

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM IAIN PONOROGO
ANGKATAN 2020 DAN 2021

SKRIPSI



Oleh:

Fitri Anafidah

NIM. 303200016

Pembimbing;

Muhamad Nurdin, M.Ag.

NIP. 197604132005011001

JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKAWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO

2024

ABSTRAK

Anafidah, Fitri. 2024. Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021, Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing Muhamad Nurdin, M.Ag.

Kata Kunci : Resiliensi, Distres Psikologis, Mahasiswa

Distres psikologis merupakan keadaan negatif kesehatan mental yang mempengaruhi individu baik secara langsung maupun tidak langsung dan berkaitan dengan kondisi fisik dan mental seseorang. Distres bisa dialami oleh siapapun termasuk mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami distres psikologis yang berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Salah satu cara yang dapat mengurangi distres pada mahasiswa adalah dengan resiliensi yaitu kemampuan individu untuk bangkit dari suatu keadaan yang sulit.

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan analisis regresi linier sederhana. Regresi linier sederhana adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh model hubungan sebab akibat antara satu variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021 kurang lebih 116 dengan sampel 76 mahasiswa sehingga metode sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen, uji asumsi, uji statistik, dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif antara resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, dengan nilai regresi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh negatif sebesar 50,6% yang artinya semakin tinggi resiliensi semakin rendah distres psikologis, dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi distres psikologis.



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Anafidah

Nim : 303200016

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 Dan 2021” adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Ponorogo, 2 Mei 2024



Fitri Anafidah
NIM.30200016

IAIN
PONOROGO

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi
Kepada : Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN
Ponorogo

Assalamu'alaikum Warahatullahi Wabarokatuh

Setelah kami baca atau teliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Fitri Anafidah
NIM : 303200016
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul : Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.

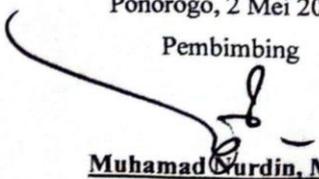
Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang munaqosah jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokatuh

Ponorogo, 2 Mei 2024

Pembimbing


Muhamad Gurdin, M.Ag
NIP. 197604132005011001

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Fitri Anafidah

Nim : 303200016

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Judul : Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

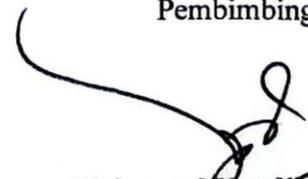
Ponorogo, 2 Mei 2024

Mengetahui
Ketua Jurusan BPI



Muhamad Nurdin, M.Ag
NIP. 197604132005011001

Menyetujui
Pembimbing



Muhamad Nurdin, M.Ag
NIP. 197604132005011001



KEMENTERIAN AGAMA RI

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.

Nama : Fitri Anafidah

NIM : 303200016

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Sripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : 3 Jumat

Tanggal : 31 Mei 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada :

Hari : Senin

Tanggal : 10 Juni 2024

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Mayrina Eka PB, M.Psi (Hawka)
2. Penguji I : Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi (Fendi)
3. Penguji II : Muhamad Nurdin, M.Ag (Muhamad)

Ponorogo, 10 Juni 2024

Mengesahkan
Dekan,



SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Anafidah

NIM : 303200016

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

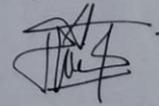
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Judul : Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.

Menyatakan bahwa skripsi/thesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di **ethesis.iainponorogo.ac.id**. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 2 Mei 2024



Fitri Anafidah
NIM. 303200016

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
ABSTRAK	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Telaah Pustaka	8
B. Landasan Teori.....	12
1. Distres Psikologis.....	12
2. Resiliensi.....	15
3. Mahasiswa.....	19
C. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Rancangan Penelitian	22
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	23
C. Instrumen Penelitian.....	24

D. Lokasi, Populasi, dan Sampel	30
E. Tahap – Tahap Penelitian	33
F. Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Statistik Deskriptif	45
1. Deskripsi Data Variabel Distres Psikologis Mahasiswa	45
2. Deskripsi Data Variabel Resiliensi Mahasiswa	48
B. Statistik Inferensial.....	52
BAB V PEMBAHASAN	57
A. Tingkat Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021	57
B. Tingkat Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021	58
C. Pengaruh Resilensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.....	59
BAB VI PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian skor skala likert	25
Tabel 3.2 Blueprint skala distres psikologis sebelum diuji	27
Tabel 3.3 Blueprint skala resiliensi sebelum diuji	28
Tabel 3.4 Blue print skala distres setelah diuji	29
Tabel 3.5 Blue print skala resiliensi setelah diuji	29
Tabel 3.6 Tabel populasi	32
Tabel 3.7 Tabel persebaran kuesioner perkelas	33
Tabel 3.8 Hasil uji validitas skala distres psikologis	37
Tabel 3.9 Hasil uji validitas skala resiliensi	39
Tabel 3.10 Hasil uji reabilitas skala distres psikologis	42
Tabel 3.11 Hasil uji reabilitas skala resiliensi	42
Tabel 4.1 Skor angket variabel y (Distres Psikologis)	46
Tabel 4.2 Mean dan standar deviasi distres psikologis	46
Tabel 4.3 Kategorisasi distres psikologis	48
Tabel 4.4 Skor angket variabel x (Resiliensi)	49
Tabel 4.5 Mean dan standar deviasi resiliensi	49
Tabel 4.6 Kategorisasi resiliensi	51
Tabel 4.7 Hasil uji normalitas	53
Tabel 4.8 Hasil uji linieritas	54
Tabel 4.9 Hasil uji analisis regresi linier sederhana	55
Tabel 4.10 Hasil uji analisis regresi linier sederhana	55
Tabel 4.11 Hasil uji analisis regresi linier sederhana	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, setiap orang pasti mengalami berbagai rintangan dan kesulitan dalam kehidupannya, termasuk permasalahan pada kesehatan mental yang terjadi dalam diri siswa atau mahasiswa yang bergelut dalam dunia pendidikan. Lembaga pendidikan berperan sebagai suatu tempat yang dapat menciptakan generasi muda, maju, dan berkembang. Namun di sisi lain generasi muda dihadapkan pada banyaknya tuntutan dan perubahan yang membuat mereka mengalami masa-masa yang penuh tekanan bahkan stres.

Stres merupakan masalah umum yang sudah biasa terjadi dalam kehidupan manusia. Menurut Hendriani, stres mencerminkan adanya tekanan yang dialami seseorang yang diakibatkan adanya persoalan atau kondisi tertentu yang terjadi di luar harapan seseorang, karena adanya tuntutan yang tidak dapat terpenuhi atau hal-hal lainnya. Biasanya kebanyakan orang tidak menyadari bahwa dirinya sedang dilanda stres.¹

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Azzahra, Lazarus menjelaskan bahwa stres terbagi menjadi dua yaitu eustres dan distres. Eustres adalah stres yang bersifat positif, sedangkan distres adalah stres yang bersifat negatif. Lahey menjelaskan bahwa distres psikologis

¹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 31.

terbentuk dari kecemasan, kesedihan, sifat lekas marah, kesadaran diri, emosi, penurunan kualitas dan durasi hidup.²

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari sebuah perguruan tinggi yang merupakan penerus bangsa dimasa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang, jiwa, dan kepribadian yang baik serta mental yang sehat dan kuat. Begitu banyak kegiatan dan tugas-tugas yang harus dihadapi oleh mahasiswa menjadikan salah satu penyebab munculnya tekanan yang dialami oleh mahasiswa. Bukan hanya itu saja, banyak sekali faktor lain yang menjadi penyebab munculnya tekanan atau stress kuliah pada mahasiswa seperti adanya perubahan lingkungan, kehilangan dukungan sosial, tekanan akademik, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, dan juga masalah ekonomi dalam kehidupannya.³

Bagi mahasiswa yang memilih untuk tinggal di kos memiliki tantangan seperti tuntutan untuk mandiri, terhalang jarak yang jauh dari orang tua, pengambilan keputusan, dan kesepian yang dapat memicu munculnya stres. Mahasiswa pada semester akhir memiliki tantangan seperti untuk menyelesaikan tugas kuliah, tugas praktikum maupun tugas akhirnya (skripsi) untuk kemudian mencari pekerjaan dan membangun karir. Mahasiswa perlu belajar tentang bagaimana mengontrol dan

² Fatimah Azzahra, "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologi Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 05, no. 01 (2017): 5.

³ Maria Nugraheni Mardi Rahayu dan Rudangta Arianti, "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW," *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 4, no. 2 (2020): 73–84.

beradaptasi dengan harapan akademik yang dapat menyebabkan krisis pada diri mereka.

Menjadi mahasiswa tidak bisa lepas dari tanggungjawab terakhirnya yaitu Menyusun skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun untuk memenuhi syarat wajib dalam mencapai gelar sarjana. Mahasiswa yang mengalami stress yang berkepanjangan karena pengerjaan skripsi dapat mengalami depresi ringan yang mengakibatkan dampak psikologis negatif bagi mahasiswa.⁴

Melalui wawancara kepada mahasiswa angkatan 2020, dimana wawancara tersebut merupakan langkah awal dalam pendalaman masalah ditemukan hasil bahwa hampir 50% dari mahasiswa mengalami distres psikologis yang disebabkan oleh sulitnya mencari judul skripsi, ragu terhadap judul skripsi yang diambil, dan ketakutan akan mengerjakan skripsi, membagi waktu antara kuliah dengan bekerja, dan lain sebagainya. Begitu juga dengan mahasiswa angkatan 2021, 30% dari mereka yang mengalami distres psikologi yang disebabkan menumpuknya tugas kuliah yang bersamaan, munculnya masalah dalam keluarga, masalah pekerjaan dan lain sebagainya. Dari permasalahan tersebut menyebabkan mahasiswa berpikir secara berlebihan sehingga mereka kesulitan untuk tidur, merasakan keresahan, kurang percaya diri, pesimis, mudah menyerah, mudah marah, mudah menangis, dan lain sebagainya.

⁴Retno Permatasari, et al., "Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19" Jurnal Bina Ilmu Cendekia 2, no. 1(2021), 130

Dengan ini mahasiswa perlu adanya resiliensi akademik individu yang akan memiliki kehidupan yang lebih bahagia. Mahasiswa dengan resiliensi yang baik dapat dipengaruhi oleh keyakinan yang kuat mencapai keberhasilan. Namun apabila kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa rendah, maka peluang gagal semakin tinggi dan menyebabkan distress. Untuk itu mahasiswa harus mampu bangkit, dan beradaptasi dengan permasalahan dan situasi yang sulit, atau biasa disebut dengan resiliensi.⁵

Menurut pandangan Islam resiliensi merupakan sebuah kewajiban yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan memiliki resiliensi diri maka seorang hamba telah teruji keimanan dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Hajj:35 sebagai berikut:

الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ

وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

Artinya

“Yaitu orang-orang yang apabila menyebut asma Allah, hati mereka bergetar karena takut kepadanya, yang tetap sabar dalam menghadapi bahaya dan kesusahan yang tengah menimpanya karena kepasrahan mereka kepada perintah dan ketentuan Allah yang

⁵ Riza Diah A.K dan Pramesti Pradna P., “Resiliensi Guru di Sekolah Terpencil,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 1, no. 02 (2012): 1–6.

mengerjakan shalat dengan benar, serta membelanjakan sebagian harta yang telah diberikan Allah dalam jalan kebaikan” .⁶

Dilihat dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa manusia diuji untuk memiliki ketabahan dan kekuatan setelah menghadapi masalah. Seperti yang dijelaskan bahwa masalah yang dihadapi seseorang adalah suatu keadaan yang ada pada diri seseorang yang Allah sudah tetapkan taraf dan tingkatannya. Untuk itu Allah memerintahkan untuk bersabar dan tabah dalam menghadapi masalah, karena dengan bersabar dan tabah seseorang dapat memiliki daya resiliensi yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti terdorong untuk meneliti pengaruh resiliensi dan distres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. Dengan penelitian ini peneliti mengajukan judul **“Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat distres yang dialami mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021?
2. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021 ?

⁶ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah, jilid 9, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 55-56

3. Adakah pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam proses penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat distres yang dialami mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021.
2. Untuk mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.
3. Untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021.

D. Kegunaan Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk semua pihak. Adapun manfaatnya antara lain:

1. Manfaat teoritis
 - a. Menambah sumbangan ilmu khususnya dalam bidang psikologi sosial mengenai pengaruh distres psikologis terhadap resiliensi, serta mengetahui bagaimana tingkat distres psikologi dan resiliensi mahasiswa pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, sehingga semua orang dapat menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang ada pada diri mereka.

- b. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi atau gambaran bagi peneliti lain yang akan meneliti dengan topik yang sama agar dapat dikembangkan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menganalisis pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa, sehingga dapat mengurangi tingkat distres psikologis yang dialami mahasiswa.

b. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sarana menambah wawasan pengetahuan, informasi baru serta menerapkan secara langsung teori-teori yang sudah didapatkan dan dipelajari.

c. Bagi pembaca

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan pembaca mengenai pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Telaah Pustaka

Berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan oleh peneliti, ada beberapa kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan, antara lain:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Azzahra dalam skripsinya yang berjudul “*Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa*”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif yang signifikan resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. Resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa memberikan pengaruh pada distres psikologis mahasiswa sebesar 3.6% yang terdiri dari lima aspek yaitu kompetensi personal, kepercayaan terhadap diri sendiri, menerima perubahan secara positif, pengaruh spiritual, dan pengendalian diri. Dari hasil penelitian ini terbukti bahwa tingkat resiliensi dan distres psikologi yang terjadi pada mahasiswa tergolong rendah. Penelitian yang dilakukan fatimah menggunakan penelitian kuantitatif asosiatif kausal antara dua variabel dan diolah menggunakan metode penghitungan statistik SPSS 23. Terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah Azzahra. Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh

Fatimah Azzahra ditujukan kepada mahasiswa yang sedang menempuh kuliah di Universitas Muhammadiyah Malang.⁷

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Hastaning Sakti, Dian Veronika Saksi Kaloeti, dan Salma. Dalam penelitiannya yang berjudul “*Analisis Pengaruh Distres Psikologis Terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*”. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa distres psikologis memberikan pengaruh distres terhadap resiliensi 246 mahasiswa dengan rata-rata usia 18-22 tahun. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, dan Salma adalah sama-sama memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh distres psikologis terhadap resiliensi oleh mahasiswa. Perbedaan penelitian ini adalah subjek penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, sedangkan subjek penelitian yang dilakukan Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, dan Salma adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.⁸

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ismalandari Ismail, St Hadjar Nurul Istiqamah . Dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Resiliensi dengan Psychological Distress pada Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*”. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif

⁷ Fatimah Azzahra, Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologi Pada Mahasiswa, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 05, no. 01 (2017): 80-96.

⁸ Hastaning Sakti et. Al., Analisis Pengaruh Distres Psikologis Terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Prosiding Semnas* (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2020). 331-345

dengan menggunakan kuesioner/angket sebagai metode dalam pengambilan datanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan *psychological distress* pada masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil analisis data resiliensi diperoleh bahwa dari 99 subjek penelitian terdapat 52 subjek (53%) yang memiliki tingkat resiliensi rendah, sedangkan hasil analisis data *psychological distress* diperoleh data bahwa terdapat 54 subjek (55%) yang memiliki *psychological distress*. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama bertujuan untuk mengetahui tingkat distres dan resiliensi. Perbedaan dengan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismlandari dan St Hadjar adalah pada subjek penelitian dan situasi penelitiannya. Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa BPI dalam dunia perkuliahan, sedangkan penelitian Ismlandari dan St Hadjar adalah Masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19.⁹

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Tanisa Celianti Agustine, Ihsana Sabriani Borualogo (2021). Dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Distres Psikologi terhadap Resiliensi pada Anak dan Remaja saat Pandemi Covid-19”. Berdasarkan penelitian ini distres psikologis berkontribusi negatif secara signifikan terhadap resiliensi anak dan remaja pada saat pandemi Covid-19. Distres psikologis anak dan remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan anak dan remaja laki-laki, serta resiliensi anak

⁹ Ismlandari Ismail, et al., Hubungan Resiliensi dengan *Psychological Distress* pada Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosialisasi* 08, no. 2 (2021): 185-193

dan remaja perempuan memiliki resiliensi lebih rendah dibandingkan dengan anak dan remaja laki-laki. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Tanisa Celianti Agustine dan Ihsana Sabriani Borialogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis regresi linear sederhana, sedangkan penelitian Taniasa dan Ihsana menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain kausalitas.¹⁰

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Titik Sri Rahayu (2022). Dalam skripsinya yang berjudul “*Hubungan Resiliensi Diri dengan Distres Psikologis pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, TBK (Alfamart) Wilayah Kartasura*”. Berdasarkan hasil dari penelitiannya terdapat 34 karyawan dari 67 karyawan yang memiliki skors distres yang tinggi, 27 karyawan dengan skors distres sedang, dan 6 karyawan yang memperoleh skors distres yang rendah. Sedangkan dari hasil analisis frekuensi skala resiliensi menunjukkan bahwa resiliensi karyawan berada pada kategori sedang yaitu terdapat 57 karyawan dengan skor resiliensi sedang, 4 karyawan dengan skor resiliensi tinggi, dan 6 karyawan dengan skor sangat tinggi. Berdasarkan jenis kelamin responden perempuan menunjukkan skor resiliensi yang lebih tinggi 85,09 dibandingkan laki-laki sebesar 81,14. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Titik adalah tujuan penelitiannya. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh antar variabel sedangkan tujuan penelitian Titik yaitu untuk meneliti hubungan

¹⁰ Tanissa Cellianti Agustine, et al., Pengaruh Distres Psikologi terhadap Resiliensi Pada Anak dan Remaja saat Pandemi Covid-19, *Prosiding Psikologi* 07, no 2 (2021): 257-262

antar variabel. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, sedangkan subjek penelitian Titik adalah karyawan alfamart.¹¹

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dijelaskan diatas telah meneliti tentang resiliensi dan distres psikologi. Walaupun ada beberapa persamaan dalam pembahasan materi tentang resiliensi dan distres psikologi namun dalam penelitian-penelitian tersebut belum ada yang membahas tentang pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Kelebihan penelitian ini terletak metode yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif sehingga dapat melukiskan secara sistematis fakta atau karakteristik populasi, sedangkan pada hasil pengolahan datapun dapat dilihat hasil uji regresi linear sebesar 50,6% yang disimpulkan bahwa pengaruh resiliensi terhadap distres pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo lebih besar dibandingkan dengan penelitian sebelumnya.

B. Landasan Teori

1. Distres Psikologis

a. Definisi Distres Psikologis

Distres merupakan respon negatif adanya stres dalam diri seseorang. Stres menurut Scafer merupakan gangguan dari pikiran dan tubuh seseorang dalam merespon tuntutan yang ada dalam diri

¹¹ Titik Sri Rahayu, Hubungan Resiliensi Diri dengan Distres Psikologis pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijata, TBK (Alfamart) Wilayah Kartasura, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022)

seseorang. Akibat adanya stres ini menentukan bagaimana kemampuan dan sumber stres yang diterima. Ketika sumber stres itu terlalu banyak dan tubuh tidak mampu mengolah maka akan menimbulkan dampak negatif yang disebut dengan distress.¹²

Menurut Mirowsky et al distress merupakan keadaan subjektif seseorang yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh depresi dan kecemasan sehingga berdampak pada emosional dan fisiologis. Distres psikologis merupakan kondisi negatif yang ditandai adanya perasaan tidak mampu, perubahan emosi dan rasa tidak nyaman seperti kesedihan, kecemasan, dan penderitaan mental yang berbahaya bagi individu.¹³

Berdasarkan definisi distress psikologis di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa distress psikologis merupakan keadaan tidak normal akibat dari stres pada diri seseorang yang menimbulkan dampak negatif seperti penyimpangan baik fisik, psikis dan perilaku.

b. Faktor Distres Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya distress psikologis yaitu :¹⁴

1) Faktor Intrapersonal

¹² Dewi, M. P. "Musik untuk Menurunkan Stress", *Jurnal Psikologi*, 36 no.2 (2009): 106–115.

¹³ Mirowsky, J. & Ross, C. E. *Social Cause Of Psychological Distress*. (New York: Aldine de Gruyter, 2003)

¹⁴ Matthews, G. *Distress*. Fink (Ed.) In *Encyclopedia of Stress*. Volume 1 (A-D). (New York: Academic Press, 2000).

Faktor ini terdiri dari kepribadian yang memiliki hubungan dengan kecenderungan emosi individu. Dimana individu dengan kepribadian tertentu mengalami gangguan emosi yang dapat menyebabkan distres psikologis.

2) Faktor Situasional

Faktor ini merupakan pengaruh dari peristiwa atau kejadian yang dirasakan seseorang akan membahayakan atau menyerang kesejahteraan sehingga dapat menyebabkan distres psikologis.

Faktor situasional dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

- a) Fisiologis, faktor yang difokuskan pada mekanisme otak yang dapat menghasilkan dan mengatur dampak negatif suatu peristiwa.
- b) Kognitif, faktor yang menekankan dampak stresor yang dipengaruhi oleh keyakinan dan ekspektasi seseorang.
- c) Sosial, faktor yang paling berpotensi menimbulkan distres yang menekankan adanya hambatan dalam hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

c. Aspek Distres Psikologis

Menurut Mirowsky dan Ross terdapat dua aspek utama distres psikologis antara lain:¹⁵

1) Kecemasan

¹⁵ Mirowsky, J. & Ross, C. E. *Social Cause Of Psychological Distress*. (New York: Aldine de Gruyter, 2003)

Kecemasan merupakan kondisi emosi seseorang dengan timbulnya rasa tidak nyaman disertai perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang tidak jelas. Selain itu kecemasan dapat ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan mudah marah.

2) Depresi

Depresi merupakan keadaan yang tak wajar pada seseorang yang diakibatkan karena adanya ketidakmampuan beradaptasi dengan suatu kondisi atau peristiwa yang dialami sehingga berdampak terhadap keadaan fisik, psikis, dan kehidupan sosialnya. Depresi sendiri merupakan bagian dari gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, tidak bersemangat, kesepian, putus asa, menangis dan sulit tidur.

2. Resiliensi

a. Resiliensi sebagai Obyek Kajian Psikologi Islam

Psikologi Islam yang berlandaskan Al-Quran mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah resiliensi. Al-Quran memberikan solusi dalam menghadapi kesulitan, tantangan maupun masalah kehidupan termasuk di dalamnya masalah tentang resiliensi akademik. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan sulit, tertekan bahkan kesengsaraan atau trauma dalam kehidupan seseorang. Resiliensi adalah kapasitas

untuk mempertahankan kemampuan sehingga berfungsi dengan tepat dalam menghadap berbagai stressor (kondisi lingkungan).¹⁶

Menurut Charney mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres lainnya. Lebih lanjut dikatakan bahwa resiliensi bukanlah ciri kepribadian melainkan melibatkan perilaku, pikiran, atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja.¹⁷ Sedangkan menurut Connor dan Davidson resiliensi juga dipandang sebagai kemampuan dalam *coping stress* seseorang, yang meliputi kualitas pribadi sehingga individu dapat bangkit ketika menghadapi kesulitan.¹⁸

Berdasarkan pengertian para ahli yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi keadaan negatif baik berupa tekanan maupun permasalahan. Dengan suatu tindakan yang positif dan memiliki dampak baik bagi ketenangan jiwa baik di dunia maupun di akhirat.

¹⁶ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 22.

¹⁷ Charney, D.S. Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability; Implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161, (2004). 195-216.

¹⁸ Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal Of Depression And Anxiety*. (2003). Vol 18: 76-82.

b. Aspek Resiliensi

Adapun beberapa aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson. Dengan aspek-aspek ini dapat membangun atau menumbuhkan resiliensi, diantaranya ialah :¹⁹

- 1) Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan seseorang tidak mudah putus asa meskipun dalam keadaan buruk dengan menghadapinya dengan cara yang terbaik agar mencapai tujuan dalam keadaan baik atau buruk.
- 2) Percaya diri, toleransi terhadap perasaan negatif dan kuat menghadapi tekanan. Individu dapat mengatur emosi untuk berpikir positif agar tetap dapat menghadapi rintangan dan fokus dalam keadaan baik atau buruk.
- 3) Penerimaan positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.
- 4) Kontrol diri, individu mampu mengendalikan situasi yang dihadapi dengan cara positif sehingga dapat mengarahkan kehidupan mereka sendiri karena memiliki tujuan yang kuat.
- 5) Spiritual, individu percaya akan takdir Tuhan dengan menaruh kepercayaan bahwa ada tujuan yang lebih besar dari apa yang telah terjadi padanya.

¹⁹ *Ibid.*,

c. Tahapan Resiliensi

Menurut Coulson yang dikutip oleh Jabbal Apriawal menyebutkan bahwa terdapat empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi atau kondisi yang menekan yaitu:²⁰

1) Kalah (*succumbing*)

Yaitu dimana seseorang akhirnya mengalah setelah menghadapi kesulitan. Keadaan ini biasanya disebabkan oleh individu menemukan kesulitan yang terlalu menantang atau berlebihan, seperti potensi hasilnya beralih ke obat-obatan terlarang atau alkohol, mengalami depresi klinis, dan berkomitmen untuk bunuh diri.

2) Bertahan (*survival*)

Pada tahap ini seseorang tidak dapat mencapai atau kembali ke tingkat kesehatan yang sehat, baik psikologis maupun emosional setelah mengalami kesulitan. Artinya, efek dari mengalami kesulitan sangat melemahkan sehingga mereka tidak dapat sepenuhnya pulih dan terganggu atau berkurang dalam beberapa hal. Orang-orang ini mungkin mengalami perasaan, pikiran, dan perilaku negatif jangka panjang, ketidakmampuan untuk terlibat secara dekat dalam hubungan pribadi, berkurangnya kepuasan kerja, serta munculnya depresi.

²⁰ Jabbal Apriawal, Resiliensi pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, vol. 1, no. 1 (2022): 34-35

3) Pemulihan (*recovery*)

Tahap pemulihan yakni kondisi ketika individu mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosional secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan begitu, seseorang dapat kembali beraktivitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya. Mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai seseorang yang resilien.

4) Berkembang Pesat (*thriving*)

Pada tahap ini seseorang tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melewati tahap ini pada beberapa aspek. Pengalaman yang dialami seseorang menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menantang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik.

3) Mahasiswa

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, akademik, dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai peserta didik yang terdaftar dan menuntut

ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.²¹

Mahasiswa memiliki tingkat pendidikan yang paling tinggi, sehingga diwajibkan untuk memiliki perilaku yang baik pula. Tingkat intelektual seorang mahasiswa akan disejajarkan dengan tingkat moralitas dalam kehidupannya. Hal ini yang menyebabkan mahasiswa dijadikan kekuatan dari moral bangsa yang diharapkan mampu menjadi contoh dan juga penggerak perbaikan moral pada masyarakat. Seorang mahasiswa rata-rata berumur 18 keatas yang dalam psikologi perkembangan mereka memasuki tahapan masa dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai sekitar 40 tahun yang dimana masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif, masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode komitmen, periode isolasi dan masa ketergantungan.²² Pada masa ini mahasiswa merasa lebih dewasa serta banyak menghabiskan waktu untuk bergaul dengan orang lain, memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi nilai, gaya hidup, menikmati kebebasan, dan merasa lebih tertantang.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis bahwa ada pengaruh resiliensi terhadap distres psikologi mahasiswa

²¹ Intan Hasian Sinabela, Hubungan Student Engagement dengan Social Loafing pada Mahasiswa (Sumatera Utara; Amirulloh Syarbini, 2018), 16

²² Reni Asmar Ariga, *Konsep Dasar Keperawatan* (Sleman: Deep Publish, 2020), 44.

Bimbingan Penyuluhan Islam. Semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distres psikologi mahasiswa begitupula sebaliknya.

Hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan yang sedang diteliti.²³ Hipotesis merupakan prediksi mengenai kemungkinan dari hasil penelitian, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis dikatakan sebagai pernyataan sementara dikarenakan jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada kajian sebelumnya. Pada penelitian ini akan dirumuskan hipotesis untuk menentukan arah dan pedoman dalam melakukan penelitian.²⁴

Berdasarkan hubungan variabel diatas, hipotesis yang akan diajukan peneliti adalah adanya pengaruh hubungan antara resiliensi terhadap distres psikologi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.

Ha : Terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.

Ho : Tidak terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.

²³ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 26.

²⁴ Zuhriah Nurul, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005). 162

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan.²⁵ Tujuan penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui pengaruh antara resiliensi dengan distress psikologis. Sedangkan analisis *regresi linier sederhana* adalah Teknik yang digunakan untuk memperoleh model hubungan sebab akibat antara satu variabel independent (X) dengan satu variabel dependen (Y). Regresi linier sederhana dirumuskan sebagai berikut:

$$Y' = a + bX$$

Keterangan :

Y = Nilai yang diprediksi

a = Konstanta / apabila harga X = 0

b = Koefisien regresi

X = Nilai variabel *independent*.²⁶

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Pusat Bahasa Depdiknas, 2003), 14.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Badung: Alfabeta, 2017),

B. Variabel penelitian dan definisi operasional

1. Variabel merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek dalam sebuah penelitian. Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal-hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.²⁷
 - a. Variabel bebas atau variabel independen (x) yaitu variabel yang tidak dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah resiliensi.
 - b. Variabel terikat atau variabel dependen (y) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah tingkat distres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam.
2. Definisi operasional
 - a. Distres Psikologis

Distres Psikologis merupakan keadaan tidak normal akibat dari stres pada diri individu yang menimbulkan dampak negatif seperti penyimpangan baik fisik, psikis, maupun perilaku. Distres pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam bersumber dari tekanan dan tuntutan baik dalam lingkungan keluarga maupun dunia perkuliahan sehingga mahasiswa dapat mengalami stres. Jika hal tersebut terus menerus terjadi maka akan muncul respon negatif

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2006), 6.

yaitu distres seperti penurunan kinerja, gangguan kesehatan dan gangguan hubungan dengan orang lain.

b. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi keadaan negatif baik tekanan atau suatu permasalahan, agar seseorang dapat bertahan dan memiliki jiwa pantang menyerah dengan keadaan apapun, serta dapat belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut sehingga dapat bangkit dan menjadi lebih baik lagi. Untuk mengukur tingkat resiliensi dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Connor dan Davidson seperti kompetensi personal, keyakinan terhadap insting, penerimaan positif, kontrol diri dan spiritual.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitiannya untuk mengumpulkan data agar penelitian tersebut menjadi sistematis. Instrumen yang digunakan adalah angket kuesioner yang di sebarakan melalui *google form*. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian bersifat tertutup, yaitu dimana pernyataan ataupun pertanyaan yang dicantumkan disesuaikan oleh peneliti dengan menggunakan pernyataan yang dicantumkan penelitian sebelumnya. Kedua pernyataan dalam masing- masing variabel disusun oleh Titik Sri Rahayu, Sehingga responden hanya bisa memilih jawaban yang mendekati pilihan

paling tepat dengan apa yang sedang dialaminya. Sedangkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah:

- a. Data skala distres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.
- b. Data skala resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021.

Skala yang digunakan peneliti yaitu menggunakan skala likert. Skala likert berfungsi untuk mengukur pendapat sikap, bahkan persepsi seseorang atau kelompok orang dalam 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 ataupun pertanyaan. Jawaban setiap instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata antara lain :²⁸

Tabel 3.1
Penilaian Skor

No	Respon	Skor	
		Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

²⁸ Mariana, "Pengaruh Kuliah Sambil Kerja Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Fukis Iai Muhammadiyah Sinjai", (Skripsi, IAI Muhammadiyah Sinjai, Sinjai, 2020), 34-36

2.	Tidak Setuju (TS)	2	3
3.	Setuju (S)	3	2
4.	Sangat Setuju (SS)	4	1

Pelaksanaan uji coba dilakukan sebelum alat ukur digunakan untuk mengambil data penelitian. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk mengetahui bagaimana memiliki indeks daya beda, dan validitas yang dimiliki, apakah sudah sesuai dengan ketentuan atau belum. Uji coba tanggal 30 Maret 2024 kepada 40 responden di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Penyebaran skala uji coba dilakukan melalui *google form* yang telah dibuat peneliti dan disebarakan melalui media sosial *whatsaap*.

Setelah dilakukannya uji coba, peneliti mengentri skor pada excel untuk dipindah ke SPSS 23 untuk dianalisis. Hasil yang diperoleh dari analisis data yang dilakukan pada kedua skala tersebut sebagai berikut:

1) Skala distres psikologis

Skala distres dalam penelitian ini disusun oleh Titik Sri Rahayu berdasarkan 2 aspek dari Mirowsky dan Ross. Aspek tersebut antara lain:²⁹

1) Tingkat kecemasan

²⁹ Titik Sri Rahayu, "Hubungan Resiliensi Diri Dengan Distres Psikologi Pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, TBK(Alfamart) Wilayah Kartasura" (Skripsi, UIN Radem Mas Sahid Surakarta, Surakarta, 2022), 42- 43

2) Tingkat depresi

Tabel 3.2
Skala Distres Psikologis Mahasiswa Sebelum Diuji

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Distres Psikologi	Depresi	Sedih yang mendalam	3,9	15	3
		Tidak Bersemangat	1, 21, 30	11, 20	5
		Kesepian	2, 23, 25	19	4
		Putus Asa	4, 17, 28	8	4
		Menyalahkan Diri Sendiri	14	5	2
	Kecemasan	Perasaan Tegang	7, 22	18, 27	4
		Khawatir	29	12	2
		Mudah Marah	10, 24	13, 16	4
		Takut	6, 26	-	2
	Total				

2) Skala resiliensi

Untuk mengukur seberapa tinggi tingkat resiliensi partisipan, maka digunakan skala yang disusun oleh Titik Sri Rahayu berdasarkan 5 aspek dari Connor dan Davidson. Adapun aspek tersebut adalah:³⁰

1. Kompetensi personal

³⁰ Titik Sri Rahayu, "Hubungan Resiliensi Diri Dengan Distres Psikologi Pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, TBK(Alfamart) Wilayah Kartasura" (Skripsi, UIN Radem Mas Sahid Surakarta, Surakarta, 2022), 44

2. Percaya diri
3. Penerimaan positif
4. Kontrol diri
5. Spiritual

Tabel 3.3
Blue Print Skala Resiliensi Sebelum Diuji

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Resiliensi	kompetensi Personal	Individu yang kompeten	23, 39	16	3
		Individu yang ulet	12, 29, 30	21, 26	5
		Individu yang memiliki standart dalam kehidupan	19, 34	-	2
	Kuat menghadapi tekanan	Percaya pada naluri	17, 35, 36	-	3
		Mampu menghadapi akibat dari stress	14, 25, 28	15	4
		Selalu berpikir positif	6	24	2
		Toleran pada hal buruk	-	20, 31	2
	Penerimaan Positif	Menjaga hubungan baik dengan orang lain	8	3	2
		Menerima perubahan secara positif	1, 2, 10, 11	5, 13	6
	Pengendalian Diri	Mampu mengontrol perilaku	22, 40	27, 33	4
		Mampu dalam menentukan pilihan	18	37	2
	spiritual	Percaya dengan sang pencipta	4, 32	7	3
		Percaya pada takdir	9, 38	-	2
	Total				

Tabel 3.4
Blue Print Distres Psikologi Setelah Diuji

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Distres Psikologi	Depresi	Sedih yang mendalam	3,9	-	2
		Tidak Bersemangat	1, 21, 30	-	3
		Kesepian	2, 25	-	2
		Putus Asa	4, 17, 28	-	3
		Menyalahkan Diri Sendiri	14	5	2
	Kecemasan	Perasaan Tegang	7, 22	27	3
		Khawatir	29	-	1
		Mudah Marah	10, 24	16	3
		Takut	6, 26	-	2
	Total				

Dari tabel diatas diatas, diketahui 21 item yang dinyatakan valid. Adapun 21 item tersebut adalah item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 16, 17, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30. Sedangkan item yang tidak valid ada 9 item yaitu item nomor 8, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 20, 23.

Tabel 3.5
Blue Print Resiliensi Setelah Diuji

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Resiliensi	kompetensi Personal	Individu yang kompeten	23, 39	16	3

	Individu yang ulet	29, 30	21, 26	4
	Individu yang memiliki standart dalam kehidupan	34	-	1
Kuat menghadapi tekanan	Percaya pada naluri	17, 35, 36	-	3
	Mampu menghadapi akibat dari stress	28	15	2
	Selalu berpikir positif		24	1
	Toleran pada hal buruk	-	20, 31	2
Penerimaan Positif	Menjaga hubungan baik dengan orang lain	8	3	2
	Menerima perubahan secara positif	10, 11	5, 13	4
Pengendalian Diri	Mampu mengontrol perilaku	-	27	1
	Mampu dalam menentukan pilihan		37	1
spiritual	Percaya dengan sang pencipta	32	7	2
	Percaya pada takdir	-	-	0
Total				26

Dari tabel diatas, diketahui 26 item yang dinyatakan valid. Adapun 26 item tersebut adalah item nomor 3, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39. Sedangkan item yang tidak valid ada 14 item yaitu item nomer 1, 2, 4, 6, 9, 12, 14, 18, 19, 22, 25, 33, 38, 40.

D. Lokasi **PONOROGO**

Lokasi penelitian merupakan objek penelitian dimana kegiatan penelitian dilakukan. Penentuan lokasi penelitian dimaksud guna untuk memudahkan dan memperjelas lokasi yang menjadi sasaran dalam

penelitian yang akan dilakukan. Lokasi yang akan dilakukan berada di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, tempat ini dipilih peneliti karena responden yang dipilih adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021 dan letak lokasi penelitian yang sama dengan tempat kuliah peneliti sehingga dapat membantu peneliti untuk sekaligus penelitian dan bimbingan.

E. Populasi

Populasi merupakan kumpulan elemen yang memiliki karakteristik umum untuk diteliti dan untuk membuat beberapa kesimpulan. Sedangkan menurut Anggraini populasi merupakan generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya, Sehingga dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan sampel penelitian yang telah ditentukan peneliti.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan peneliti adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dari empat kelas yaitu BPI A angkatan 2020, BPI B angkatan 2020, BPI A angkatan 2021, dan BPI B Angkatan 2021 di Institut Agama Negeri Ponorogo berjumlah 116 mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Adapun dapat dilihat pada tabel 3.6 di bawah ini

Tabel 3.6
Jumlah Populasi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam

No	Kelas	Tahun Angkatan	Jumlah Mahasiswa
1	BPI A	2020	36
2	BPI B	2020	25
3	BPI A	2021	30
4	BPI B	2021	25

F. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi penelitian yang merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi.³¹ Teknik sampling adalah suatu cara yang digunakan dalam memilih sebagian dari populasi yang hasilnya dapat mewakili populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Populasi penelitian yang akan menjadi subjek penelitian akan dipilih secara bebas.

Menurut Suharsimi Arikunto, apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100, maka sampel yang diambil adalah semuanya. Namun apabila populasi lebih dari 100 orang, dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.³² Karakteristik subyek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021 yang berjumlah 116 mahasiswa diambil

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 117.

³² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 135.

66 % dari populasi yaitu 76 mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021 secara acak.

Tabel 3.7
Sebaran Koesioner Perkelas di IAIN Ponorogo

NO	Kelas	Tahun Angkatan
1	BPI A	2020
2	BPI B	2020
3	BPI A	2021
4	BPI B	2021

G. Tahap-tahap penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap awal dalam penelitian ini yaitu peneliti melakukan studi pendahuluan yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara. Hal ini bertujuan untuk menemukan fenomena yang muncul di lokasi penelitian sehingga memperoleh bahan-bahan materi untuk melakukan penelitian. Selanjutnya peneliti melakukan studi literatur dengan mencari beberapa penelitian terdahulu guna untuk memperdalam kajian teori dalam mengkaji fenomena yang ditemukan dengan dituangkan dalam bentuk penelitian.

2. Uji Instrumen

Sebelum instrumen digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mendapatkan keterangan mutu instrumen tersebut. Data uji coba instrumen dianalisis untuk memperoleh informasi tentang validitas dan

reabilitas instrument tersebut. Item yang tidak memenuhi kriteria tidak dipakai atau dibuang. Item yang memenuhi kriteria kemudian menjadi instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Pada uji coba instrumen ini menggunakan 40 responden.

3. Penelitian

Setelah instrumen diuji coba, kemudian dilakukan penelitian sesungguhnya dengan menggunakan skala yang sudah ditetapkan.

4. Analisis dan Kesimpulan

Menganalisis data penelitian dengan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai subjek penelitian, kemudian membuat kesimpulan dan sebuah hasil penelitian berdasarkan analisis data dalam bentuk sajian deskriptif.

H. Analisis Data

Analisis data yang dimaksud adalah analisis untuk melakukan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Data-data yang diperoleh akan diolah dengan menggunakan Teknik kuantitatif. Sedangkan teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan statistik manual atau menggunakan alat bantu (kalkulator, SPSS 23, dan MS.Excel).

Selanjutnya hasil analisis data yang diperoleh melalui kuesioner akan dipresentasikan dalam tabel, dianalisis berdasarkan variabel resiliensi sehingga dapat dilihat pengaruhnya terhadap distress psikologis

mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021.

Analisis ini bersifat uraian atau penjelasan yang dituangkan dalam bentuk tabel. Data dikelompokkan dan dianalisis berdasarkan jawaban kuesioner yang telah diperoleh dari tanggapa responden dengan menggunakan tabulasi data. Pada analisis ini akan dijelaskan bagaimana kondisi yang sebenarnya terjadi pada masing-masing variabel. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik, yaitu program SPSS 23. Data yang diperoleh dari angket dianalisis melalui tahapan yaitu :

- a) Mengelompokkan data sesuai dengan jenisnya.
- b) Membuat tabulasi data
- c) Data yang telah ditabulasikan diolah dalam bentuk komputerisasikan.

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa analisis antara lain:

1. Tahap pra penelitian

a. Uji Validitas

Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Sehingga data dinyatakan valid ketika data yang

dilaporkan oleh peneliti tidak berbeda dengan data yang benar-benar terjadi pada obyek penelitian.³³

Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini akan diuji menggunakan uji validitas kontrak yaitu validitas yang dapat menunjukkan sejauh mana hasil tes mampu mengungkap suatu kontrak teoritik yang akan diukur.³⁴ Yaitu dengan cara mencari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelakan setiap soal dengan skor total atau jumlah tiap soal dengan rumus *Pearson Product Momen*. Adapun kriteria pengambilan keputusan digunakan pada Uji Validitas menggunakan bantuan SPSS sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan nilai r_{hitung} dan nilai r_{tabel} .
 - a) $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka soal dinyatakan valid.
 - b) $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka soal dinyatakan tidak valid.
- 2) Berdasarkan nilai Sig. Hasil SPSS
 - a) Jika nilai Sig $< 0,05$ maka soal dinyatakan valid.
 - b) Jika nilai Sig $> 0,05$ maka soal dinyatakan tidak valid.

Peneliti menggunakan 40 responden uji coba yaitu mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021 dengan jumlah instrumen 30 item untuk distres psikologis, dan 40 item

³³Singgih Santoso, *Panduan Lengkap SPSS Versi 23* (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2016), 363.

³⁴Dr. Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019),45.

untuk resiliensi. Hasil perhitungan validitas item instrument dapat disimpulkan pada tabel berikut ini :

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Skala Distres Psikologi

Correlations		
		TOTAL
Y01	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
Y02	Pearson Correlation	.442**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	40
Y03	Pearson Correlation	.522**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	40
Y04	Pearson Correlation	.647**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
Y05	Pearson Correlation	.592**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
Y06	Pearson Correlation	.675**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
Y07	Pearson Correlation	.568**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
Y08	Pearson Correlation	0,049
	Sig. (2-tailed)	0,763
	N	40
Y09	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
Y10	Pearson Correlation	.526**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
Y11	Pearson Correlation	0,143
	Sig. (2-tailed)	0,380
	N	40
Y12	Pearson Correlation	0,018
	Sig. (2-tailed)	0,914
	N	40
Y13	Pearson Correlation	0,055
	Sig. (2-tailed)	0,736
	N	40
Y14	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	40
Y15	Pearson Correlation	0,129
	Sig. (2-tailed)	0,428
	N	40
Y16	Pearson Correlation	.345*
	Sig. (2-tailed)	0,029
	N	40
Y17	Pearson Correlation	.577**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
Y18	Pearson Correlation	0,041
	Sig. (2-tailed)	0,803
	N	40

Y19	Pearson Correlation	0,011	Y26	Pearson Correlation	.726**
	Sig. (2-tailed)	0,945		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40		N	40
Y20	Pearson Correlation	-0,076	Y27	Pearson Correlation	-.325*
	Sig. (2-tailed)	0,642		Sig. (2-tailed)	0,041
	N	40		N	40
Y21	Pearson Correlation	.788**	Y28	Pearson Correlation	.781**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40		N	40
Y22	Pearson Correlation	.431**	Y29	Pearson Correlation	.610**
	Sig. (2-tailed)	0,005		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40		N	40
Y23	Pearson Correlation	0,303	Y30	Pearson Correlation	.702**
	Sig. (2-tailed)	0,057		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40		N	40
Y24	Pearson Correlation	.775**	TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	
	N	40		N	40
Y25	Pearson Correlation	.572**			
	Sig. (2-tailed)	0,000			
	N	40			

Dari hasil uji validitas instrumen diatas, jika $r_{hitung} > 0,312$ maka item tersebut dinyatakan valid. Setelah dilakukan uji validitas diperoleh 21 item memiliki hasil $r_{hitung} > 0,312$, sehingga item tersebut dinyatakan valid. Adapun 21 item tersebut adalah item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 16, 17, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30. Sedangkan item yang tidak valid ada 9 item yaitu item nomor 8, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 20, 23.

Tabel 3.9
Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi

Correlations		
		TOTAL
X01	Pearson Correlation	-0,224
	Sig. (2-tailed)	0,166
	N	40
X02	Pearson Correlation	0,025
	Sig. (2-tailed)	0,877
	N	40
X03	Pearson Correlation	.421**
	Sig. (2-tailed)	0,007
	N	40
X04	Pearson Correlation	0,125
	Sig. (2-tailed)	0,444
	N	40
X05	Pearson Correlation	.498**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	40
X06	Pearson Correlation	0,129
	Sig. (2-tailed)	0,427
	N	40
X07	Pearson Correlation	.364*
	Sig. (2-tailed)	0,021
	N	40
X08	Pearson Correlation	.528**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
X09	Pearson Correlation	0,042
	Sig. (2-tailed)	0,798
	N	40
X10	Pearson Correlation	.390*
	Sig. (2-tailed)	0,013
	N	40
X11	Pearson Correlation	.372*
	Sig. (2-tailed)	0,018
	N	40
X12	Pearson Correlation	0,224
	Sig. (2-tailed)	0,164
	N	40
X13	Pearson Correlation	.542**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
X14	Pearson Correlation	0,311
	Sig. (2-tailed)	0,051
	N	40
X15	Pearson Correlation	.561**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
X16	Pearson Correlation	.659**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
X17	Pearson Correlation	.605**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
X18	Pearson Correlation	-0,052
	Sig. (2-tailed)	0,748
	N	40
X19	Pearson Correlation	0,166
	Sig. (2-tailed)	0,305
	N	40
X20	Pearson Correlation	.612**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40

X21	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
X22	Pearson Correlation	0,203
	Sig. (2-tailed)	0,210
	N	40
X23	Pearson Correlation	.422**
	Sig. (2-tailed)	0,007
	N	40
X24	Pearson Correlation	.557**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
X25	Pearson Correlation	-0,031
	Sig. (2-tailed)	0,849
	N	40
X26	Pearson Correlation	.507**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	40
X27	Pearson Correlation	.661**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	40
X28	Pearson Correlation	.328*
	Sig. (2-tailed)	0,039
	N	40
X29	Pearson Correlation	.467**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	40
X30	Pearson Correlation	.351*
	Sig. (2-tailed)	0,026
	N	40
X31	Pearson Correlation	.400*
	Sig. (2-tailed)	0,011
	N	40

X32	Pearson Correlation	.514**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	40
X33	Pearson Correlation	0,006
	Sig. (2-tailed)	0,971
	N	40
X34	Pearson Correlation	.484**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	40
X35	Pearson Correlation	.314*
	Sig. (2-tailed)	0,049
	N	40
X36	Pearson Correlation	.491**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	40
X37	Pearson Correlation	.470**
	Sig. (2-tailed)	0,002
	N	40
X38	Pearson Correlation	0,268
	Sig. (2-tailed)	0,095
	N	40
X39	Pearson Correlation	.492**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	40
X40	Pearson Correlation	0,141
	Sig. (2-tailed)	0,387
	N	40
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	40

Dari hasil uji validitas instrumen diatas, jika $r_{hitung} > 0,312$ maka item tersebut dinyatakan valid. Setelah dilakukan uji validitas diperoleh 26 item memiliki hasil $r_{hitung} > 0,312$, sehingga item tersebut dinyatakan valid. Adapun 26 item tersebut adalah item nomor 3, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39. Sedangkan item yang tidak valid ada 14 item yaitu item nomer 1, 2, 4, 6, 9, 12, 14, 18, 19, 22, 25, 33, 38, 40.

b. Uji Reabilitas

Reliabilitas berhubungan dengan masalah kepercayaan. Suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir pada instrumen dengan teknik tertentu.³⁵ Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *alpha cronbach's* yaitu membandingkan angka *cronbach alpha* dengan ketentuan nilai *cronbach alpha* minimal 0,6.

- 1) Apabila nilai *Cronbach alpha* yang dihasilkan dari perhitungan SPSS lebih besar dari 0,6 maka kuesioner tersebut dinyatakan reliabel.
- 2) Apabila nilai *Cronbach alpha* yang dihasilkan dari perhitungan SPSS lebih kecil dari 0,6 maka kuesioner tersebut dinyatakan tidak reliabel.

³⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 130.

Tabel 3.10
Uji Reabilitas Skala Distres Psikologi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.854	30

Dari hasil uji reabilitas diperoleh *cronbach alfa* sebesar 0,854 yang artinya lebih besar dari 0,6. Maka uji reliabilitas skala distress psikologi dinyatakan reliabel.

Tabel 3.11
Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.816	40

Dari hasil uji reabilitas diperoleh *cronbach alfa* sebesar 0,816 yang artinya lebih besar dari 0,6. Maka uji reliabilitas skala resiliensi dinyatakan reliabel.

1. Tahap analisis hasil penelitian

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab pengajuan hipotesis yaitu dengan menggunakan uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* yang merupakan teknik membangun persamaan

garis lurus untuk membuat penafsiran agar penafsiran tersebut tepat, maka persamaan yang digunakan untuk menafsirkan juga harus tepat. Uji normalitas adalah pengujian yang digunakan untuk mengukur apakah variabel dependen dan independent memiliki kontribusi normal atau tidak.³⁶ Kriteria pengambilan Keputusan dengan *kolmogrov-smirnov* adalah sebagai berikut:

- 1) Nilai Sig atau signifikasi atau nilai probabilitas kurang dari 0,05 distribusi data adalah tidak normal.
- 2) Nilai Sig atau signifikasi atau nilai probabilitas lebih dari 0,05 distribusi data adalah normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan suatu uji yang dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah antara variabel tak bebas (Y) dan variabel bebas (X) mempunyai hubungan yang linier. Apabila dalam uji linier menyatakan bahwa tidak linier berarti tidak dapat dilanjutkan. Dalam uji ini peneliti menggunakan SPSS 23.

Sementara pengambilan keputusan pada uji linier didasarkan pada sig hitung yang dibandingkan dengan 0,05³⁷. Berikut ini syarat pengambilan keputusan pada uji linier:

³⁶ Tony Wijaya, *Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS* (Yogyakarta: Universitas Atma Jaya, 2009), 126.

³⁷Jonathan Sawono, *Model-model Linier dan Non-Linier dalam IBM SPSS 21* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), 58.

- a) Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas kurang dari 0,05 distribusi data adalah tidak linier.
- b) Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas lebih dari 0,05 distribusi data adalah linier

c. Uji Hipotesis

Analisa regresi merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan sebuah model persamaan yang menjelaskan hubungan antar dua variabel.³⁸ Regresi linear sederhana yang digunakan penelitian ini untuk melihat pengaruh yang terjadi diantara dua variabel yaitu variabel dependen dan independent.³⁹

Pada penelitian ini menggunakan Regresi Linear Sederhana untuk mengetahui Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021. Model ini dilakukan dengan cara membandingkan angka t_{hitung} dan t_{tabel} 0,05.

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ 0,05 maka H_0 ditolak.

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ 0,05 maka H_0 diterima.

³⁸ Singgih Santoso, *Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS* (Jakarta: PT Alwex Media Komputindo, 2010), 163

³⁹ Teguh Wahyono, *Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20* (Jakarta: PT Gramedia, 2012), 127.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Statistik Deskriptif

Deskripsi data merupakan upaya menampilkan data yang diperoleh di lapangan dari masing-masing variabel. Pada bab ini dijelaskan masing-masing variabel penelitian yaitu tentang resiliensi dan distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dan 2021. Besaran statistik deskriptif antara lain rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), frekuensi terbanyak (*mode*) dan simpangan baku (*standar deviation*).

1. Deskripsi data variabel distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021

Untuk mendapatkan data mengenai distres psikologis, peneliti menggunakan kuesioner distres psikologis yang diukur dengan menggunakan 2 indikator yang selanjutnya dibuat ke dalam 30 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Kemudian diperoleh nilai tertinggi 71 dan nilai terendahnya adalah 32. Dalam penelitian ini yang dijadikan subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021 sejumlah 76 mahasiswa. Adapun hasil skor kuesioner adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Skor Angket Variabel Y (Distres Psikologis)

No	Skor Distres Psikologis	Frekuensi
1.	31 - 40	5
2.	41 - 50	28
3.	51 - 60	30
4.	61 - 70	12
5.	71 - 80	1
Jumlah		76

Setelah diketahui skor jawaban kuesioner lalu mencari *mean* dan *standar deviasi* dari data yang sudah diperoleh. Berikut *output* SPSS *mean* dan *standar deviasi*:

Tabel 4.2
Mean dan Standar Deviasi Distres Psikologis

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DISTRES	76	32	71	52.42	8.266
Valid N (listwise)	76				

Data di atas merupakan *output* SPSS 23 yang diperoleh dari hasil perhitungan kuesioner distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021. Dari perhitungan tersebut diketahui bahwa N adalah jumlah sampel yaitu 76 mahasiswa, nilai *mean* sebesar 52,42, nilai *standar deviasi* sebesar 8,266, nilai minimum atau nilai terendah sebesar 32 sedangkan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 71.

Untuk menentukan kriteria distres psikologis itu tinggi, sedang atau rendah maka dibuat pengelompokan menggunakan rumus sebagai berikut:⁴⁰

- a. Distres psikologis tinggi apabila $X > Mean + 1. Standar Deviasi$
- b. Distres psikologis sedang apabila $Mean - 1. Standar Deviasi \leq X \leq Mean + 1. Standar Deviasi$
- c. Distres psikologis rendah apabila $X < Mean - 1. Standar Deviasi$

Adapun perhitungannya sebagai berikut:

- a. $X > Mean + 1. Standar Deviasi = X > 52,42 + 1.8,266$ atau $X > 60,686$
- b. $Mean - 1. Standar Deviasi \leq X \leq Mean + 1. Standar Deviasi = 52,42 - 1.8,266 \leq X \leq 52,42 + 1.8,266$ atau $44,154 \leq X \leq 60,686$
- c. $X < Mean - 1. Standar Deviasi = X < 52,42 - 1.8,266$ atau $X < 44,154$

Dengan demikian dapat diketahui bahwa skor lebih dari 60,686 dikategorikan distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021 tinggi. Skor antara 44,154 sampai 60,686 dikategorikan distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021 sedang. Skor kurang dari 44,154 dikategorikan distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021 rendah.

⁴⁰ Sufren & Natanael, *Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak*, (Jakarta: Alex Media Komputindo, 2013). 15

Untuk mengetahui tentang distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021 dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.3
Kategorisasi Distres Psikologis

KATEGORISASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	11	14.5	14.5	14.5
	SEDANG	52	68.4	68.4	82.9
	TINGGI	13	17.1	17.1	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Dari tingkatan tersebut dapat diketahui bahwa distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 dalam kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase 17,1%. Distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 52 mahasiswa dengan persentase 68,4%. Distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 dalam kategori rendah dengan frekuensi sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase 14,5%.

2. Deskripsi data variabel resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021

Untuk mendapatkan data mengenai resiliensi, peneliti menggunakan kuesioner resiliensi yang diukur dengan menggunakan 5

indikator yang selanjutnya dibuat ke dalam 40 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Kemudian diperoleh nilai tertinggi 91 dan nilai terendahnya adalah 62. Dalam penelitian ini yang dijadikan subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021 sejumlah 76 mahasiswa. Adapun hasil skor kuesioner adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Skor Angket Variabel X (Resiliensi)

No	Skor Resiliensi	Frekuensi
1.	61 - 70	22
2.	71 -80	36
3.	81 - 90	17
4.	91 -100	1
Jumlah		76

Setelah diketahui skor jawaban kuesioner lalu mencari *mean* dan *standar deviasi* dari data yang sudah diperoleh. Berikut *output SPSS mean* dan *standar deviasi*:

Tabel 4.5
Mean dan Standar Deviasi Resiliensi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
RESILIENSI	76	62	91	74.67	6.690
Valid N (listwise)	76				

PONOROGO

Data di atas merupakan *output SPSS* yang diperoleh dari hasil perhitungan kuesioner resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021. Dari perhitungan tersebut diketahui bahwa N

adalah jumlah sampel yaitu 76 mahasiswa, nilai *mean* sebesar 74,67, nilai *standar deviasi* sebesar 6,690, nilai minimum atau nilai terendah sebesar 62 sedangkan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 91

Untuk menentukan resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 itu tinggi, sedang atau rendah maka dibuat pengelompokan menggunakan rumus sebagai berikut:⁴¹

- a. Resiliensi mahasiswa tinggi apabila $X > Mean + 1. Standar Deviasi$
- b. Resiliensi mahasiswa sedang apabila $Mean - 1. Standar Deviasi \leq X \leq Mean + 1. Standar Deviasi$
- c. Resiliensi mahasiswa rendah apabila $X < Mean - 1. Standar Deviasi$

Adapun perhitungannya sebagai berikut:

- d. $X > Mean + 1. Standar Deviasi = X > 74,67 + 1.6,690$ atau $X > 81,36$
- e. $Mean - 1. Standar Deviasi \leq X \leq Mean + 1. Standar Deviasi = 74,67 - 1.6,690 \leq X \leq 74,67 + 1.6,690$ atau $67,98 \leq X \leq 81,36$
- f. $X < Mean - 1. Standar Deviasi = X < 74,67 - 1.6,690$ atau $X < 67,98$

Dengan demikian dapat diketahui bahwa skor lebih dari 81,36 dikategorikan resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 tinggi. Skor antara 67,98 sampai 81,36

⁴¹ Sufren & Natanael, *Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak*, (Jakarta: Alex Media Computindo, 2013). 15

dikategorikan resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 sedang. Skor kurang dari 67,98 dikategorikan resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 rendah. Untuk mengetahui tentang resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.6
Kategorisasi Resiliensi

KATEGORISASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	9	11.8	11.8	11.8
	SEDANG	54	71.1	71.1	82.9
	TINGGI	13	17.1	17.1	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Dari tingkatan tersebut dapat diketahui bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 dalam kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase 17,1%. Resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 54 mahasiswa dengan persentase 71,1%. Resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021 dalam kategori rendah dengan frekuensi sebanyak 9 mahasiswa dengan persentase 11,8%.

B. Statistik Inferensial

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, dalam penelitian ini dilakukan model analisis regresi, yaitu analisis regresi linier sederhana. Model analisis regresi linier sederhana digunakan untuk melihat pengaruh dari variabel X resiliensi terhadap variabel Y distres psikologi. Adapun sebelum dilakukan analisis regresi linier sederhana, maka perlu dilakukan uji normalitas dan linieritas terlebih dahulu, agar saat akan dilakukan analisis dengan model regresi, data sudah berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier satu dengan yang lain. Berikut adalah hasil dari perhitungan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 23.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur variabel dependen dan independen memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dengan kriteria pengambilan keputusan nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas kurang dari 0,05 distribusi data adalah tidak normal sedangkan nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas lebih dari 0,05 distribusi data adalah normal.⁴² Berikut ini *output* SPSS uji normalitas:

⁴² Toto Aminoto dan Dwi Agustina, *Mahir Statistika & SPSS* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020), 207.

Tabel 4.7
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.80737274
Most Extreme Differences	Absolute	.073
	Positive	.073
	Negative	-.062
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Berdasarkan pada tabel 4.7 dapat diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* nya adalah 0,200. Dengan demikian berarti nilai signifikansi data tersebut berada di atas nilai 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah antara variabel tak bebas (Y) dan variabel bebas (X) mempunyai hubungan yang linier dengan pengambilan keputusan apabila nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas kurang dari 0,05 distribusi data adalah tidak linier sedangkan nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas lebih dari 0,05 distribusi data adalah linier. Berikut ini *output* SPSS uji linieritas:

Tabel 4.8
Hasil Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
DISTRES * RESILIENS l	Between Groups	(Combined)	3348.738	25	133.950	3.772	.000
		Linearity	2595.108	1	2595.108	73.069	.000
		Deviation from Linearity	753.630	24	31.401	.884	.620
Within Groups			1775.788	50	35.516		
Total			5124.526	75			

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa nilai *Sig. deviation from linearity* sebesar 0,620 maka lebih besar dibandingkan nilai signifikansi 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara resiliensi dan distres psikologis.

3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan linieritas maka selanjutnya adalah uji hipotesis. Hasil pengujian hipotesis akan memberikan kesimpulan untuk menolak atau menerima hipotesis. Pada penelitian ini uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana digunakan untuk melihat pengaruh yang terjadi di antara dua variabel yaitu variabel dependen dan independen yaitu apakah ada pengaruh antara resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa

Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2020 dan 2021. Model ini dilakukan dengan cara membandingkan angka sig dan 0,05. Jika sig > 0,05 maka tidak ada pengaruh sedangkan jika sig < 0,05 maka ada pengaruh. Berikut ini *output* SPSS uji regresi linier sederhana.

Tabel 4.9
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2595.108	1	2595.108	75.922	.000 ^b
	Residual	2529.418	74	34.181		
	Total	5124.526	75			

a. Dependent Variable: DISTRES

b. Predictors: (Constant), RESILIENSI

Dari tabel diatas dapat kita ketahui bahwa dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel resiliensi terhadap variabel distres. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu ada pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa dapat diterima.

Tabel 4.10
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.712 ^a	.506	.500	5.846

a. Predictors: (Constant), RESILIENSI

Tabel diatas menjelaskan bahwa besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,712. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R squared) sebesar 0,506. Yang mengandung pengertian bahwa pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa adalah sebesar 50,6%. Sedangkan 49,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel resiliensi.

Tabel 4.11
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	118.076	7.565		15.609	.000
	RESILIENSI	-.879	.101	-.712	-8.713	.000

a. Dependent Variable: DISTRES

Dari tabel diatas diketahui bahwa hasil analisis agresi ini menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh dengan arah negatif terhadap distres psikologis yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa maka semakin rendah tingkat distres psikologisnya, begitu pula sebaliknya.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Tingkat Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021

Kategori yang digunakan menurut Saifuddin Azwar, tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kontinum jenjang yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori interval yaitu, tinggi, sedang dan rendah.⁴³

Berdasarkan uji analisis yang sudah dilakukan dengan hasil berupa data statistik pada bab IV, dari keseluruhan subjek 76 mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021 tergolong dalam tiga kategori. Kategori yang pertama yaitu kategori tinggi terdapat sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase 17,1%, kategori sedang sebanyak 52 mahasiswa dengan persentase 68,4%, kategori rendah sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase 14,5%. Jadi sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo memiliki tingkat distres psikologis pada tingkat sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala penelitian, distres psikologis mahasiswa mengacu pada aspek-aspek Mirowsly dan Ross dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku distres pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam mencakup pada seluruh aspek. Pada aspek depresi mahasiswa cenderung

⁴³ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologis*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 107.

tertekan dengan masalah-masalah yang dihadapi yang menyebabkan rasa lelah tanpa sebab yang jelas, mudah bersedih, perasaan menyerah, ragu akan mengambil keputusan bahkan muncul perasaan ingin menyendiri untuk menangkan diri. Pada aspek kecemasan cenderung ditunjukkan melalui rasa takut, perasaan tegang sehingga membuat dada terasa sesak, sulit mengendalikan diri dan munculnya rasa khawatir dalam menghadapi masalah.

B. Tingkat Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021

Kategori yang digunakan menurut Saifuddin Azwar, tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontium berdasarkan atribut yang diukur. Kontium jenjang yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori interval yaitu, tinggi, sedang dan rendah.⁴⁴

Berdasarkan uji analisis yang sudah dilakukan dengan hasil berupa data statistik pada bab IV, dari keseluruhan subjek 76 mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021 tergolong dalam tiga kategori. Kategori yang pertama yaitu kategori tinggi terdapat sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase 17,1%. Kategori sedang sebanyak 54 mahasiswa dengan persentase 71,1%. Kategori rendah sebanyak 9 mahasiswa dengan persentase 11,8%. Jadi sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo memiliki tingkat resiliensi sedang.

⁴⁴ Ibid.,

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala penelitian, distres psikologis mahasiswa mengacu pada aspek-aspek Connor dan Davidson, dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku resiliensi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam mencakup pada seluruh aspek. Pada aspek kompetensi personal mahasiswa cenderung menggambarkan keadaan yang positif yaitu mampu menangani masalah lebih dari satu masalah, tetap berusaha, dan tidak mudah putus asa. Pada aspek percaya diri cenderung mampu memusatkan pikiran yang positif sehingga yakin bahwa dirinya dapat menghadapi masalah, dan yakin bahwa suatu masalah merupakan tahap untuk meraih kesuksesan. Pada aspek penerimaan positif mahasiswa cenderung berusaha meyakinkan diri untuk selalu bangkit dari segala kondisi, yakin dalam menghadapi tantangan baru yang harus dihadapi, dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang dihadapi. Pada aspek pengendalian diri cenderung menggambarkan untuk selalu tetap mempertimbangkan sebuah keputusan disaat sedang emosi, mampu mengontrol emosi dan tetap mendengarkan masukan atau pendapat dari orang lain. Pada aspek spritual cenderung menggambarkan yakin akan pertolongan Allah dengan melaksanakan perintah agama seperti sholat, berdoa, berserah diri, dan berusaha untuk tetap bersyukur atas masalah apa yang dihadapi.

C. Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 dan 2021

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo tergolong

pada tingkat sedang, pada signifikansi 5% dengan presentase 71,1%. Untuk tingkat distres mahasiswa juga menduduki tingkat yang sama yaitu tingkat sedang, pada signifikansi 5% dengan presentase 68,4%. Dari perhitungan *Regresi Linier Sederhana* mendapat nilai signifikan $(p)0,000 < 0,5$. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh resiliensi terhadap tingkat distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.

Berdasarkan nilai koefisien regresi x sebesar $-0,879$ menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai resiliensi maka nilai distres psikologis mahasiswa akan berkurang sebesar $0,879$. Artinya semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat distres psikologis mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan menjelaskan gambaran hasil penelitian pengaruh resiliensi dengan tingkat distres. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat dianggap sebagai salah satu cara yang mampu mempengaruhi distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatimah yang menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap distres psikologis pada mahasiswa Universitas Malang. Hasil penelitian tersebut menjelaskan resiliensi berkaitan erat dengan tingkat distres yang dialami oleh individu sehingga mampu mencapai tujuannya, berpikir dengan hati-hati, tenang, fokus terhadap masalah mampu beradaptasi

dan mengendalikan diri, dan yakin akan tuhan dan nasib disaat menghadapi masalah bila individu memiliki resiliensi yang cukup baik.⁴⁵

Resiliensi mempunyai peran yang fundamental terhadap kesejahteraan, serta mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*). Kesejahteraan psikologis merupakan cerminan dari kondisi mental yang sehat. Kesejahteraan psikologi yaitu kondisi seseorang yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, mengatur lingkungan kompatibel sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.⁴⁶

Kondisi ini juga berkenaan dengan strategi coping. Strategi coping juga merupakan bagian dari resiliensi yang berkaitan dengan menurunnya tingkat distres. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Shanahan et, al yang menunjukkan bahwa strategi coping mampu menurunkan distres yang dialami individu selama pandemi covid-19.⁴⁷

Strategi coping bertujuan untuk membantu dalam mengatasi persoalan yang ada pada diri seseorang terhadap tekanan-tekanan/masalah, baik secara internal maupun eksternal. Strategi coping juga melibatkan kemampuan diri seseorang seperti perasaan, pikiran, pemrosesan informasi, proses belajar, mengingat

⁴⁵ Fatimah Azzahra, "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologi Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 05, no. 01 (2017)

⁴⁶ Sekar ayu Nurhandari, et al., "Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung," *Psychology Science*, vol.3, no. 2 (2023): 999

⁴⁷ Diana Vidya Fakhriyani, "Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental : Penyesuaian Psikologis selama Pandemi Covid-19," *Proceding International Conference On Islamic Studies (ICONIS)*, 2021, 465–76.

dan sebagainya.⁴⁸ Pernyataan tersebut sesuai dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson bahwa resiliensi merupakan kemampuan dalam coping stres seseorang yang melibatkan kualitas diri seseorang yang terdiri dari beberapa aspek yang membangun dan faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap distres psikologis yang dialami mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. Adapun mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam mempunyai resiliensi yang tinggi maka akan lebih mudah untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, sehingga dapat mengurangi munculnya distres psikologis.

Adapun hipotesis yang diajukan penelitian ini adalah pengaruh negatif antara resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021. Semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah distres psikologis mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah resiliensi yang dimiliki maka akan semakin tinggi distres psikologisnya.



⁴⁸ Kevin Indra Yusuf. Hubungan Strategi Coping Dengan Resiliensi Pada Aparatur Sipil Negara Di kantor Camat Medan Amplas, (Skripsi Universitas Medan Area, Medan, 2021): 18

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian deskripsi data serta analisis data dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Tingkat distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021 mayoritas berada pada tingkat sedang. Dengan rincian sebanyak 13 mahasiswa dalam kategori tinggi, 52 mahasiswa pada kategori sedang, dan 11 mahasiswa dalam kategori rendah.
2. Tingkat resiliensi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021 mayoritas berada pada tingkat sedang. Dengan rincian sebanyak 13 mahasiswa pada Tingkat tinggi, 54 mahasiswa pada tingkat sedang, dan 9 mahasiswa pada tingkat rendah.
3. Terdapat pengaruh antara resiliensi dan distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021 yang dilihat dari perhitungan *Regresi Linier Sederhana* mendapat nilai signifikan $(p)0,000 < 0,5$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo angkatan 2020 dan 2021 sebesar 50,6%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, berikut beberapa saran peneliti sampaikan diantaranya :

1. Untuk Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo untuk meningkatkan resiliensi dengan mengembangkan pola pikir positif, dan selalu optimis sehingga dapat terhindar dari distres psikologis.

2. Kepada Pihak Fakultas

Peneliti berharap agar pihak akademik dapat memberikan fasilitas dan layanan kepada mahasiswa untuk membantu mengurangi distres melalui pemahaman dan pembelajaran sehingga mampu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi yang berminat untuk meneliti masalah ini agar lebih mendalami fenomena ini, memperbanyak referensi, dan menambah variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriawal, Jabbal. “Resiliensi pada Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK),” *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 2022.
- Ariga, Reni Asmar. *Konsep Dasar Keperawatan*. Sleman: Deep Publish, 2020.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Azzahra, Fatimah. “Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologi Pada Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 05, 2017.
- Charney, D.S. “Psychobiological Mechanisms of Resilience and Vulnerability; Implications for Successful Adaption to Extreme Stress.” *American Journal of Psychiatry*, 161, 2004.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. “Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)..” *Journal Of Depression And Anxiety*, 2003.
- Dewi, M. P. “Musik untuk Menurunkan Stress.” *Jurnal Psikologi*, 2009.
- Fakhriyani, Diana Vidya “Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19,” *Proceeding International Conference On Islamic Studies (ICONIS)*, 2021.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Matthews, G. *Distress*. Fink (Ed.) In *Encyclopedia of Stress*. Volume 1 (A-D). New York: Academic Press, 2000.
- Mariana, “Pengaruh Kuliah Sambil Kerja Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Fukis Iai Muhammadiyah Sinjai”. Skripsi, IAI Muhammadiyah Sinjai, Sinjai, 2020.
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. *Social Cause Of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter, 2003

- Nurhandari, Sekar Ayu, et al., "Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung." Bandung: *Psychology Science*, 2023
- Nurul, Zuhriah *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2005.
- Permatasari, Retno. et al., "Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*. 2021
- Rahayu, Maria. N. M. dan Rudangta Arianti, "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW," *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 4, 2020.
- Rahayu, Titik Sri. "Hubungan Resiliensi Diri Dengan Distres Psikologi Pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, TBK(Alfamart) Wilayah Kartasura" Skripsi, UIN Radem Mas Sahid Surakarta, Surakarta, 2022.
- Riza, Diah A.K dan Pramesti Pradna P., "Resiliensi Guru di Sekolah Terpencil," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 1, 2012.
- Sakti, Hastaning et. Al., "Analisis Pengaruh Distres Psikologis Terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal Prosiding Semnas*, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, 2020.
- Santoso, Singgih. *Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Alwex Media Komputindo, 2010.
- Santoso, Singgih. *Panduan Lengkap SPSS Versi 23*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2016.
- Sarwono, Jonathan. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.

- Sawono, Jonathan. *Model-model Linier dan Non-Linier dalam IBM SPSS 21*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013.
- Sinabela, Intan Hasian, “Hubungan Student Engagement dengan Social Loafing pada Mahasiswa.” Sumatera Utara: Amirulloh Syarbini, 2018
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir al-Misbah, jilid 9*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- Sufren & Natanael, *Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak*. Jakarta: Alex Media Komputindo, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Pusat Bahasa Depdiknas, 2003.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Toto Aminoto dan Dwi Agustina, *Mahir Statistika & SPSS*. Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020.
- Wahidah, Evita Yuliatul, “Resiliensi Perspektif Al-Quran,” *Jurnal Islam Nusantara*, 2018.
- Wahyono, Teguh. *Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20*. Jakarta: PT Gramedia, 2012.
- Wijaya, Tony. *Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya, 2009.
- Yusuf, Kevin Indra. “Hubungan Strategi Coping Dengan Resiliensi Pada Aparatur Sipil Negara Di kantor Camat Medan Amplas.” Skripsi, Universitas Medan Area, Medan, 2021.



IAIN
P O N O R O G O