti dukungan sosial, dukungan keluarga, serta kualitas hubungan diri dengan orang lain (Meiranti dan Sutoyo, 2020).

Sedangkan menurut Holaday (dalam Herdiana, 2019) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah :

a) *Social support.*

Yaitu dukungan yang diterima baik dari diri sendiri, komunitas maupun keluarga.

b) *Cognitive skill.*

Yaitu kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan untuk tidak menyalahkan diri sendiri, kontrol diri, serta spiritualitas.

c) *Psychological resources.*

Yaitu empati serta rasa ingin tahu, mencari hikmah dari setiap keadaan serta fleksibel dalam setiap keadaan.

Menurut Iskandar (2017) dalam adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah sebagai berikut :

a) Faktor individu.

Merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri individu. Di mana faktor individu ini dapat membantu individu untuk dapat mengatasi kesulitan dalam hidup, dapat membantu individu untuk mengembangkan resiliensi, serta merujuk pada kemampuan individu untuk dapat mengatasi dirinya sendiri ketika sedang berada dalam situasi yang menekan dan tidaknyaman. Yang termasuk di dalam faktor individu di antaranya adalah harga diri (*self-esteem*), empati, rasa humor, intelegensi, kontrol diri, maupun kepribadian.

b) Faktor keluarga.

Merupakan salah satu faktor pendukung penting dalam terwujudnya resiliensi pada diri individu. Di mana keadaan keluarga yang harmonis akan mampu membantu individu untuk mampu bertahan dalam keadaan sulit dan mampu mengembangkan resiliensi. Yang termasuk di dalam faktor keluarga di antaranya adalah lingkungan rumah yang harmonis, adanya kepercayaan, pola komunikasi yang baik antara anak dan orang tua.

c) Faktor lingkungan.

Merupakan faktor pendukung yang bersumber dari lingkungan terutama masyarakat yang dapat membantu individu untuk dapat mengembangkan resiliensi dan mampu mengatasi permasalahan serta keluar dari situasi yang sulit. Yang termasuk di dalam faktor lingkungan di antaranya adalah hubungan yang positif dengan teman dan dengan lingkungan tempat tinggal.

Menurut Henderson dan Milsteinn (dalam Hendriani, 2022) yang mengemukakan tentang karakteristik *eksternal* dan faktor-faktor individual yang mempengaruhi resiliensi, karakteristik individual adalah:

- a) Kesiediaan diri melayani orang lain;
- b) Menggunakan keterampilan-keterampilan hidup, mencakup keterampilan mengambil keputusan dengan baik, asertif, mengontrol dorongan-dorongan emosi, dan memecahkan masalah;
- c) Mempunyai sosiabilitas; kemampuan untuk menjadi seorang teman, kemampuan membentuk hubungan-hubungan positif;

- d) Memiliki perasaan humor;

Memiliki perasaan humor adalah kemampuan untuk melihat, memahami, dan menikmati aspek-aspek lucu dalam kehidupan. Ini mencakup kemampuan untuk tertawa, menghibur diri sendiri dan orang lain, serta menemukan kebahagiaan dalam situasi yang ringan dan menggelitik. Perasaan humor tidak hanya terkait dengan lelucon atau komedi, tetapi juga melibatkan cara seseorang merespons kehidupan.

- e) *Lokus kontrol internal*;

*Lokus kontrol internal* adalah keyakinan atau pandangan seseorang bahwa hasil atau nasib dalam hidupnya dipengaruhi oleh upaya, keputusan, dan tindakan yang ia lakukan sendiri. Individu dengan lokus kontrol internal cenderung merasa bertanggung jawab atas keberhasilan atau kegagalan yang mereka alami, dan percaya bahwa mereka memiliki kendali atas situasi yang mereka hadapi.

- f) Otonomi, indenpenden atau mandiri;

Otonomi, indenpenden, atau mandiri merujuk pada kemampuan untuk bertindak atau membuat keputusan tanpa bergantung pada orang lain atau pihak *eksternal*.

- g) Memiliki pandangan positif terhadap masa depan;
- h) Fleksibel;

Fleksibel adalah kemampuan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi atau situasi yang berubah-ubah. Sifat ini menunjukkan keterbukaan dan kemauan untuk berubah sesuai kebutuhan, serta kemampuan untuk menemukan solusi yang efektif dalam menghadapi tantangan yang berbeda.

- i) Memiliki kapasitas untuk terus belajar;
- j) Motivasi diri;

Motivasi diri adalah dorongan atau semangat *internal* yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan, berusaha keras, dan terus berusaha meskipun menghadapi tantangan atau kesulitan. Ini adalah kekuatan batin yang membuat seseorang tetap fokus, bersemangat, dan berkomitmen untuk meraih apa yang diinginkan tanpa perlu banyak dorongan dari luar.

- k) Baik terhadap sesuatu, memiliki kompetensi sosial;
- l) Perasaan berharga dan percaya diri.

Perasaan berharga dan percaya diri adalah dua konsep penting yang berhubungan dengan pandangan seseorang terhadap diri mereka sendiri, yang dapat mempengaruhi kehidupan pribadi, sosial, dan profesional.

Pada dasarnya setiap individu memiliki resiliensi, yang membedakannya adalah bagaimana individu dapat mengembangkannya dan mengeksplorasi dengan positif resiliensi yang ada di dalam dirinya. Karakteristik *eksternal* (lingkungan) yang mempengaruhi resiliensi adalah:

- a) Menunjukkan ikatan yang kuat;
- b) Mendorong pendidikan dan nilai-nilai;
- c) Menggunakan gaya interaksi yang penuh kehangatan dan tidak menghakimi;
- d) Membuat batasan-batasan yang jelas (peraturan, norma, dan hukum);
- e) Mendorong hubungan-hubungan yang mendukung dengan banyak berbagi pada orang lain;
- f) Menunjukkan tanggung jawab, melayani orang lain, menolong sepenuh hati;
- g) Menyediakan akses akan kebutuhan dasar rumah tangga, pekerjaan, kesehatan dan rekreasi;
- h) Mengekspresikan harapan kesuksesan yang tinggi dan realistis;
- i) Mendorong penguasaan dan penyusunan tujuan;
- j) Menghargai bakat-bakat unik dari masing-masing individu.

Menurut Gritberg (dalam Auliya, 2025) faktor yang mempengaruhi resiliensi individu adalah *I have, I am, I can*. *I have* merupakan sumber *eksternal* untuk meningkatkan resiliensi, yaitu bersumber dari pemaknaan individu terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial. Dari lingkungan sosial ini, individu menjadi resilien apabila memiliki:

- a) Hubungan yang dapat dipercaya (*trusting relationship*);
- b) Struktur dan aturan di rumah (*structure and rules at home*);
- c) Panutan (*roles models*);
- d) Dorongan menjadi otonom (*encouragement to be autonomous*);

- e) Akses pada kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan layanan keamanan (*access to health, education, welfare, and security service*).

Sikap dan keyakinan di dalam diri individu. Pada sumber *I am*, individu dapat resiliensi adalah individu yang memiliki:

- a) Perasaan dicintai dan sikap yang menarik (*Loveble and my temperament is appealing*);
- b) Mencintai, empati, dan *altruistic (loving, empatic, and altruistic)*;
- c) Bangga pada diri sendiri (*prous of my self*);
- d) Otonomi dan tanggung jawab (*autonomous and responsible*);
- e) Dipenuhi dengan harapan, keyakinan, dan kepercayaan (*filled with love, faith, and trust*).

*I can* merupakan karakteristik yang bersumber dari yang dapat dilakukan oleh individu sehubungan dengan keterampilan sosial dan interpersonal. Sumber ini merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan pendapat, perasaan, pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya dalam memecahkan masalah dalam beragam *setting* kehidupan, mengatur perilaku, dan mendapatkan bantuan saat membutuhkan. Individu yang resilien dalam sumber *I can* adalah individu yang:

- a) Komunikatif (*communicative*);
- b) Berorientasi pada pemecahan masalah (*problem solve*);
- c) Mengatur perasaan dan dorongan-dorongan (*manage feelings and impulse*).

Menurut Resnick (dalam Mir'atannisa *et al.*, 2019) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah:

a) Harga diri (*self-esteem*).

Harga diri seseorang akan membantu individu dalam menghadapi berbagai hambatan pada kehidupannya. Ketika individu dihadapkan dengan suatu masalah, harga diri yang dimiliki individu akan membantu individu untuk tetap tegar dan menumbuhkan rasa percaya bahwa dirinya tidak melakukan hal yang buruk sehingga terhadap diri sendiri dapat melalui permasalahan yang dihadapi.

b) Dukungan sosial (*social support*).

Dukungan sosial sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan hidup. Ketika individu mengalami suatu permasalahan, dukungan sosial yang dimiliki individu akan membantu individu untuk tetap tenang dalam menyelesaikan dan melalui permasalahan yang dihadapinya. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, pasangan atau kekasih, saudara, kontak sosial atau masyarakat atau bahkan dari hewan peliharaan setia. Dukungan yang sesuai akan sangat membantu individu untuk memenuhi kebutuhan saat mengalami kondisi yang dirasa sulit, individu dapat menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah, merasa dirinya dihargai dan dicintai yang akan meningkatkan kepercayaan pada dirinya untuk mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik. Lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan sekitarnya, akan mempengaruhi cara individu menghadapi *stressor* dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai.

c) Spiritualitas (*spirituality*).

Spiritualitas termasuk didalamnya religiusitas merupakan kondisi dimana individu percaya bahwa ada entitas yang lebih besar dari dirinya yang mengatur alam semesta. Spritualitas dan religusitasini dapat menjadi sandaran individu dalam mengatasi berbagai masalah yang menyimpannya. Sama juga seperti kepercayaan yang dimiliki setiap individu seperti agama.

d) Emosi positif (*positive emotions*).

Emosi positif yang dimiliki individu memungkinkan individu untuk bereaksi dengan emosi positif dan tenang saat menghadapi permasalahan dan dapat menghilangkan respon negatif serta mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya dengan efektif. Menggunakan emosi yang positif saat menghadapi suatu masalah dapat membuka respon yang lebih bervariasi dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

e) Regulasi diri (*self regulation*).

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

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu: 1) Faktor individu: kepribadian, pengalaman hidup, kemampuan untuk berpikir positif, dan keterampilan *coping*, 2) Faktor sosial: dukungan dari keluarga, teman, komunitas, atau lingkungan sosial yang sehat, 3) Faktor lingkungan: ketersediaan sumber daya (ekonomi, fisik, psikologis), stabilitas politik, dan akses terhadap bantuan atau layanan kesehatan, 4) Faktor

budaya: nilai-nilai, norma sosial, dan praktik budaya yang mendukung proses pemulihan dan pengembangan diri. Resiliensi bukanlah sifat bawaan yang statis, melainkan suatu proses yang berkembang dan dapat ditingkatkan seiring waktu. Dengan dukungan yang tepat, kesadaran diri, serta pengelolaan yang baik terhadap stres dan tantangan hidup, seseorang dapat menjadi lebih resilien.

### 2.1.5 Karakteristik seseorang yang memiliki Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan mampu mengatasi masalah dalam keadaan tertekan. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi biasanya cenderung mudah bergaul dan mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang baik, memiliki orang-orang yang senantiasa mendukungnya, memiliki bakat, percaya diri, serta memiliki sikap spiritual yang tinggi (Seligman, 2020).

Seperti halnya dalam memberikan definisi, para ahli juga berbeda pendapat dalam merumuskan ciri-ciri yang dapat menggambarkan karakteristik seseorang yang resilien. Menurut Henderson dan Milsteinn (dalam Iskandar, 2017) menggambarkan empat sifat-sifat umum pada orang yang resilien, yaitu:

- a) *Social competence* (kompetensi sosial): kemampuan untuk memunculkan respons yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya.
- b) *Problem-solving skill/metacognition* (keterampilan pemecahan masalah/kognitif): perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.

- c) *Autonomy* (otonomi): suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.
- d) *A sense of purpose and future* (kesadaran akan tujuan dan masa depan): kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi, ketekunan, pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang.

Ditambah menurut Sarafino (dalam Herdiana, 2019) ciri-ciri individu yang memiliki resiliensi yaitu:

- a) Memiliki temperamen yang lebih tenang, sehingga dapat menciptakan hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan lingkungan;
- b) Memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari tekanan dan berusaha untuk mengatasinya.

Sedangkan menurut Grotberg (dalam Mawarpury dan Mirza, 2017) mengatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi adalah sebagai berikut:

- a) Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan dorongan dalam hati;
- b) Memiliki kemampuan untuk dapat bangkit dari permasalahan dan berusaha untuk mengatasinya;
- c) Mandiri dan dapat mengambil keputusan berdasarkan pemikiran serta inisiatif sendiri dan memiliki empati dan sikap kepedulian yang tinggi terhadap sesama.

Reivich (dalam Mir'atannisa *et al.*, 2019) menambahkan bahwa individu yang memiliki resiliensi adalah sebagai berikut :

- a) Mampu mengatasi stress;
- b) Bersikap realistik serta optimistik dalam mengatasi masalah;
- c) Mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan nyaman.

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat dipahami bahwa karakteristik individu yang memiliki resiliensi dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengekspresikan secara nyaman. Dengan demikian, individu mampu mengambil keputusan yang realistik dan tetap bersikap optimis. Individu juga tetap memiliki sikap kepedulian terhadap sesama.

## 2.2 Remaja

### 2.2.1 Pengertian Remaja

Menurut Hurlock (dalam Susanti, 2018) istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Sedangkan Diananda (2019) mengatakan bahwa *adolescence* merupakan masa remaja, yaitu periode antara pubertas dengan masa dewasa. Piaget (dalam Pratama, 2021) mengemukakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dalam masyarakat dewasa. Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial.

Menurut Santrock (dalam Marwoko, 2019) masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah tahap-tahap dimana terjadi peralihan atau perkembangan yang di alami setiap individu baik dalam segi psikologis maupun biologis yang terlihat dari sifat-sifatnya dan kelakuannya dalam menjalani kehidupan sehari-harinya dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.

### 2.2.2 Karakteristik Remaja

Masa remaja merupakan suatu periode penting dari rentang kehidupan, suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyheramkan (*dreaded*), masa *unrealism*, dan ambang menuju kedewasaan (Sary, 2017).

Menurut Izzani (2024) masa remaja merupakan masa “*sturm und drang*” (topan dan badai), masa penuh emosi dan adakalanya emosinya meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja maupun bagi orangtua/ orang dewasa di sekitarnya. Namun emosi yang menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upayanya menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang di sekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi si remaja untuk menentukan tindakan apa yang kelak akan dilakukannya.

Pratama (2021) menyatakan bahwa perubahan sosial yang penting pada masa remaja mencakup meningkatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*), pola perilaku sosial yang lebih matang, pembuatan kelompok sosial yang baru, dan munculnya nilai-nilai baru dalam memilih teman dan pemimpin serta nilai dalam penerimaan sosial.

Menurut Mahardika *et al.*, (2024) minat *universal* paling penting pada masa remaja dapat digolongkan menjadi tujuh kategori, yaitu:

a) Minat rekreasi.

Minat rekreasi adalah ketertarikan atau kecenderungan seseorang untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan, santai, dan dapat memberikan kepuasan emosional serta fisik.

b) Minat pribadi.

Minat pribadi adalah ketertarikan atau kecenderungan seseorang terhadap kegiatan, topik, atau hal-hal tertentu yang memberikan rasa puas atau menyenangkan bagi dirinya.

c) Minat sosial.

Minat sosial adalah ketertarikan atau kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam kegiatan atau interaksi yang melibatkan orang lain. Minat sosial mencakup keinginan untuk berhubungan dengan orang lain, membantu masyarakat, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau komunitas

d) Minat pendidikan.

Minat pendidikan adalah ketertarikan atau kecenderungan seseorang untuk mengejar pengetahuan, keterampilan, atau pembelajaran dalam berbagai bidang akademik atau non-akademik.

e) Minat vokasional.

Minat vokasional adalah ketertarikan atau kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam bidang atau keterampilan tertentu yang berhubungan dengan pekerjaan atau karier yang bersifat teknis, praktis, atau terapan.

f) Minat religius.

Minat religius adalah ketertarikan atau kecenderungan seseorang terhadap kegiatan, praktik, atau ajaran yang berkaitan dengan agama dan spiritualitas.

g) Minat dalam simbol status.

Minat dalam simbol status merujuk pada ketertarikan atau kecenderungan seseorang untuk memperoleh atau menampilkan tanda-tanda atau atribut yang menunjukkan status sosial atau prestise tertentu di mata orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik remaja meliputi emosi, perkembangan fisik, biologis, keinginan dari diri sendiri, mencari identitas diri, membuat kelompok sosial.

### 2.1.3 Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri remaja menurut Susanti (2018) antara lain yaitu :

- a) Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- b) Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.

- c) Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- d) Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.
- e) Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua menjadi takut.
- f) Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- g) Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan di dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan di dalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Menurut Saputro (2018) mengemukakan bahwa masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

- a) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm* dan *stress*. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah di Perguruan Tinggi.
- b) Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan *eksternal* seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- c) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak

lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa remaja dapat terlihat berdasarkan ciri-cirinya seperti adanya perubahan fisik maupun psikis pada diri remaja, kecenderungan remaja akan mengalami masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. Hal ini diharapkan agar remaja dapat menjalani tugas perkembangan dengan baik-baik dan penuh tanggung jawab.

### **2.3 Gambaran Resiliensi pada Remaja**

Resiliensi merupakan suatu usaha dari individu sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan. Secara umum resiliensi merujuk pada faktor-faktor yang membatasi perilaku negatif yang dihubungkan dengan *stress* dan hasil yang adaptif meskipun dihadapkan dengan kemalangan atau kesengsaraan (Hendriani, 2022).

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, untuk melanjutkan kehidupan dengan harapan akan menjadi lebih baik (Mawarpury dan Mirza, 2017). Dalam perkembangannya, resiliensi dipandang bukan hanya dipengaruhi oleh faktor individu dan genetis, namun juga banyak dipengaruhi oleh budaya, dan lingkungan sekitar individu tersebut. Meskipun suatu tingkah laku dinyatakan banyak dipengaruhi oleh faktor genetis, namun pada manifestasinya, banyak dipengaruhi oleh faktor budaya, baik yang meningkatkan, maupun yang justru menurunkan tingkat resiliensi (Mir'atannisa *et al.*, 2019).

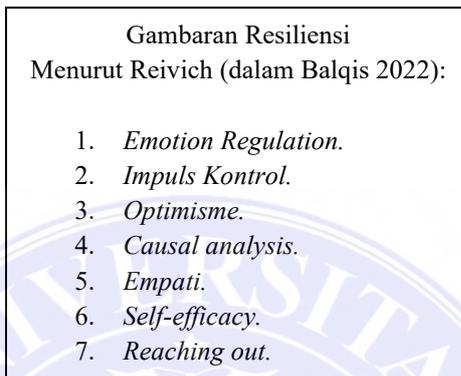
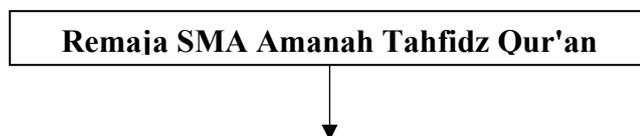
Hal ini membuat individu tersebut menjadi lebih resiliensi dalam menghadapi perubahan dalam hidup, dan secara umum menunjukkan pencapaian yang lebih tinggi, dan pada akhirnya secara sosio emosional lebih baik. Berdasarkan pemaparan tersebut, diketahui bahwa penting untuk mengkaji faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi resiliensi pada individu. Resiliensi adalah proses beradaptasi baik dalam situasi trauma, tragedi, ataupun kejadian lainnya yang mungkin dapat menimbulkan *stres* (Mahmood dan Ghaffar, 2014).

Selain itu Pidgeon *et al.*, (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespon permasalahan dengan baik, kemampuan untuk berhasil dalam menghadapi kesengsaraan, serta mampu untuk memiliki harapan yang lebih dalam keadaan kesulitan. Resiliensi menggambarkan cara individu untuk pulih dari kemunduran atau trauma, serta bagaimana individu tersebut mampu mengatasi tantangan dalam hidup (Susanti, 2018).

Menurut Herdiana (2019) individu mampu bangkit dari trauma yang mereka hadapi apabila memiliki resiliensi yang baik. Individu belajar bahwa kegagalan bukanlah akhir dan mencari pengalaman baru yang lebih menantang. Individu memandang kegagalan itu sebagai sebuah pembelajaran yang bermakna untuk kehidupan selanjutnya. Hal ini membuat setiap manusia memang membutuhkan resiliensi untuk dapat bangkit dari kesulitan atau kegagalan yang dihadapi dalam hidup. Kesulitan atau kegagalan memang akan membuat orang menjadi terpuruk hingga mengalami kecemasan dan depresi namun dengan adanya kemampuan resiliensi dalam diri manusia akan membuat manusia melihat makna dari kesulitan atau kegagalan tersebut dan terhindar dari kecemasan dan depresi (Hendriani, 2022).

## 2.4 Kerangka Konseptual

Tabel 1.1 Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Amanah Tahfidz Qur'an yang beralamatkan di, Jl. Pelita, Sei Beras Sekata, Kec. Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

#### 3.2 Bahan dan Alat

##### 3.2.1 Bahan

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berbahan kertas, peneliti mencetak kuesioner dengan menggunakan seperangkat komputer dan *printer*. Kuesioner dibagikan oleh penulis kepada para sampel yang berada di tempat penelitian, kemudian sampel tersebut mengisi beberapa pernyataan dalam kuesioner tersebut dengan alat tulis (pena).

##### 3.2.2 Alat

Alat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat keras terdiri dari sebuah laptop dan perangkat lunak digunakan berupa sistem operasi *Microsoft Office*. Pemindahan skor yang mewakili pilihan subjek pada setiap pernyataan ke tahap berikutnya yaitu *Microsoft Excel 2010*. Adapun untuk keperluan analisis data dengan menggunakan *SSPS versi 25.0 for Windows*.

#### 3.3 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan data konkrit, data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai

alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Azwar, 2018).

Azwar (2018) variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan satu objek yang lain. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu resiliensi.

Dalam melaksanakan penelitian, variabel harus didefinisikan sedemikian rupa sehingga jelas bangun konstruk mana yang hendak dipergunakan, sehingga jelas pula bentuk alat ukur mana yang harus dipergunakan untuk memperoleh data yang valid mengenai variabel yang termaksud dan hal ini disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini memiliki definisi operasional sebagai berikut:

a) Resiliensi.

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi suatu permasalahan dengan cara tidak putus asa, sehingga mampu bertahan serta bangkit kembali dari keadaan buruk tersebut. Resiliensi memiliki tujuh aspek yang dapat membantu terbentuknya resiliensi pada seseorang. Adapun gambaran resiliensi tersebut adalah sebagai berikut : a) kemampuan untuk tetap bersikap tenang dalam situasi buruk. b) Pengendalian gerak hati atau dorongan yaitu kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tertekan yang muncul dari dalam diri. c) Optimisme, yaitu orang yang resilien merasa percaya bahwa sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. d) Analisis kausal merujuk kepada kemampuan orang untuk mengidentifikasi dengan akurat sebab-sebab masalah mereka. e) Empati menunjukkan seberapa baik seseorang mampu

membaca tanda-tanda keadaan emosi, pikiran, dan psikologis orang lain. f) Efikasi diri merepresentasikan suatu keyakinan bahwa seseorang mampu mengatasi masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. g) Menggapai sesuatu yang lebih baik.

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Menurut Azwar (2018) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Amanah Tahfidz Qur'an berjumlah 187 siswa. Jumlah Populasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.2 Jumlah Populasi Siswa Kelas XI di SMA Amanah Tahfidz Qur'an**

XI IPA I	XI IPA II	XI IPA III	XI IPS I	XI IPS II	XI IPS III	Total
28	32	29	31	33	34	<b>187 Siswa</b>

#### 3.4.2 Sampel

Menurut Azwar (2018) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau pun bagian terkecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 95 siswa.

#### 3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling menurut Azwar (2018) adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan jenis *random sampling*. *Random*

*sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

### 3.5 Prosedur Kerja

#### 3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Azwar, 2018).

Skala terdiri dari aitem-aitem pernyataan yang terbagi kedalam dua kelompok yaitu *favorable* dan *unfavorable*, aitem *favorable* adalah aitem yang berbentuk pernyataan yang positif atau mendukung sedangkan *unfavorable* adalah aitem yang berbentuk pernyataan negatif atau tidak mendukung.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

##### a) Skala Resiliensi

Dalam mengukur variabel resiliensi, digunakan skala faktor-faktor dasar penyusun resiliensi dari Reivich (2002). Instrumen ini terdiri tujuh dimensi, yaitu pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian tujuan. Penyusunan skala resiliensi ini merupakan hasil modifikasi dari skala resiliensi yang disusun oleh Balqis (2022).

Skala ini disusun dengan model skala *likert* yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Dengan menggunakan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Nilai masing-masing jawaban untuk aitem *favourable* adalah "Sangat Sesuai (SS)" diberi nilai 4, jawaban Sesuai (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem *unfavourable*, maka penilaian Sangat Sesuai (SS)" diberi nilai 1, jawaban Sesuai (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1.3 Rentangan Skor Skala Variabel Resiliensi**

Alternatif Jawaban	Nilai <i>Favorable (+)</i>	Alternatif Jawaban	Nilai <i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.6.1 Uji Validitas

Menguji validitas berarti menguji sejauh mana ketepatan atau kebenaran suatu instrumen sebagai alat ukur variabel penelitian. Jika instrumen valid atau benar maka hasil pengukuran pun kemungkinan akan benar (Azwar, 2018). Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 25.0 for windows* dengan kriteria berikut:

- a) Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid.
- b) Jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.
- c) Nilai  $r$  hitung dapat dilihat pada kolom *corrected item total correlation*.

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat diandalkan sehingga skor bisa dipercaya. Reliabilitas dari suatu alat ukur diartikan sebagai keajegan atau kekonstanan dari alat ukur yang pada prinsipnya menunjukkan hasil-hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama (Azwar, 2018).

Uji reliabilitas dilakukan pada responden dengan menggunakan pertanyaan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas dan akan ditentukan reliabilitasnya, menggunakan program *SPSS 25.0 for windows*, variabel dinyatakan reliabel dengan kriteria berikut:

- a) Jika nilai *cronbach's alpha*  $\alpha > 0,60$  maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan kata lain instrument adalah reliabel atau terpercaya.
- b) Jika nilai *cronbach's alpha*  $< 0,60$  maka instrumen yang diuji tersebut adalah tidak reliable.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Sugiyono (2019) dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan. Maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yaitu berfungsi

untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya.

Menurut Sugiyono (2019) penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang di lihat dari nilai nilai yang sering muncul (modus), nilai tengah (median), rata-rata (mean), nilai maksimum, nilai minimum, presentase, distribusi frekuensi, interval, kategori dan histrogram mengenai gambaran resiliensi pada remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an.

Kemudian setelah diketahui hasil persentase jawaban dari variabel yang diteliti, selanjutnya dilakukan perhitungan frekuensi subjek yang memberikan jawaban sehingga dapat diketahui pengkategorian tingkat resiliensi remaja tersebut dengan tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Untuk mempermudah pengolahan data, maka peneliti akan menggunakan bantuan suatu perangkat komputer yaitu program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25.0 for windows.

a) Modus.

Merupakan nilai dari sekelompok data yang mempunyai frekuensi tertinggi atau nilai yang paling banyak muncul dalam suatu kelompok nilai.

b) Median.

Salah satu teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai tengah dari data yang telah disusun urutannya dari yang terkecil sampai terbesar atau yang sebaliknya.

c) Mean.

Nilai yang mewakili sekelompok data dengan menjumlahkan seluruh data individu dalam kelompok, kemudian dibagi dengan jumlah individu yang ada dalam kelompok.

d) Nilai Maksimum.

Nilai maksimum adalah nilai terbesar dari sejumlah data yang telah dikumpulkan.

e) Nilai Minimum.

Nilai minimum adalah nilai terkecil dari sejumlah data yang telah dikumpulkan.

f) Menghitung Presentase, Frekuensi, Menentukan Interval.

g) Diagram.

Grafik yang dibuat untuk menyajikan data hasil penelitian yang dibuat berdasarkan data frekuensi yang telah ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik simpulan, yaitu :

Berdasarkan variabel regulasi emosi (*emotion regulation*) sebanyak 39 orang (42%) pada kategori rendah. Kemudian 34 orang (35%) pada kategori sedang. Sementara itu 22 orang (23%) pada kategori tinggi.

Selanjutnya pada variabel kontrol terhadap (*impuls kontrol*) sebanyak 30 orang (32%) berada pada kategori rendah dan 45 orang (47%) berada pada kategori sedang. Sementara itu 20 orang (21%) berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya pada variabel optimisme (*optimism*) sebanyak 29 orang (30%) berada pada kategori rendah dan 48 orang (50%) berada pada kategori sedang. Sementara itu 18 orang (20%) berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya pada variabel kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*) sebanyak 24 orang (26%) berada pada kategori rendah dan 52 orang (55%) berada pada kategori sedang. Sementara itu 19 orang (19%) berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya pada variabel empati (*empathi*) sebanyak 30 orang (32%) berada pada kategori rendah dan 44 orang (46%) berada pada kategori sedang. Sementara itu 21 orang (22%) berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya pada variabel efikasi diri (*self efficacy*) sebanyak 34 orang (36%) berada pada kategori rendah dan 41 orang (43%) berada pada kategori sedang. Sementara itu 20 orang (21%) berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya pada variabel pencapaian (*reaching out*) sebanyak 36 orang (38%) berada pada kategori rendah dan 42 orang (44%) berada pada kategori sedang. Sementara itu 17 orang (18%) berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan perolehan  $r^2$  sebesar 0,486 atau 48,6%. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki distribusi sebesar 48,6% sedangkan 51,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

## 5.2 Saran

Berdasarkan pada simpulan yang sudah diuraikan, selanjutnya dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

### 1. Bagi siswa di SMA Amanah Tahfidz Qur'an

Bagi siswa di SMA Amanah Tahfidz Qur'an yang memiliki tingkat resiliensi rendah, ada beberapa saran yang dapat membantu mereka untuk membangun ketahanan mental dan emosional, agar lebih siap menghadapi tantangan dan kesulitan dalam proses belajar dan kehidupan secara umum:

1) Cari dukungan dari teman, guru, dan keluarga, 2) Bangun rutinitas yang mendukung, 3) Menjaga kesehatan fisik dan mental.

### 2. Bagi Orangtua

Bagi Orangtua, hasil penelitian ini agar orangtua dapat mendukung anak yang memiliki resiliensi rendah, terutama selama masa remaja yang penuh tantangan. Dengan pendekatan yang tepat, orangtua dapat membantu anak mereka membangun keterampilan resiliensi yang lebih baik. Berikut adalah beberapa saran untuk orangtua yang memiliki anak dengan resiliensi rendah:

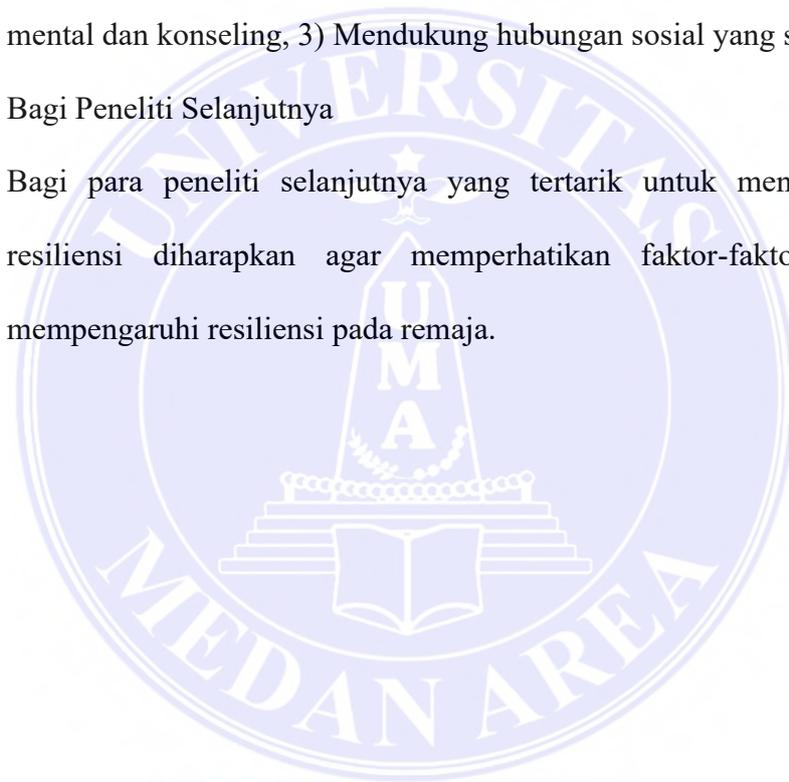
1) Memberikan dukungan emosional yang kuat, 2) Bangun kepercayaan diri anak, 3) Menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung.

3. Bagi SMA Amanah Tahfidz Qur'an

SMA Amanah Tahfidz Qur'an memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa yang memiliki resiliensi rendah untuk mengembangkan keterampilan coping, meningkatkan kesehatan mental, dan membangun kepercayaan diri. Berikut adalah beberapa saran bagi SMA Amanah Tahfidz Qur'an untuk mendukung siswa dengan resiliensi rendah: 1) Menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung, 2) Dukungan kesehatan mental dan konseling, 3) Mendukung hubungan sosial yang sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengulas tentang resiliensi diharapkan agar memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi resiliensi pada remaja.



## DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, N. P. D., & Eva, N. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Remaja yang Mengalami Kesulitan Hidup: Systematic Literature Review Using Big Data Analysis. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*.
- Ardianisa, P., & Dewi, K. S. (2023). Gambaran resiliensi individu dewasa awal dalam menghadapi permasalahan keluarga. *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia*, 4, 99-111.
- Balqis, P. (2022). *Pengaruh Locus of Control dan Kecerdasan Spiritual terhadap Resiliensi Siswa MAN Langsa*.
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi remaja*. SCOPINDO MEDIA PUSTAKA.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal istighna*, 1(1), 116-133.
- Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctors: Implications For Enhancing Well Being. *PeerJ*, 1, e216.
- Herdiana, I. (2019). Resiliensi keluarga: Teori, aplikasi dan riset. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-12).
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Prenada Media.
- Iskandar, A. B. (2017). Resiliensi mantan narapidana terhadap penolakan lingkungan. *Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Irola, D., & Kalifia, A. D. (2024). Aspek Perkembangan Kognitif Pada Masa Remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 128-132.
- KW, F. D. A., Hidayati, N. O., & Mardhiyah, A. (2017). Gambaran resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 4(1), 13-21.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60-75.

- Mawarpury, M., & Mirza, M. (2017). Resiliensi dalam keluarga: perspektif psikologi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 96-106.
- Musika, O. H. (2023). Gambaran resiliensi pada remaja di DKI Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.
- Meiranti, E., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan resiliensi akademik siswa SMK di Semarang Utara. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 119-130.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well-being among dengue fever survivors. *Global J Human Soc Sci Res*, 14(10), 13-20.
- Nabila, S. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence*. Jawa Timur: Universitas Jember.
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3), 40-44.
- Pidgeon, A. M., Coast, G., Coast, G., Coast, G., & Coast, G. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open journal of social sciences*, 2(11), 14.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *J-PENGMAS (jurnal pengabdian kepada masyarakat)*, 1(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 16-25.
- Susanti, Y., Pamela, E. M., & Haryanti, D. (2018). Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja. In *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference* (Vol. 1, No. 1, pp. 38-44).

Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.

Winesa, S. A., & Saleh, A. Y. (2020). Resiliensi sebagai prediktor teacher well-being. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 11(02), 116-128.





**LAMPIRAN 1**  
**KUESIONER RESILIENSI**

## KUESIONER RESILIENSI

### Petunjuk Pengisian

Pada lembar yang anda hadapi ini terdapat 68 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan baik, kemudian berilah tanda (√) pada kolom yang telah tersedia. Pilihlah jawaban atas pernyataan-pernyataan tersebut sebagai berikut:

**STS** : jika pilihan **SANGAT TIDAK SESUAI**

**TS** : jika pilihan **TIDAK SESUAI**

**S** : jika pilihan **SESUAI**

**SS** : jika pilihan **SANGAT SESUAI**

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan sikap dan pendapat anda. Jawaban yang anda berikan tidak ada yang benar ataupun salah. Pilihan jawaban pada pernyataan-pernyataan ini menuntut kesesuaian dengan sikap dan pendapat yang paling mewakili keadaan anda.

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu menenangkan diri ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru.				
2	Saya berusaha tetap tenang saat dihadapkan dengan permasalahan yang berat.				
3	Saya akan mengalihkan pemikiran dari sulitnya tugas sekolah agar dapat tenang dalam menyelesaikannya.				
4	Saya pernah merasa bingung karena memiliki tugas sekolah yang banyak.				
5	Saya merasa sulit berpikir saat sedang memiliki banyak tugas yang sulit.				
6	Saya mampu mengatasi stress saat dihadapkan dengan tugas yang banyak.				
7	Saya mampu fokus saat belajar untuk ujian pada materi pelajaran yang sangat sulit bagi saya.				
8	Saya mampu menyingkirkan hal-hal yang mengganggu saya dalam menyelesaikan tugas.				
9	Saya akan fokus pada tugas-tugas yang sulit terlebih dahulu.				
10	Saya tidak mudah putus asa untuk menemukan jawaban dari tugas-tugas yang sulit.				
11	Saya merasa sulit untuk fokus saat sedang banyak tugas.				
12	Saya kesulitan untuk menemukan solusi saat mengerjakan banyak tugas secara maksimal.				
13	Saya berusaha menahan diri untuk tidak melakukan tindakan curang walaupun sedang banyak ulangan dan tugas sekolah.				

14	Saya berusaha untuk selalu mengerjakan tugas dan mempersiapkan ulangan dengan baik.				
15	Saya berusaha untuk melakukan hal baik walaupun sedang merasa kesal karena memiliki banyak tugas.				
16	Saya lebih memilih untuk melakukan hal yang bermanfaat untuk melampiaskan kekesalan daripada melakukan tindakan yang sia-sia.				
17	Saya sulit sekali untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan hal yang sia-sia saat sedang stress.				
18	Saya yakin mampu menyelesaikan setiap tugas sekolah meskipun sulit.				
19	Saya selalu berusaha untuk mengerjakan tugas dengan sungguh- sungguh.				
20	Saya selalu mengerjakan tugas sekolah, walaupun hasilnya kurang maksimal.				
21	Pada saat menghadapi masalah, saya optimis dapat menyelesaikannya.				
22	Saya mencari cara lain untuk menyelesaikan suatu masalah jika cara yang saya gunakan sebelumnya tidak berhasil.				
23	Saya mampu mencari solusi lain, jika solusi pertama tidak mampu menyelesaikan masalah.				
24	Saya putus asa jika solusi-solusi yang saya miliki tidak mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi.				
25	Saya akan mencari penyebab dari kesulitan yang saya hadapi ketika mengerjakan tugas.				
26	Saya mampu menemukan penyebab masalah yang sedang saya hadapi.				
27	Saya yakin setiap kesulitan yang saya hadapi akan segera selesai jika penyebabnya bisa diketahui.				
28	Saya merasa tidak perlu mengetahui alasan dari kesulitan yang saya hadapi.				
29	Saya memahami perasaan orang lain yang bercerita kepada saya.				
30	Saya ikut merasakan kesedihan saat melihat orang yang mengalami kesulitan.				
31	Saya yakin bahwa setiap orang memiliki kesulitannya masing- masing.				
32	Saya sedikit sulit untuk memahami kesulitan yang sedang dialami oleh orang lain.				
33	Menurut saya tidak perlu mempedulikan masalah orang lain.				
34	Saya mengerti bahwa kesulitan yang saya alami belum tentu sulit buat orang lain.				
35	Saya yakin mampu menyelesaikan semua tugas dan ujian sekolah dengan baik.				
36	Saya akan membantu teman yang meminta bantuan saya.				
37	Saya yakin setiap kesulitan yang saya alami pasti dapat diselesaikan.				
38	Saya merasa takut kalau tidak bisa menyelesaikan tugas yang sulit.				
39	Saya mampu mengembalikan kembali semangat saya dalam waktu yang singkat saat sedang <i>stress</i> .				
40	Saya menargetkan untuk memahami materi suatu pelajaran.				
41	Saya mampu mengatur waktu untuk setiap kegiatan, sehingga tugas dan kegiatan tetap berjalan dengan baik.				
42	Saya yakin mampu berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan ikut kegiatan ekstrakurikuler.				
43	Saya akan menyelesaikan tugas-tugas sekolah sesuai dengan <i>deadline</i>				

44	Saya terkadang lupa terhadap tugas yang saya miliki karena banyaknya kegiatan				
45	Saya suka dengan hal-hal yang baru.				
46	Saya menerima jika mendapat nilai yang kurang baik, meskipun sudah berusaha keras.				
47	Saya percaya bahwa kegagalan dalam belajar mampu menjadikan saya lebih baik kedepannya.				
48	Saya merasa kesal jika mendapat nilai kurang baik.				
49	Saya merasa senang ketika mengerjakan tugas meskipun sulit.				
50	Saya selalu mendapat pemahaman baru setelah menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.				
51	Saya mampu menenangkan diri ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru.				
52	Saya gelisah pada saat menghadapi ulangan di sekolah				
53	Saya yakin mampu berhasil dalam memenuhi tuntutan (peraturan, tugas, standar nilai) dari sekolah				
54	Saya menyelesaikan tugas seoptimal kemampuan yang saya miliki				
55	Saya bersemangat saat ditunjuk untuk mengerjakan di depan kelas				
56	Saya bekerja keras agar memperoleh prestasi di Sekolah				
57	Saya menolak ketika menerima tugas yang baru				
58	Saya yakin mampu meraih kesuksesan atas jerih payah saya sendiri				
59	Saya senang saat ditunjuk menjadi pemimpin upacara atau pengibar bendera				
60	Saya malu saat ditunjuk maju kedepan kelas				
61	Saya percaya kepada kemampuan yang saya miliki				
62	Saya menutup diri dari teman-teman di sekitar saya				
63	Saya mudah bergaul dengan teman-teman saya				
64	Saya minder ketika gagal				
65	Saya malu ketika mengalami kegagalan				
66	Apapun yang saya lakukan akan bermuara pada kegagalan				
67	Saya merasa diri saya payah				
68	Saya gelisah pada saat menghadapi ulangan di sekolah				



**LAMPIRAN 2**  
**UJI RELIABILITAS**

## UJI RELIABILITAS

### Reliability

#### Scale: RESILIENSI

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	95	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0.0
	Total	95	100.0

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

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	68

##### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kepercayaan diri * penyesuaian sosial	.519	.486	.327	.107

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
R1	3.31	.710	95
R2	3.40	.688	95
R3	3.13	.696	95
R4	2.89	.756	95
R5	3.30	.714	95
R6	3.01	.851	95
R7	1.95	.867	95
R8	1.98	.645	95
R9	3.17	.663	95
R10	1.77	.588	95
R11	2.04	.683	95
R12	1.92	.668	95
R13	3.47	.620	95
R14	3.26	.674	95
R15	3.25	.699	95
R16	3.18	.784	95
R17	2.10	.788	95
R18	3.10	.701	95
R19	2.09	.667	95
R20	2.02	.647	95
R21	3.17	.778	95
R22	2.80	.996	95
R23	2.03	.634	95
R24	3.40	.613	95
R25	3.41	.615	95
R26	2.91	.902	95
R27	3.38	.609	95
R28	2.48	.827	95
R29	1.93	.576	95
R30	2.05	.669	95
R31	2.40	.841	95
R32	2.58	.738	95
R33	2.44	.807	95
R34	2.03	.658	95
R35	3.07	.705	95
R36	2.80	.996	95
R37	3.41	.615	95
R38	2.91	.902	95
R39	3.38	.609	95

R40	3.40	.688	95
R41	3.13	.696	95
R42	2.89	.756	95
R43	3.30	.714	95
R44	3.01	.851	95
R45	1.95	.867	95
R46	1.98	.645	95
R47	3.17	.663	95
R48	1.77	.588	95
R49	2.04	.683	95
R50	1.92	.668	95
R51	3.47	.620	95
R52	3.26	.674	95
R53	3.25	.699	95
R54	3.18	.784	95
R55	2.10	.788	95
R56	3.10	.701	95
R57	2.09	.667	95
R58	2.02	.647	95
R59	3.17	.778	95
R60	2.80	.996	95
R61	2.03	.634	95
R62	3.40	.613	95
R63	3.41	.615	95
R64	2.91	.902	95
R65	3.38	.609	95
R66	2.48	.827	95
R67	2.80	.996	95
R68	2.03	.634	95



### DATA PENELITIAN

VARIABLE (RESILIENSI)																							
A1	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3
A2	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4
A3	4	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4
A4	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3
A5	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	3
A6	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	4
A7	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	4
A8	3	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3
A9	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3
A10	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2
A11	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3
A12	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4
A13	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	4
A14	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
A15	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	3

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

A16	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3
A17	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4
A18	4	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4
A19	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3
A20	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	3
A21	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	4
A22	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	4
A23	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3
A24	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3
A25	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2
A26	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3
A27	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4
A28	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	4
A29	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
A30	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	3
A31	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3
A32	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	3
A33	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	4

## 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

A34	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	4
A35	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3
A36	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3
A37	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2
A38	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3
A39	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4
A40	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	4
A41	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3
A42	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3
A43	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2
A44	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3
A45	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4
A46	4	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	4
A47	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
A48	2	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	3
A49	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3
A50	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4
A51	4	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4

## 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

A52	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3
A53	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	3
A54	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	4
A55	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	4
A56	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3
A57	2	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3
A58	4	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2
A59	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3
A60	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4
A61	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3
A62	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4
A63	4	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4
A64	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3
A65	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	3
A66	3	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	3
A67	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	4
A68	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	4

3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
4	4	2	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4
2	3	3	4	1	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2
3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3
4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4
4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4
3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3
3	3	3	4	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3
4	4	3	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4
3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3
4	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4
3	3	3	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
4	4	2	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4
2	3	3	4	1	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2
3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3
4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4
4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4
3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3
3	3	3	4	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3
4	4	3	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4
3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3
4	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4
3	3	3	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3

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

3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3
2	3	3	4	1	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2
3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3
4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4
4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4
3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3
3	3	3	4	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3
4	4	3	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4
3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3
4	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4
3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3
3	3	3	4	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3
4	4	3	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4
3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3
4	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4
3	3	3	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
4	4	2	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4
2	3	3	4	1	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2
3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3
4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4
4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4
3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3
3	3	3	4	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3
4	4	3	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4

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

3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3
4	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
4	4	2	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4
2	3	3	4	1	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2
3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3
4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4
4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4
3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3
3	3	3	4	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3
4	4	3	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4
3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3
4	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4
3	3	3	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
4	4	2	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4
2	3	3	4	1	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2
3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3
4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4
4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4
3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3
3	3	3	4	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	3

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

4	4	3	3	3	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	2	4
3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	3
4	4	4	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
4	3	2	4	2	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	4
3	3	3	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4	1	2	3
2	3	3	4	1	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2
3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4	2	2	3
4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	3	1	4
4	2	1	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	1	2	4
3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3

3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3
4	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4
3	2	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3
3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3
4	4	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4
4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2
2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2
4	3	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3
4	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	2	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3

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

3	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3
4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4
3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3
4	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4
3	2	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3
3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3
4	4	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4
4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2
2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2
4	3	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3
4	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	2	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3
3	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3
4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4
3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3
4	4	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4
4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2
2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2
4	3	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3
4	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	2	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2

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

4	3	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3
4	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	2	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3
3	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3
4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4
3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3
4	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4
3	2	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3
3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3
4	4	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4
4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2
2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2
4	3	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3
4	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3
4	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4
3	2	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3
3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3
4	4	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4
4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2
2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2
4	3	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3

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

4	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	2	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3
3	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3
4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4
3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	3
4	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4
3	2	3	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3
3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3
4	4	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4
4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2
2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2
4	3	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	3
4	4	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	2	2	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3
3	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	2	3
4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	2	4
3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	1	2	1	4	3	3	3	2	3	2	1	3
4	4	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	1	4	1	2	4
4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2
2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4
4	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	4

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



## SURAT PENELITIAN

 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

---

Nomor : 4048/FPSI/01.10/XII/2024 13 Desember 2024  
Lampiran : -  
Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
SMA Amanah Tahfidz Qur'an  
di -  
Tempat

Dengan hormat,  
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan SMA Amanah Tahfidz Qur'an sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Barca Trangginas  
Nomor Pokok Mahasiswa : 208600223  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Remaja di SMA Amanah Tahfidz Qur'an**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di SMA Amanah Tahfidz Qur'an. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan  
Ketua Program Studi Psikologi  
  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip



# Perguruan Taufidzul Qur'an A M A N A H

SMP - SMA Taufidzul Qur'an  
Jl. Pelita - Sei Mencirim, Ds. Medan Krio, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang

## SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor: / / SMA-ATQ/XII/2024

Yang betanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMA Amanah Tahfidz Qur'an dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : Barca Trangginas  
N P M : 208600223  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Universitas/Institut : Universitas Medan Area

Benar telah melaksanakan penelitian di SMA Amanah Tahfidz Qur'an pada tanggal 16 Desember 2024 s/d 20 Desember 2024 guna penyusunan skripsi dengan judul "FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RESILIENSI REMAJA DI SMA AMANAH TAHFIDZ QUR'AN" Sesuai dengan surat Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Nomor: 4048/FPSI/01.10/XII/2024 tanggal 13 Desember 2024.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 21 Desember 2024

  
Muhammad Yashir Abdullah Dauray, M.Pd  
Kepala Sekolah  
SMA Amanah Tahfidz Qur'an

