

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN ORANG TUA, KETENANGAN  
HATI DAN STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN  
ISLAMIC CENTRE BANGKA**

**SKRIPSI**



Oleh:

MUHAMMAD ABDUL HAFIZ

14320247

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA

2019

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul :

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN ORANGTUA, KETENANGAN HATI DAN STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN ISLAMIC CENTRE BANGKA**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



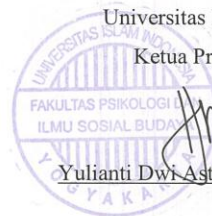
Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi



Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc.

Dewan Penguji

1. Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi. S.Sos., M.A.Si
2. Qurotul Uyun, S.Psi, M.Si., Dr. Phil., Psikolog
3. Hazhira Qudsyi, S.Psi, M. A

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Muhammad Abdul Hafiz  
No. Mahasiswa : 14320247  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Dukungan Orangtua, Ketenangan Hati dan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren Islamic Centre Bangka

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia

Yogyakarta, 15 Februari 2019

Yang menyatakan,



Muhammad Abdul Hafiz

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN ORANG TUA, KETENANGAN  
HATI DAN STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN  
ISLAMIC CENTRE BANGKA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

MUHAMMAD ABDUL HAFIZ

14320247

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA

2019

**MOTTO**

*“... Janganlah engkau bersedih. Sesungguhnya Allah bersama-sama kita...” (Qs. AtTaubah: 40)*

*“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar*

*“..dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Qs. Al Baqoroh: 153)*

*“....dan jangan kamu berputus asa daripada rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa daripada rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir” (Qs. Yusuf: 87)*

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya. Dia mmendapat (pahala) daripada (kebaikan) yang dilakukannya dan dia mendapat (siksaan) daripada (kejahatan) yang dilakukannya...” (Qs. Al Baqoroh: 286)*

ب نوا أمم من ال لذیئ ب لو ب ق ل ل ان ت مط لم ئی ال لهیئ ذ ر ب نذئ کل مال ل ل ل ل ب ب  
أم ذه ب نذئ کل ل ر ذ ل ل ب لو ب به بمل ق ب وم تمط لم ذ ذ ن ن

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Qs. Ar Ra’d: 28)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Subhanahu wa ta'ala, hanya dengan izin, ridho, rahmat dan berkah-Nya lah, saya mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar. Terimakasih saya ucapkan kepada orang-orang yang saya sayangi, yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan semangat terutama ketika semangat itu dibutuhkan.

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada:

### Mamah dan Abah

Teruntuk abahku tercinta Muhammad Nurdin, sosok paling tegar yang senantiasa tanpa henti selalu mendoakan dan mendukung anaknya jauh ratusan kilometer.

Doa dan petuahnya selalu menjadi landasan bagi setiap anak-anaknya dalam bersikap dan bertanggung jawab. Mamahku tersayang Haira, sosok yang paling berarti dan penyabar, yang setiap sujudnya berdoa yang terbaik untuk anaknya. Sabar dan kasih dua hal yang paling berharga diajarkan oleh Mamah sedari kami anak-anaknya masih belita.

### Abang dan kedua Kakak perempuanku

Abangku satu-satunya, Hendra Sucipto dan kedua Kakak perempuanku, Hairihan dan Khoriah. Terimakasih atas dukungan dan perhatiannya kepada adik kecil mu ini.

## PRAKATA

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah* *rabbil 'alamin*. Segala puji bagi Allah Subhanahu wa ta'ala, karena atas berkah, rahmat, ridho, dan nikmat-Nya lah, penulis mampu berada di titik ini, dalam keadaan sehat dan cukup. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah pada junjungan Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*.

Tidak ada kata yang lebih pantas yang sanggup penulis sampaikan melainkan rasa syukur atas terselesaikannya tugas akhir ini. Ucapan terimakasih dan penghargaan ingin pula penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang membantu dan mendukung penulis selama penelitian ini berlangsung. Tanpa dukungan, motivasi dan bantuan mereka, sulit rasanya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Maka, dengan segenap rasa hormat, penulis mengucapkan ribuan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Univeristas Islam Indonesia.
2. Bapak Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi, dengan kesabaran dan perhatian yang luar biasa, membimbing peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih atas segala dukungan, bantuan dan waktu yang bapak berikan kepada saya hingga saya mampu mencapai titik ini. Semoga bapak senantiasa berada dalam lindungan Allah subhanahu wa ta'ala.

3. Terima kasih saya ucapkan sebesar-besarnya kepada Ibu Qurotul Uyun, S.Psi., M.Psi., Dr.Phil., Psikolog dan ibu Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A selaku dosen penguji skripsi.
4. Terimakasih saya hanturkan kepada bapak ibu dosen yang bersama-sama ikut kegiatan CRCEP 2016 di China atas bantuan dan dukungan bapak ibu dosen saya sampai pada titik ini, serta menjadi pribadi dan mahasiswa yang lebih giat dalam belajar dan menuntut ilmu.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama 8 semester.
6. Mamah dan Abah (Mamah Haira dan Abah Nurdin), kedua orangtuaku, sosok pahlawan yang selalu ada disisiku, pengorbanan yang tak akan pernah pudar di hati pahlawan kecilnya. Mamah dan Abah terimakasih sudah bersama Hafiz lebih dari 20 tahun ini, selalu ada disaat Hafiz suka maupun duka, dukungan serta petuah yang selama ini Mamah dan Abah ajarkan tak akan pernah Hafiz lupakan. Mamah dan Abah, semoga Allah selalu melindungi Mamah dan Abah, kelak kita bertemu dan berkumpul kembali di Syurganya Allah *subhanahu wa ta'ala*.
7. Hendra (abang hend), abangku satu-satunya, sosok pedoman, kakak yang bertanggung jawab dan selalu melindungi adik-adiknya. Terimakasih atas dukungan dan doanya selama 21 tahun umur Hafiz. Semoga Allah selalu melindungi abang dan keluarga kecil abang dan semoga Allah selalu memberikan rezeki yang barokah dan baik kepada Abang.



8. Ketiga kakak perempuanku (Ayuk) yang paling cantik, Jamilah, Hairihan dan Khoriah. Sosok penyayang kepada adik kecilnya ini, sosok yang selalu menjadi sahabat disaat Hafiz membutuhkan, ketika Hafiz suka maupun duka dan sudah menjadi bantuan terbesar dalam hidup Hafiz. Terimakasih sudah bersama Hafiz si bungsu yang sekarang akan menjadi sarjana. Tak pernah terucap memanga kata cinta diantara kita kak, tapi Hafiz tau dan bersyukur bahwa Cinta dari Kakak dalam bentuk lain. Terimakasih, Semoga Allah selalu melindungi kakak dan memberikan rezeki yang berkah dan baik.
9. Keponakan-keponakan paman, Habibi, Zaidan, Zelda, Hana dan Hairul. Kurcaci-kurcaci kecil paman yang selalu menjadi pelipur lara kala paman lagi suntuk. Paman mendoakan terbaik untuk kurcaci-kurcaci paman ini, semoga menjadi anak yang sholeh, menjadi hafidz/hafizhoh Qur'an, menjadi penerus bangsa dan menjadi pribadi seperti Nabi Muhammad Shollahu 'alaihi wa sallam.
10. Terimakasih kepada guru-guru Hafiz di Madrasah Ibtidaiyah al-Ikhlas Riding Panjang, semoga Allah subhanahu wa ta'ala melindung ibu bapak guru sekalian.
11. Ustadz/Ustadzah Hafiz di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Islamic Centre, terimakasih atas jasa nya telah mendidik Hafiz selama 6 tahun di pondok, tak lekang oleh waktu jasa dan amal jariyyah yang telah diajarkan oleh para Ustadz/Ustadzah di pondok pesantren. Semoga Allah subhanau wa ta'ala melindungi ustadz/ustadzah sekalian.

12. Pihak Pengurus dan santri/wati Pondok Pesantren Bahrul Ulum Islamic Centre, yang telah bersedia mengizinkan Hafiz mengambil data penelitian di pondok pesantren. Semoga hasil penelitian ini kelak bermanfaat untuk kepentingan di pondok pesantren. Semoga Allah selalu meridhoi Pondok Pesantren Islamic Centre.
13. Homely Car Squad, Nuqi, Robi, Canda, Hanifah, Ratri dan Ajeng. Terimakasih sudah menjadi sahabat, teman jalan, dan teman curhat selama kurang lebih 2 tahun ini. Walaupun sebagian dari kita terpisah oleh jarak tapi Hafiz yakin kita bakal ketemu dan jalan-jalan lagi. Hafiz doakan untuk teman-teman yang terbaik dan semoga Allah selalu melindungi teman-teman, semoga sukses dunia akhirat ya teman-teman julid ku.
14. Pengurus inti Jafana periode 2016/2017, Ojan, Ratri, Tiyas, Adera, Canda, Iroh dan bapak Widiasmara. Kerjasama, rapat, saling mendukung sebuah nilai yang tak ternilai harganya selama bersama dengan teman-teman. Hafiz bersyukur kepada Allah sudah diberikan kesempatan untuk kenal dan bersahabat dengan teman-teman sekalian, Hafiz doakan yang terbaik untuk teman-teman. Semoga Allah selalu melindungi teman-teman dimanapun teman-teman berada.
15. Teman-teman Jafana 2014, terimakasih sudah menjadi sahabat untuk Hafiz selama kuliah di psikologi UII. Semoga Allah selalu melindungi teman-teman dimana pun teman-teman sekarang.

16. Labma 2014, yang sulit hafiz sebutkan satu-persatu. Hafiz bersyukur kenal dan bersahabat dengan teman-teman. Semoga Allah selalu melindungi teman-teman dimana pun teman-teman sekarang.
17. Anak-anak #WeAreVenom, Ridwan, Rauf, Razif, Akbar, Iqbal, Tazam, Saba, Anindita, Alana, Resti dan Nana. Sejak viralnya Thanos dan Avengers Infinity War inilah squad yang paling duluan kalo ada film-film bagus dan langsung nonton di hari pertama. Dulunya malu-malu sekarang udah gak tau malu, terimakasih sudah menjadi sahabat dan teman main, efek kumpul bareng kalian itu selain stress berkurang, uang di dompet pun ikut lenyap. Terimakasih dan semoga Allah selalu melindungi teman-teman.
18. GLBB, tiwi, uni tika, hani, puput, wisnu, wahyu, bani dan areski. Teman pertama di jogja sebelum masuk kuliah. Terimakasih dan semoga Allah melindungi teman-teman.
19. Aleo saputra, sahabat sekaligus mentor. Terimakasih sudah menjadi sahabat selama 10 tahun ini. Antum luar biasa akh, Semoga Allah melindungi antum dan diberikan rezeki dari berbagai arah oleh Allah subhanahu wa ta'ala.
20. Anak-anak bimbingan Pak rusdi, Zholeh, Jiva dan Alfara. Semoga Allah selalu melindungi teman-teman.
21. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penyelesaian tugas akhir ini baik secara langsung maupun tidak. Penulis hanya mampu mendoakan semoga amal kebaikan yang diberikan, akan dibalas oleh Allah SWT.

Pada akhir tulisan ini, penulis ingin menyampaikan bahwa tentunya ada kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik serta saran guna perbaikan penulis di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi penulis maupun semua pihak yang membutuhkan.

*Wassalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

**Yogyakarta, 12 Januari 2019**

**Penulis**

**Muhammad Abdul Hafiz**

BAB 1 .....	15
PENGANTAR .....	16
A. Latar Belakang Masalah.....	16
B. Tujuan penelitian.....	21
C. Manfaat penelitian.....	21
D. Keaslian Penelitian.....	22
BAB II.....	25
TINJAUAN PUSTAKA .....	25
A. Stres akademik .....	25
B. Dukungan Orang Tua .....	31
C. Ketenangan Hati .....	34
D. Hubungan antara Keterlibatan Orangtua dan Ketenangan Hati dan Stres Akademik pada Santri .....	37
E. Hipotesis Penelitian .....	42
BAB III .....	44
METODE PENELITIAN.....	44
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	44
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44

C. Responden Penelitian.....	46
D. Metode Pengumpulan Data.....	46
E. Validitas dan Reliabilitas .....	48
F. Metode Analisis Data.....	50
BAB IV .....	51
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....	51
A. Orientasi Kancah dan Persiapan.....	51
B. Hasil Penelitian .....	56
C. Pembahasan.....	68
BAB V.....	77
PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran .....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	79

# PARENT SUPPORT, TRANQUILITY AND ACADEMIC STRESS AMONG STUDENTS IN ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Muhammad Abdul Hafiz

Islamic University of Indonesia

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between parental support, Tranquility(Tatmaiin al-Qulub) and academic stress on students in Islamic boarding school. This research was conducted using the Spearman correlation test. The number of subjects in this study were 179 male and female students, 9th to 12th grade. The measuring instrument parental support used a scale developed by Kristjansson, Allegrante and Sigfusdottir (2011), Tranquility (Tatmaiin al-Qulub) Rusdi's scale (2018) and academic stress is measured using a scale developed by Sun, Dunne and Hou (2011). Some details of the result of this study showed variant results, there is a significant relationship between parental support and Tranquility (sig 0,014), parental support and academic stress (sig 0,127), and Serenity and academic stress (sig 0,320).*

**Keywords:** *parental support,tranquility/ tamaiin al-qulub, academic stress, students, islamic boarding school.*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik pada santri di pondok pesantren. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman*. Adapun jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 179 santri putra dan putri, kelas 9 hingga kelas 12. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan orang tua menggunakan skala yang dikembangkan oleh Kristjansson, Allegrante dan Sigfusdottir (2011), alat ukur ketenangan hati menggunakan skala milik Rusdi (2018) dan stress akademik diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Sun, Dunne dan Hou (2011). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan orang tua dan ketenangan hati, kemudian peneliti juga menyatakan dalam penelitian ini bahwa tidak ada hubungan antara dukungan orang tua dan stress akademik dan hubungan antara ketenangan hati dan stress akademik.

**Kata kunci:** dukungan orang tua, ketenangan hati, stress akademik dan santri di pondok pesantren.

## **BAB 1**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pondok pesantren sebagai tempat dimana santri diberikan kesempatan untuk mengeksploitasi dirinya dengan baik. Selain itu, pesantren merumuskan kegiatan yang bertujuan untuk membentuk karakter santri dan menggali potensi yang ada didalam diri santri (Muhakamurrohman, 2014). Studi yang dilakukan oleh Muhakamurrohman (2014) menyebutkan pesantren selain mengajarkan cara mengaji dan mengkaji ilmu agama, para santri diajarkan pula mengamalkan serta bertanggung jawab atas apa yang telah dipelajari.

Pesantren juga mengajarkan nilai-nilai kesederhanaan, kemandirian, semangat kerjasama dan keikhlasan. Produk pesantren tidak hanya menghasilkan ilmuwan cerdas, namun juga membentuk dan menghasilkan cendekiawan muslim yang berakhlak (Muhakamurrohman, 2014). Hargreaves (2001) produk dari sekolah termasuk pesantren didalamnya adalah cerminan dari berhasilnya tujuan yang dicapai serta resiko yang tidak di inginkan dari proses yang terlibat. Hargreaves (2001) menambahkan hasil dari proses belajar dimana pelajar ikut terlibat memiliki dua nilai utama yakni kognitif (*academic achievement*) dan moral (*attitude*).

Santri dituntut untuk mengikuti seluruh kegiatan yang dirumuskan oleh pesantren. Aktivitas yang dimulai dari jam empat subuh sampai jam sepuluh malam, membuat santri merasa tertekan dan jenuh. Santri diarahkan untuk bangun



lebih awal dan melaksanakan sholat subuh, kemudian kegiatan wajib lainnya sebelum masuk kelas. Disamping itu, santri juga harus menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru di kelas, menghadapi pelajaran yang lebih banyak termasuk bidang ilmu umum dan keagamaan. Hal tersebut menjadi faktor penyebab stress akademik yang dialami oleh santri. Pernyataan tersebut selaras dengan studi yang dilakukan oleh Thilak, Paulson dan Sarada (2017) bahwa sumber stress (*stressor*) berawal dari banyaknya tugas sekolah, tingginya tekanan dari para guru, padatnya jadwal sekolah dan kurangnya dukungan orangtua.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara kepada santri tingkat SMA di pondok pesantren Islamic Centre Bangka (Kamis, 12 April 2018), responden menyebutkan sulitnya menjadi santri ketika harus menyeimbangkan kegiatan belajar di kelas dan kegiatan di asrama. Responden di beberapa keadaan merasa tertekan dan cemas, lebih jauh lagi responden bertanggung jawab sebagai pengurus yang bertanggung jawab untuk mengatur dan mengontrol seluruh anggota asrama. Di sisi lain, responden harus mengikuti hampir sembilan belas mata pelajaran selama satu semester di kelas. Hasil wawancara tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Bataineh (2013) bahwasanya *stressor* terjadi karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh siswa, kompetisi antar teman sebaya dan rasa cemas akan kegagalan.

Selain banyaknya tugas sekolah dan tanggung jawab di asrama, kompetisi antar sesama teman menjadi *stressor* yang mempengaruhi kondisi psikologis santri selama di pesantren. Lingkungan pendidikan dimana antar sesama teman harus saling berkompetisi dalam hal akademik mengakibatkan timbulnya kondisi

stres dan rasa tertekan pada pelajar atau santri. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori (2009) menyatakan bahwa tekanan dari kompetisi antar sesama teman sebaya mengakibatkan terpicunya kondisi stres pada pelajar.

Santri yang mengalami rasa tertekan selama di pesantren tidak lepas dari adanya pengaruh harapan dari orangtua dan *self-expectation* yang tidak terpenuhi. Ang dan Huan (2006) menjelaskan bahwa orangtua yang menaruh harapan terlalu tinggi kepada anak menjadi salah satu prediktor negatif terhadap kondisi mental dan proses belajar anak. Penelitian yang dilakukan oleh Ma, Siu dan Tse (2018) menjelaskan tingginya harapan dari orangtua berkorelasi positif terhadap tingginya tingkat depresi pada siswa menengah atas di Hong kong.

Selain itu, siswa di negara Asia cenderung memberikan tekanan yang lebih besar kepada dirinya agar target akademik yang dibuat dapat terpenuhi (Ang & Huan, 2006). Namun kondisi tersebut mengakibatkan siswa mengalami stres dan rasa bersalah apabila target yang dibuat tidak terpenuhi sehingga tidak jarang siswa yang mengalami stres akademik berkorelasi positif terhadap tingginya depresi dan bunuh diri. Hal ini diperkuat oleh temuan penelitian yang dilakukan oleh Ang dan Huan (2006b) menyatakan bahwa semakin tinggi kondisi stres akademik pada siswa maka semakin tinggi pula keinginan untuk bunuh diri dan rentan untuk mengalami depresi. Lebih jauh, stres akademik tidak hanya menjadi faktor yang mempengaruhi depresi namun juga menjadi prediktor kuat terhadap tingginya tingkat kecemasan pada siswa (Liu, 2017).

Usaha yang dilakukan oleh santri untuk mengontrol kondisi stres akademik selama belajar di pesantren tidak lepas dari faktor internal dan eksternal santri tersebut. Adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi serta mengontrol stres akademik pada santri, salah satunya adalah dukungan orangtua (Dzulkifli & Yasin, 2009). Sementara faktor internal yang mempengaruhi stres akademik pada santri yaitu ketenangan hati (Hamka, 1965).

Menurut Dzulkifli dan Yasin (2009) menyatakan bahwa tanpa adanya dukungan orangtua, siswa atau santri akan lebih mudah terjebak dalam masalah dan mengalami depresi, stress dan rasa cemas. Quomma dan Greenberg (1994) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial orangtua menjadi sumber utama yang mengarahkan individu kepada kegagalan. Mustafa, Nasir dan Yusoof (2010) dalam studinya menjelaskan rendahnya dukungan sosial orangtua berhubungan dengan tingginya tingkat stress, kecemasan dan depresi pada pelajar. Dukungan orangtua menjadi sumber utama dalam diri siswa atau santri untuk mengatasi tekanan akademik dan beban tugas sekolah. Lebih lanjut, bentuk dukungan dari orangtua yang diberikan kepada anak, membantu anak menjalani dan mengontrol kondisi stres ketika berada di lingkungan sekolah (Mansour & Dawani)

Ketika dukungan dari orangtua terpenuhi secara baik, siswa atau santri akan lebih mudah mengatasi masalah di kelas dan lingkungan sekolah termasuk stress, depresi dan rasa cemas. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dzulkifli dan Yasin (2009) terpenuhinya dukungan sosial dari orangtua mampu mengurangi kecemasan, depresi dan stress pada pelajar. Selaras dengan pernyataan diatas oleh Villanova dan Bownas (1984) bahwasanya dukungan

sosial dari orangtua dapat membantu siswa dalam mengatasi *stressor* sehari-hari dan dapat meringankan beban kerja akademik. Ernawati dan Rusmawati (2015) menyebutkan bahwa dukungan sosial orangtua dalam pendidikan mampu menjadi sumber utama dalam menyelesaikan tekanan akademik siswa menengah atas.

Selain faktor dukungan orangtua, faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik ialah ketenangan hati. Ketenangan hati didefinisikan oleh Rusdi (2016) sebagai kendali internal dalam menerima perasaan yang didapat dari membersihkan hati serta sebuah keyakinan dalam meninggalkan keraguan atas kebenaran yang dipikirkan sehingga menimbulkan semangat yang didapat dari mencari ilmu dan kebenaran. Robert dan Messenger (dalam Krezter, Gross, Waleekhachonloet & Byrd, 2009) menambahkan bahwa ketenangan hati merupakan bentuk manifestasi dari spiritualitas seseorang.

Hasil Penelitian Krezter, Gross, Waleekhachonloet dan Byrd (2009) menunjukkan bahwa kondisi dimana individu merasa damai dan tenang hatinya dapat mengurangi tingkat stres dan perasaan negatif. Studi lain yang dilakukan oleh Dongelmans (2013) menjelaskan bahwa tingginya tingkat spiritualitas individu berkorelasi dengan rendahnya kondisi stres serta dapat meningkatkan kesehatan fisik individu tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Lee, Lin, Huang dan Fredrickson (2013) menyebutkan bahwa ketenangan hati serta keharmonisan jiwa memiliki hubungan signifikan terhadap kecilnya kemungkinan seseorang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi dan stres.

Hamka (1965) menjelaskan bahwa iman didalam hati menjadi penyebab senantiasa ingat kepada Allah atau *dzikir*. Iman menyebabkan hati mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan, dan ingat kepada Tuhan itu menimbulkan ketenangan, ketenangan dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kusut, putus-asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka-cita. Ketenangan hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani. Buya Hamka (1965) menjelaskan lebih rinci lagi bahwasanya kalau hati telah ditumbuhi penyakit dan tidak segera diobati dengan Iman, yaitu iman yang menimbulkan *dzikir* dan *dzikir* yang menumbuhkan *Thuma'ninah*, maka celakalah yang akan menimpa. Kemudian dengan menyebut nama Allah, semua jiwa dan hati yang gelisah menjadi tenang dan keluh-kesah menjadi hilang karena limpahan cahaya iman (Ash-Shiddieqy, 2000).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara dukungan orangtua, ketenangan hati dan stres akademik pada santri pondok pesantren Islamic Centre di Bangka.

### **B. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah menguji secara statistik dan ilmiah hubungan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik pada santri di Pondok Pesantren Islamic Centre Bangka

### **C. Manfaat penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dalam bidang ilmu psikologi yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis

1. Manfaat teoritis:

Hasil penelitian dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi pada umumnya yang berhubungan dengan dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik pada santri di Pondok Pesantren Islamic Centre Bangka.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, saran dan khazanah mengenai hubungan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik pada santri dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para peneliti selanjutnya.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian terdahulu yang menggunakan stres akademik sebagai variabel tergantung adalah penelitian yang dilakukan oleh Deb, Strodl dan Sun (2015). Pada variabel bebas, peneliti menggunakan tekanan orang tua, kecemasan dan kesehatan mental, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik, tekanan orang tua, kecemasan dan kesehatan mental. Adapun subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah 190 siswa kelas 11 dan 12 yang diambil dari tiga sekolah negeri dan tiga sekolah swasta di Kolkata, India.

Penelitian selanjutnya yang menggunakan stres akademik sebagai variabel tergantung adalah penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015). Penelitian ini menggunakan variabel dukungan orang tua sebagai variabel bebas. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 1054 siswa dari

kelas X dan XI. Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah teknik sampel kombinasi, yaitu penggunaan teknik sampling lebih dari satu macam dalam suatu penelitian.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Arslan (2017), menjadikan stres akademik sebagai variabel tergantung dan emosional efikasi diri sebagai variabel bebas. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa menengah pertama sebanyak 232. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara emosional efikasi diri dan stres akademik, selanjutnya peneliti menyatakan semakin tinggi tingkat emosional efikasi diri pada siswa maka akan mengurangi tingkat stres akademik.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) membuat alat ukur stres akademik pada siswa di Cina. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Ang dan Hua (2006), kemudian dikembangkan lebih jauh lagi oleh peneliti. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuat alat ukur stress akademik yang sesuai dan valid terhadap budaya di negara kawasan Asia. Penelitian ini mengukur siswa kelas VII sampai dengan kelas XII di provinsi Shandong, China.

1. Keaslian topik

Topik penelitian ini adalah hubungan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stres akademik pada santri.

2. Keaslian teori

Teori dukungan orang tua yang digunakan merupakan teori yang dikembangkan oleh Kristjansson, Allegrante, Karlsson dan Sigfusdottir (2011) dan teori ketenangan hati oleh Rusdi (2016). Variabel stres akademik menggunakan teori dan penelitian yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011).

### 3. Keaslian alat ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ketenangan hati oleh Rusdi (2016) sebelumnya kembali digunakan dalam penelitian ini. Kemudian alat ukur dukungan orang tua akan menggunakan skala yang telah dikembangkan oleh Kristjansson (2008), untuk alat ukur stres akademik peneliti mengadaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011)

### 4. Keaslian subjek

Subjek penelitian ini adalah santri kelas IX sampai kelas XII di Pondok Pesantren Islamic Centre Bangka.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Stres akademik**

##### **1. Pengertian stres Akademik**

Stres merupakan reaksi secara kognitif, fisiologis dan perilaku yang dialami oleh seseorang ketika dihadapkan oleh tantangan dan ancaman. Reaksi ini memiliki signifikansi adaptif bagi individu tersebut (Harrington, 2013). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) stres merupakan kondisi yang menunjukkan terjadinya gejala fisik dan mental yang dihasilkan dari persepsi seseorang terhadap suatu kejadian yang dialami dan dirasakan sebagai suatu ancaman atau tantangan terhadap integritas dirinya secara fisik maupun mental. Stres dialami ketika adanya tantangan yang melebihi kemampuan seseorang dan tidak mampu diantisipasi dengan baik.

Selye (dalam Harrington, 2013) mendefinisikan stres sebagai respon non spesifik terhadap setiap stimulus yang berbahaya, kemudian Selye (dalam Harrington, 2013) membagi stress menjadi dua kategori yakni negatif stress (*distress*) dan positif stres (*eustress*). Negatif stres (*distress*) merupakan kategori stress yang dapat mengarahkan reaksi emosional, fisik dan perilaku seseorang kepada kondisi yang buruk, sedangkan positif stres (*eustress*) mengarahkan kepada tantangan yang memotivasi, mampu memuaskan diri dan kejadian yang menyenangkan (Harrington, 2013).

Ang dan Huan (2006) mendefinisikan stres akademik sebagai rasa tertekan yang dialami oleh pelajar ketika menghadapi realita di sekolah maupun di perguruan tinggi, stress akademik juga dapat diartikan sebagai kontributor utama terhadap munculnya gangguan kesehatan dan perilaku seperti depresi, kecemasan dan tindakan bunuh diri. Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai manifestasi dari rasa tertekan yang disebabkan oleh beban tugas sekolah, rasa khawatir terhadap nilai, harapan pribadi dan tekanan belajar. Ghosh (2016) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan mental yang berhubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut.

Berdasarkan uraian definisi stres akademik di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan perasaan tertekan yang disebabkan oleh beban tugas sekolah, perasaan khawatir yang berlebihan terhadap nilai dan perasaan bersalah jika tidak memenuhi target belajar. Stres akademik pada pelajar ini berpotensi mempengaruhi keadaan psikologis dan performa akademik santri selama belajar di pesantren. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori stres akademik yang dikemukakan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) yang menyebutkan bahwa stres akademik adalah bentuk rasa tertekan oleh beban tugas dan merasa rendah diri saat standar hidup tidak terpenuhi.

## 2. Aspek stres akademik

Adapun aspek stres akademik oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) adalah sebagai berikut:

### a. *Self-expectation*

Persepsi diri terhadap akademik akan memberikan dampak yang signifikan bagi para siswa, disamping itu persepsi diri menurut Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) berhubungan dengan karakter personal, inteligensi, prestasi akademik, dan lingkungan akademik. Ang dan Huan (2006) menjelaskan harapan dari orang tua dan guru yang berlebihan terhadap prestasi akademik siswa merupakan salah satu sumber utama stres akademik.

### b. *Pressure from study*

Adanya tekanan dalam belajar sehari-hari yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan dari orang tua dan guru serta kompetisi sesama teman sebaya. Selain itu, rasa khawatir terhadap pendidikan di masa depan menjadi salah satu penyebab timbulnya rasa tertekan di dalam diri siswa ketika belajar.

### c. *Workload*

Tugas akademik merupakan salah satu kewajiban bagi para siswa selama proses belajar di sekolah. Siswa akan dihadapkan oleh tugas sekolah, ujian dan tugas akademik lainnya. Bedewy dan Gabriel (2015) menjelaskan bahwa tugas sekolah yang berlebihan dan melebihi kapasitas

siswa menjadi sumber stress para siswa ketika menjalani masa pendidikan di sekolah.

d. *Worry about grade*

Rasa khawatir yang berlebihan terhadap hasil ujian atau belajar menjadi salah satu sumber utama stress pada siswa. Hal tersebut timbul karena merasa telah mengecewakan orang tua dan guru ketika mendapatkan nilai ujian yang di luar target.

e. *Despondency*

Perasaan putus asa, kehilangan hasrat untuk belajar dan depresi ketika mengetahui hasil belajar. Perasaan ini timbul disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah kurangnya rasa percaya diri dalam diri siswa untuk melakukan usaha terbaik dalam menggapai target akademik selama duduk dibangku sekolah.

### **3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Berdasarkan beberapa penelitian, peneliti mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah sebagai berikut:

a. *Lingkungan*

Lokasi atau daerah dimana sekolah tersebut berada mampu mempengaruhi kondisi akademik siswa. Sekolah yang berada di kota (*urban*) atau daerah yang padat cenderung meningkatkan stress pada siswa ketimbang sekolah yang ada di desa (*rural*). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Thu, Thao, Toan, Uyen, Dieu dan Anh (2011) menyebutkan bahwa siswa yang sekolah atau tinggal di perkotaan

memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dari pada siswa yang tinggal atau sekolah di desa.

b. Jenis kelamin

Beberapa peneliti melakukan penelitian untuk mengukur apakah jenis kelamin mempengaruhi tingkat stress pada siswa. Ghosh (2016) menyebutkan bahwasanya siswa dengan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dari pada laki-laki. Hal tersebut didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Khan, Altaf dan Kausar (2013) yang menyatakan bahwasanya tingkat stress pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Misra dan Castillo (2004) menjelaskan bahwasanya pelajar laki-laki cenderung mengalami stres yang disebabkan oleh konflik, siswa berjenis kelamin perempuan mengalami stres dikarenakan perempuan cenderung menyimpan perasaan negatif dan reaksi psikologi terhadap *academic stressor*. Oleh karena, itu bisa disimpulkan bahwasannya jenis kelamin mempengaruhi tingkat stress seseorang.

c. Orangtua

Orangtua sudah menjadi komponen terpenting dalam proses tumbuh kembang anak, orang tua juga mengambil peranan penting dalam performa akademik siswa. Menurut Deb, Strodl, Sun (2015) menyebutkan bahwasanya orangtua memberikan tekanan untuk anaknya agar anak tersebut mendapatkan hasil akademik yang baik dan orangtua menekankan kepada anaknya untuk peduli dengan proses belajar di sekolah. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan

Rusmawati (2015) menyebutkan bahwasanya dukungan orang tua berkorelasi negatif dengan stres akademik pada siswa SMK. Kemudian peneliti menyebutkan bahwasanya dukungan sosial juga ikut mempengaruhi stress akademik siswa, dimana dukungan sosial yang paling mempengaruhi siswa adalah dukungan penghargaan.

d. Usia dan tingkat studi

Aldwin, Sutton, Chiara dan Spiro (1996) menjelaskan bahwasanya usia mempengaruhi keadaan stres seseorang, hal tersebut disebabkan oleh keadaan orang yang rentang usianya lebih tua cenderung menghadapi penyakit kronis dan disabilitas. Selain itu, level studi pun memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres pada pelajar. Busari (2012) menjelaskan bahwasanya level studi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada pelajar, hal tersebut dikarenakan pelajar harus menghadapi mata pelajaran yang sulit seiring dengan level studinya.

e. Kondisi spiritual

Kondisi spiritualitas seseorang berperan sebagai prediktor penting yang dapat membantu siswa untuk mengontrol perasaan tertekan ketika belajar atau menghadapi beban tugas sekolah. Hamjah, Ismail, Sham, Rasit dan Ismail (2015) menyebutkan bahwa individu yang taat beribadah dan memiliki keyakinan terhadap pertolongan Allah dan menjaga keadaan hatinya mampu mengontrol keadaan stres yang dialami. Dongelmas (2013) menyebutkan bahwa tingginya spiritualitas seseorang dalam bentuk *self-report* berhubungan dengan rendahnya tingkat stres seseorang.

Lee, Lin, Huang dan Fredrickson (2012) menjelaskan keadaan dimana seseorang merasa damai dan tenang maka emosi negatif seperti rasa cemas, depresi dan stres akan mudah dikendalikan sehingga tidak menjadi ancaman terhadap keadaan mental individu tersebut. Ditambahkan oleh Kreitzer, Gross, Waleekhachonloet dan Byrd (2009) bahwa ketenangan hati sebagai salah satu bagian dari spiritualitas berperan sebagai prediktor yang mampu mengurangi tingkat stres pasien transplansi organ dalam. Hal tersebut disebabkan oleh keyakinan akan pertolongan Tuhan, rasa penerimaan diri yang kuat, dan perasaan teduh dan tenang (Kreitzer, Gross, Waleekhachonloet & Byrd, 2009).

Berdasarkan uraian faktor diatas, peneliti menyimpulkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu lingkungan, orangtua, jenis kelamin, level studi dan spiritualitas. Adapun pada penelitian ini, peneliti akan lebih berfokus kepada faktor dari orangtua dan ketenangan hati sebagai salah satu keadaan spiritual.

## **B. Dukungan Orangtua**

### **1. Definisi Dukungan Orangtua**

Cohen (2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu proses dalam hubungan sosial yang mampu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental individu. Sumber dukungan sosial terbagi menjadi 3 bentuk yaitu dukungan informasi, dukungan emosional dan dukungan instrumental. Efek

dari diperolehnya dukungan sosial oleh individu salah satunya adalah mampu mengurangi tingkat stress dan perasaan cemas yang dialami.

Kristjansson, Allegrante, Karlsson dan Sigfusdottir (2011) mendefinisikan dukungan orangtua sebagai sumber utama terhadap penyelesaian problematika yang dialami oleh anak, yaitu meliputi rasa peduli dan kehangatan. Rasa peduli dan kehangatan yang diterima oleh anak dari sosok orangtua mampu mengurangi kecenderungan untuk berperilaku buruk. Menurut Santrock (2001) dukungan orang tua merupakan dukungan dimana orangtua memberikan kesempatan kepada anak agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, belajar inisiatif dan bertanggung jawab.

Suwaid (2009) bentuk dukungan orangtua juga dapat dilakukan dengan cara orangtua sebagai teman bagi anak, pertemanan memainkan peranan penting terhadap kesejahteraan jiwa anak. Imam al-Jauziyyah (dalam Suwaid, 2009) menegaskan bahwa orang tua diharapkan untuk selalu ikut terlibat dan mendukung terhadap proses belajar anak.

Berdasarkan beberapa definisi dukungan orang tua dari ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan orang tua adalah suatu bentuk perilaku dan emosional yang diberikan oleh orang tua kepada anak berupa bantuan yang menunjukkan adanya kehangatan, kepedulian dan saran sehingga memunculkan kenyamanan fisik maupun psikologis individu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori dukungan orang tua yang dikemukakan oleh Kristjansson, Allegrante, Karlsson dan Sigfusdottir (2011).

## **2. Aspek-Aspek Dukungan Orang Tua**



Menurut Kristjansson, Allegrante, Karlsson dan Sigfusdottir (2011), dukungan orang tua terbagi menjadi 5 aspek, yaitu:

a. *Caring and Warmth*

Bentuk dukungan orang tua yang bersifat emosional adalah kepedulian dan kehangatan. Rasa peduli dari orang tua untuk membantu dan membimbing anak baik ketika anak merasa senang maupun saat anak memiliki masalah. Selanjutnya, kehangatan yang diterima oleh anak dari sosok orang tua akan mengurangi kegelisahan ketika menghadapi masalah.

b. *Discuss about personal affairs*

Diskusi yang terjalin antar orang tua dan anak mengenai keseharian, kegiatan dan hal-hal yang menyangkut personal, setidaknya akan membantu meningkatkan kelekatan dan komunikasi yang baik antara anak dan orang tua.

c. *Advice about the studies*

Orangtua sebagai sosok sentral dan dekat dengan anak sudah sewajarnya memberikan bantuan dalam bentuk saran terhadap perkembangan belajar anak. Menurut Hoover-Dempsey & Sandler (2005) orang tua yang memberikan bantuan dalam bentuk saran terhadap belajar anak, memberikan dampak positif terhadap hasil belajar anak di sekolah.

d. *Advice about other issue*

Suwaid (2009) menjelaskan orangtua bertanggung jawab terhadap segala bentuk pengajaran mengenai hal-hal yang bermanfaat bagi anak, orang tua

memberikan saran dan bimbingan terhadap sesuatu positif agar anak berperilaku sesuai dengan norma sosial yang ada.

*e. Assistance with other things*

orangtua mendorong dan mengulurkan tangan kepada anak ketika anak membutuhkan sosok orangtua dalam menghadapi problematika yang ada. Orang tua menguatkan dan mendorong anak ketika anak mengalami masalah sulit seputar belajar dan sekolah, dengan hal tersebut anak mampu meningkatkan prestasi belajarnya di sekolah.

### **C. Ketenangan Hati**

#### **1. Pengertian ketenangan hati**

Ketenangan hati merupakan hasil pengamalan dari perintah Allah, dalam surah *Ar-Ra'd* ayat 28 Allah menganjurkan kepada hambanya untuk mengingat NYA agar hati merasa tenang, damai, serta terangkat rasa lelah dan cemas. Dalam terjemahan Tafsir Ibnu Katsir surah *Ar-Ra'd* ayat 28, Allah menjelaskan bahwasanya hati itu menjadi baik, bersandar kepada Allah dan menjadi tenang ketika ingat kepada-Nya dan ridha Allah sebagai pelindung dan penolong. Kemudian Allah melanjutkan dengan penggalan ayat berikutnya “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram*” Ibnu Katsir menjelaskan maksud dari penggalan ayat ini bahwasanya hati menjadi tentram, tenang adalah hal yang sepantasnya diperoleh dengan mengingat Allah *subhanahu wa ta'ala*.

Menurut ilmu psikologi islam istilah ketenangan hati atau *tathma'inn al-qulub* diambil dari akar kata bahasa arab yakni *إِطْمَأَنَّ – يَطْمَأِنُّ* yang artinya

menenangkan, melancarkan, menjamin dan menetralkan. Rusdi (2016) menyatakan bahwa ketenangan hati merupakan sebuah kendali internal dalam menerima perasaan yang didapat dari membersihkan hati serta sebuah keyakinan dalam meninggalkan keraguan atas kebenaran yang dipikirkan sehingga menimbulkan semangat yang didapat dari mencari ilmu dan kebenaran.

Ketenangan hati dalam istilah barat juga bisa disebut sebagai *serenity*, menurut Roberts dan Whall (dalam Cuello & Oros, 2014) *serenity* adalah tidak harus berkaitan dengan kebahagiaan, melainkan mampu mempertahankan ketenangan batin meskipun terjadi peristiwa negatif dalam kehidupan. Selanjutnya Cuello dan Oros (2014) menambahkan definisi *serenity* sebagai emosi yang positif yang merefleksikan perasaan tentram mendalam (*inner*) dan rasa percaya diri (*confidence*). Coello dan Oros (2014) menyatakan bahwasanya ketenangan hati (*serenity*) merupakan salah satu media yang efektif dalam menangani stress dan beban hidup lainnya. Robert dan Messenger (dalam Kreitzer, Gross, Waleekhachonloet & Byrd, 2009) mendefinisikan ketenangan hati sebagai bentuk manifestasi dari spiritualitas yang mampu mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kesehatan secara optimal.

Berdasarkan beberapa definisi ketenangan hati dari ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ketenangan hati merupakan rasa tenang dan nyaman yang ada dalam diri individu disebabkan oleh adanya usaha untuk mengingat Tuhan dan menjalankan segala bentuk nilai-nilai yang sudah ditentukan oleh Tuhan. Selain itu, ketenangan hati juga didefinisikan sebagai bagian dari spiritualitas

yang ada dalam diri individu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori ketenangan hati yang dikembangkan oleh Rusdi (2016).

## 2. Aspek-Aspek Ketenangan Hati

Adapun aspek dari ketenangan hati menurut Rusdi (2016) adalah sebagai berikut:

### a. *Al-sukun*

*Al-sukun* memiliki sifat pasif, artinya sifatnya cenderung mengarah kepada kondisi diam dan tenang. Konteks secara bahasa, *al-sukun* merupakan anonim dari bergerak (*al-harakah*). Al-Misri (dalam Rusdi, 2016) menyatakan bahwasanya orang yang memiliki sifat *al-sukun* di dalam hatinya maka individu tersebut akan merasa tenang dan tentram.

### b. *Al-Yaqin*

*Al-Yaqin* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki suatu ilham atau ilmu yang menyebabkan hilangnya rasa was-was dan keraguan sehingga mampu menemukan kebenaran dalam setiap masalah. Karena keyakinan dipengaruhi oleh adanya ilmu, maka keyakinan memiliki sifat yang kontradiktif dengan kebathilan, artinya kebathilan dan kebodohan serta merta tidak akan menyatu dengan keyakinan. Hikmah dan kebenaran yang dicapai pada individu yang memiliki *al-yaqin* yang baik mendapatkan hikmah yang suci dan jelas (*dzhohir*) kebenarannya. Keyakinan yang diperoleh sebagaimana keyakinan bahwasanya kematian akan menjemput setiap raga yang bernyawa.

#### **D. Hubungan antara Keterlibatan Orangtua dan Ketenangan Hati dan Stres Akademik pada Santri**

Pada proses perkembangannya, santri akan mengalami berbagai rintangan dan problematika dalam kehidupannya, salah satunya adalah problematika dan realita di pesantren. Problematika santri jika dibandingkan dengan siswa hampir sama, namun santri di pesantren cenderung menghadapi problematika seputar tugas sekolah, kewajiban sebagai santri dan konflik antar sesama teman. Salah satu faktor penyebab fenomena tersebut adalah santri sebagai remaja dihadapkan oleh lingkungan yang lebih kompleks (Santrock, 2001) dan tugas sekolah yang menumpuk ( Ghosh, 2015). Selain itu, peran orang tua terhadap masalah psikologis santri cenderung masih kurang, orang tua hanya sekedar membantu dan memberi saran seputar konflik dan peraturan pesantren yang dilanggar oleh santri. Kondisi ini membuat santri merasa stress dan tertekan sehingga tidak jarang santri dituntut untuk memahami masalah psikologisnya sendiri tanpa ada dukungan dan bimbingan dari orang tua, guru dan teman sebaya.

Stress akademik dapat dipengaruhi faktor eksternal yaitu dukungan orang tua. Hal ini diperkuat oleh penjelasan Berns (2003) bahwa dukungan yang diperoleh dari orang tua, guru dan teman sebaya mampu mengurangi stress dan gangguan mental yang dihadapi oleh pelajar. Selain itu, kelekatan dan komunikasi yang terjalin dengan baik antara anak dan orang tua berdampak positif terhadap penyelesaian masalah yang dihadapi oleh anak (Pierce, Sarason & Sarason, 1996). Disamping itu, selain bentuk dukungan orang tua yang

dapat mengurangi rasa tertekan dan emosi negatif santri, dukungan orang tua juga memberikan pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik pelajar (Shahzad, Abdullah, Fatima, Riaz & Mehmood, 2015). Adapun bentuk dukungan orang tua yang diberikan dapat berupa rasa peduli dan kehangatan, diskusi tentang ihwal personal, memberi saran seputar studi, memberi saran seputar hal lain dan memberikan bantuan dalam bentuk lain.

Rasa peduli dan kehangatan adalah bantuan positif secara emosional dari orangtua terhadap setiap kegiatan siswa yang berkaitan dengan pendidikan dan proses belajar (Kristjansson, Allegrante & Sigfusdottir, 2011). Santri perlu mengukur kemampuannya sehingga tujuan yang ingin dicapai akan mudah terealisasikan. Oleh sebab itu, perlu adanya dukungan dari orangtua dalam bentuk kepedulian terhadap usaha anak yang ingin mengukir prestasi dalam dunia pendidikan. Menurut Martinez-Pons (Liu dkk, 2010) menyatakan bahwa seorang anak yang didorong serta didukung untuk tetap *survive* atau bertahan saat menghadapi tekanan dan rasa cemas kemungkinan besar akan lebih sukses dalam mengerjakan tugas sekolah dan ujian dibandingkan dengan anak yang tidak mendapat dorongan orangtuanya.

Diskusi seputar hal-hal personal dan memberikan saran mengenai belajar dianggap sebagai bentuk dukungan informasi. Bentuk dukungan ini muncul ketika santri atau pelajar merasa membutuhkan saran dari orang tua mengenai perihal masalah yang dihadapi ketika di pesantren. Melalui dukungan informasi ini santri dapat mengetahui hal apa yang harus dilakukan guna mengurangi rasa tertekan ketika belajar di pesantren. Penelitian sebelumnya

yang dilakukan oleh Susan, Fong, Carter, Boehme dan Alpert (2012) menjelaskan bahwa dukungan informasi menjadi salah satu prediktor terhadap penurunan tingkat stress pada pelajar, terutama siswa berjenis kelamin wanita. Memberikan bantuan dengan cara lain merupakan bentuk dari dukungan instrumental. Dukungan tersebut muncul ketika santri membutuhkan uang atau barang kepada orang tua. Adanya bentuk dukungan instrumental yang diberikan orang tua kepada santri akan mengurangi rasa khawatir dan rasa tertekan yang dialami oleh santri di pesantren.

Selain faktor tersebut, stress dapat dipengaruhi pula oleh ketenangan hati. Robert dan Messenger (1993; Kreitzer, Gross, Waleekhachonloet & Byrd, 2009) mendefinisikan ketenangan hati sebagai manifestasi dari spiritualitas yang mampu mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kesehatan secara optimal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yadaf dan Khanna (2015), diketahui bahwa signifikannya tingkat spiritual yang dimiliki seseorang berkaitan dengan rendahnya tingkat stress individu. Ketenangan hati sebagai bentuk dari spiritualitas individu tidak lepas dengan adanya kondisi individu saat melakukan ibadah kepada Tuhan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azam dan Abidin (2015) bahwa shalat tahajud yang dilakukan oleh santri secara periodik mampu mengurangi tingkat stres santri. Hal ini berarti seseorang dengan ketenangan hati yang tinggi cenderung memiliki gejala mental seperti stress, depresi dan kecemasan yang rendah.

*al-Suqun* yang merupakan aspek pertama dari ketenangan hati meliputi perasaan damai, tenang dan kemampuan untuk menenangkan hati. Aspek ini

berkaitan dengan keadaan stress akademik santri, hal tersebut dapat ditinjau dari kondisi stress yang bersifat negatif dan merasa tertekan sedangkan *al-suqun* lebih bersifat tenang dan damai. Oleh karena itu, ketika santri merasa tenang dan damai maka sifat negatif seperti stres dan cemas akan hilang. Hamka (1965) menjelaskan bahwa ketika rasa tenang di hati yang diperoleh dari *dzikrullah* maka hilanglah perasaan negatif seperti putus asa, cemas dan tertekan di hati. Seperti pada penelitian oleh Lee, Lin, Huang dan Fredrickson (2013) menyebutkan bahwa ketenangan dan harmoni memiliki hubungan negatif terhadap gangguan psikologi seperti kecemasan dan depresi, artinya ketika individu berada pada kondisi tenang dan damai maka emosi negatif akan sulit mempengaruhi kondisi situasional individu tersebut.

Aspek kedua dari ketenangan hati yaitu *al-Yaqin* yaitu perasaan dan usaha untuk meninggalkan perasaan was-was, keraguan dan keinginan untuk mencari ilmu dari kebenaran. Aspek ini berkaitan dengan stres akademik sebab santri membutuhkan perasaan untuk mencari ilmu dan informasi agar dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Prameswari, Uyun dan Sulityarini (2017) bahwa pelatihan terapi dzikir dianggap sebagai solusi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada pasien penderita hipertensi. Sifat *al-yaqin* pun dapat ditinjau dari definisi sebagai usaha untuk mengurangi emosi negatif pada individu. Penelitian oleh Wardani, Nashori dan Uyun (2016) menjelaskan bahwa bentuk solusi untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan cara melakukan praktek sholat secara khusyuk.



Santri di pesantren membutuhkan dukungan orang tua dan ketenangan hati dalam mengatasi stress akademik yang dihadapinya. Hal ini dikarenakan kedua faktor tersebut memiliki peranan yang krusial dalam proses mengatasi stress akademik. Hal ini diperkuat oleh Anders (2011) bahwa orang tua sebagai fungsi keluarga dan stress akademik di dunia perguruan tinggi, ditemukan bahwa dukungan orang tua memberikan prediktor efektif terhadap penurunan stress yang di hadapi oleh mahasiswa. Selain itu, intensitas komunikasi yang terjalin dengan baik antara orang tua dan anak memiliki hubungan positif terhadap *self-regulation* santri di pesantren (Asizah & Hendrati, 2013).

Selanjutnya bentuk dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada santri tidak hanya mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh santri, namun juga memberikan dampak terhadap kondisi spiritual dan ketenangan hati pada santri. Keadaan dimana santri mengalami rasa tenang dan damai di hatinya tidak lepas dari dukungan dan keterlibatan orangtua. Altalib, Abusulayman dan Altalib (2013) menjelaskan bahwa orangtua memainkan peranan yang signifikan terhadap penanaman nilai-nilai keislaman pada diri anak. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Moosa dan Ali (2011) yang menjelaskan bahwa orangtua dengan pola asuh yang autoritatif memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kecerdasan spiritual pada siswa menengah atas. Abaspoorazar, Farrokhi dan Ali (2015) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa pola asuh autoritatif pada

orangtua berkorelasi positif terhadap kondisi kesehatan spiritual siswa menengah atas di Iran.

Aspek dukungan orangtua yaitu rasa peduli dan kehangatan merupakan bantuan positif secara emosional dari orangtua terhadap pembimbingan dan penanaman nilai-nilai spiritualitas pada diri anak. Altalib, Abusulayman dan Altalib (2013) menyebutkan bahwa kondisi perkembangan dan kematangan spiritualitas pada diri santri dapat dipengaruhi oleh kepedulian dari orangtua, semakin sering orangtua peduli dan sadar maka semakin baik pula perkembangan dan pendewasaan spiritual santri salah satunya adalah kondisi tenang dan damai didalam hati santri. Penelitian yang dilakukan oleh Hardy, White, Ruschty dan Zhang (2014) menjelaskan lebih jauh bahwa kondisi orangtua dengan tingkat religiusitas dan spiritual yang baik memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan spiritualitas anak, walaupun jauh jarak antara orangtua dan anak.

Berdasarkan uraian dinamika psikologis di atas, dukungan orang tua dan ketenangan hati yang baik dapat berdampak positif bagi penurunan tingkat stress akademik santri pondok pesantren Islamic Centre Bangka. Kemudian, dukungan yang diberikan oleh orangtua memberikan dampak positif terhadap kondisi ketenangan hati pada santri selama belajar di pondok pesantren.

### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti berdasarkan pemaparan di atas anatara lain:

1. Ada hubungan antara dukungan orang tua dan stress akademik santri pondok pesantren Islamic Centre Bangka.
2. Ada hubungan antara ketenangan hati dan stress akademik santri pondok pesantren Islamic Centre Bangka.
3. Ada hubungan antara dukungan orang tua dan ketenangan hati santri pondok pesantren Islamic Centre Bangka.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Berdasarkan hipotesis yang diajukan, maka variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Variabel tergantung : Stres Akademik
2. Variabel bebas : Dukungan orang tua dan ketenangan hati

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **1. Stres Akademik**

Stres akademik merupakan bentuk kecemasan dan rasa tertekan yang dialami oleh siswa ketika mengenyam masa pendidikan. Siswa dengan tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi performa akademik dan kesehatan mental selama belajar sehingga akan sulit bagi siswa untuk memiliki prestasi secara akademik dan menyelesaikan tugas sekolah. Adapun stres akademik dalam penelitian ini akan dilihat dari jumlah skor yang diperoleh responden penelitian pada skala stres akademik. Skala stres akademik terdiri dari pernyataan-pernyataan yang berisi tentang kondisi stress responden di pondok pesantren, berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ang dan Hua serta (2006) dan Sun, Dunne dan Hou (2011) . Tinggi rendahnya skor menunjukkan keadaan stres akademik subjek. Penelitian ini menggunakan 5 aspek stres akademik dari Ang dan Huan serta (2006) dan Sun, Dunne , Hou dan Xu

(2011), yaitu *self-expectation, pressure from study, workload, worry about grades* dan *despondency*.

## **2. Dukungan Orang tua**

Dukungan orang tua merupakan suatu bentuk dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anak sebagai santri sehingga santri tersebut merasa memiliki seseorang yang bisa diandalkan untuk berdiskusi dan berbagi tentang masalah di pondok pesantren. Adapun dukungan orang tua dalam penelitian ini akan dilihat dari jumlah skor yang diperoleh responden pada skala dukungan orang tua. Skala dukungan orang tua terdiri dari pernyataan mengenai bentuk dukungan orang tua yang diterima oleh santri menurut teori Kristjansson, Allegrante dan Sigfusdottir (2011). Penelitian ini menggunakan 5 aspek dukungan orang tua oleh Kristjansson, Allegrante, Karlsson dan Sigfusdottir (2011) yaitu *caring and warmth, discuss about personal affairs, advice about the studies, advice about other issues* dan *assistance with other things*.

## **3. Ketenangan Hati**

Ketenangan hati merupakan bentuk rasa nyaman dan tenang yang ada dalam hati saat individu merasa dekat dengan tuhan. Ketenangan hati dapat diperoleh saat atau setelah individu mengerjakan kewajiban sebagai hamba atau ibadah kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Adapun ketenangan hati dalam penelitian ini akan dilihat dari jumlah skor yang diperoleh responden pada skala ketenangan hati. Skala ketenangan hati terdiri dari pernyataan-pernyataan mengenai tingkat ketenangan hati responden menurut

Rusdi (2016). Tinggi rendahnya skor akan menunjukkan tingkat ketenangan hati subjek. Penelitian ini menggunakan 2 aspek yang dikemukakan oleh Rusdi (2016) yaitu *al-Sukun* dan *al-Yaqin*.

### **C. Responden Penelitian**

Responden penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah santri dan santri-wati di pondok pesantren Islamic Centre Bangka, dengan kriteria berusia 14 hingga 18 tahun, berada di kelas IX hingga XII merupakan santri/wati aktif yang tinggal dan belajar di pondok pesantren Islamic Centre Bangka.

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala untuk mengungkap atribut psikologi yang dijadikan variabel dalam penelitian ini. Alat ukur ini terdiri dari skala stress akademik, skala dukungan orang tua dan skala ketenangan hati.

#### **1. Skala Stres Akademik**

Skala stres akademik yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) Skala stres akademik terdiri dari 16 aitem. Skala ini terdiri dari 5 alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, agak setuju, setuju dan sangat setuju. Aitem-aitem yang terdapat pada skala terdiri dari aitem yang hanya bersifat *favourable* dan tidak ada aitem yang bersifat *unfavourable*. Adapun respon jawaban sangat tidak setuju diberi skor 1 hingga jawaban sangat setuju diberi skor 5.

Distribusi penyebaran aitem dari tiap-tiap aspek pada skala stress akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
*Distribusi aitem Skala Stres Akademik*

No	Aspek	Butir Aitem	Jumlah
1.	<i>Self-expectation</i>	1, 2 dan 3	3
2.	<i>Pressure from study</i>	4, 5,6 dan 7	4
3.	<i>workload</i>	8,9 dan 10	3
4.	<i>Worry about grade</i>	11, 12 dan 13	3
5.	<i>Despondency</i>	14, 15 dan 16	3
<b>Total Aitem</b>			16

## 2. Skala Dukungan Orang tua

Skala dukungan orang tua yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Kristjansson, Allegrante dan Sigfusdottir (2011). Skala dukungan orang tua ini sebanyak 5 aitem, selanjutnya terdapat 4 alternatif jawaban yaitu susah, agak susah, agak mudah dan mudah. Adapun aitem untuk setiap jawaban susah akan diberi skor 1, agak susah akan diberi skor 2, agak mudah diberi skor 3 dan mudah akan diberi skor 4. Aitem pada skala dukungan orang tua ini hanya bersifat *favourable*. Pada Skala dukungan orang tua yang dikemukakan oleh Kristjansson, Allegrante dan Sigfusdottir (2011) bahwa satu aspek pada teori ini hanya memiliki satu aitem yang diteliti.

**Tabel 2**  
*Distribusi Aitem Skala Dukungan Orang Tua sebelum penelitian*

No	Variabel	Aitem	Jumlah
----	----------	-------	--------

1.	Dukungan Orang Tua	1,2, 3, 4 dan 5	5
<b>Total Aitem</b>			5

### 3. Skala Ketenangan Hati

Skala ketenangan hati yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dikembangkan dan disusun oleh Rusdi (2018) berdasarkan teori Rusdi (2016). Skala ketenangan hati ini terdiri dari 7 aitem. Adapun keseluruhan aitem pada skala ketenangan hat bersifat *favourable*. Skala ini terdiri dari 6 alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Adapun jawaban sangat tidak sesuai akan diberi skor 1 dan jawaban untuk sangat sesuai akan diberi skor 6.

**Tabel 3**

*Distribusi Aitem Skala Ketenangan Hati sebelum penelitian*

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1.	<i>al-Suqun</i>	1,2,3 dan 4	4
2.	<i>al-Yaqin</i>	5,6 dan 7	3
<b>Total Aitem</b>			7

## E. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merupakan karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap skala. Pengertian paling umum dari validitas skala adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsinya. Pengertian tersebut memiliki arti yaitu sejauh mana skala mampu mengukur atribut yang dirancang (Azwar, 2005).



Suatu tes atau instrument pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi untuknya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

Sebaliknya, tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. Untuk melakukan uji validitas isi (*content validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisa rasional atau lewat *professional judgement*. Alat ukur juga akan dikatakan valid jika didukung oleh bukti lain yaitu koefisien validitas. Koefisien validitas yang berkisar pada angka 0,30-0,50 dapat dikatakan memadai (Azwar, 2017).

## **2. Reliabilitas**

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang realtif sama, selama aspek yang diukur belum berubah. Tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan oleh suatu nilai yang disebut dengan koefisien reliabilitas (Azwar, 2005). Besarnya koefisien reliabilitas mendekati angka 0, hal ini berarti semakin rendah reliabilitasnya. Sedangkan jika nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1, hal ini berarti semakin tinggi reliabilitasnya.

Reliabilitas mengacu pada keajengan pengukuran, maka reliabilitas merupakan suatu syarat yang diperlukan untuk menunjukkan validitas suatu ukuran variable. Pengujian reliabilitas skala ini menggunakan *Cronbach Alpha*.

## F. Metode Analisis Data

Analisis yang akan digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik pada santri di pondok pesantren Islamic Centre Bangka. Apabila memenuhi uji asumsi, peneliti akan menggunakan uji korelasi dari Pearson, sedangkan apabila variabel tidak memenuhi uji asumsi, maka peneliti akan menggunakan teknik analisis korelasi non-parametrik dari *Spearman-Rho* dengan menggunakan *SPSS 23.0 For Windows*.

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan**

##### **1. Orientasi Kanchah**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress akademik pada santri di pondok pesantren Islamic Centre Bangka dihubungkan dengan dua variabel bebas yaitu dukungan orang tua dan ketenangan hati. Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Islamic Centre Bangka. Adapun responden yang ditetapkan untuk penelitian ini yaitu santri dan santri-wati kelas IX hingga kelas XII.

Pondok pesantren Islamic Centre Bangka memiliki kurang lebih 600 santri dan santri-wati yang berasal dari daerah Kepulauan Bangka Belitung dan sebagian berasal dari luar provinsi. Fasilitas pondok pesantren Islamic Centre terdiri dari 6 asrama untuk santri putra dan 10 asrama untuk santri-wati putri dan beberapa ruangan kelas. Adapun jenjang pendidikan di pondok pesantren Islamic Centre terdiri dari Jenjang MTs dan SMA, sistem kurikulum nya disesuaikan dengan peraturan kementerian pendidikan dan ditambahkan dengan sistem kurikulum pondok pesantren modern Gontor Darussalam. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak pondok pesantren, santri dan santri-wati selama satu tahun mempelajari kurang lebih 20 mata pelajaran di kelas termasuk diantaranya mata

pelajaran yang sesuai dengan kurikulum 13 dan kurikulum pondok pesantren modern Gontor Darussalam.

## **2. Persiapan Penelitian**

### **a. Persiapan Administrasi**

Peneliti menggunakan surat permohonan izin penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Nomor 997/Dek/70/Div.Um.Rt/2018 tertanggal 26 Oktober 2018 atas persetujuan Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Surat izin tersebut ditujukan kepada Kepala Pondok Pesantren Bahrul Ulum Islamic Centre yang digunakan untuk mengadakan penelitian dan melakukan pengambilan data. Selanjutnya, peneliti mengirimkan surat perizinan tersebut kepada pihak terkait. Setelah diterima, pihak pondok pesantren menindak lanjuti permohonan izin pengambilan data untuk skripsi dan memberikan izin kepada peneliti oleh persetujuan pihak Pondok Pesantren.

### **b. Persiapan Alat Ukur**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dukungan orang tua, ketenangan hati dan skala stress akademik. Skala yang digunakan pada penelitian ini berjumlah tiga alat ukur. Alat ukur dukungan orang tua yang digunakan merupakan hasil pengembangan dan modifikasi yang dilakukan oleh Kristjansson, Allegrante dan Sigfusdottir (2011) yang mengacu pada teori Kristjansson (2006) berdasarkan aspek-aspek dukungan orang tua yaitu *caring and warmth, discuss about*

*personal affairs, advice about the studies, advice about other issues* dan *assistance with other things*. Skala dukungan orang tua ini menggunakan model skala likert dengan empat alternatif jawaban dan terdiri dari 5 aitem pernyataan yang semuanya bersifat *favourable*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur ketenangan hati adalah hasil pengembangan yang dilakukan Rusdi (2018) yang dikembangkan dari teori ketenangan hati oleh Rusdi (2016) berdasarkan aspek ketenangan hati yaitu *al-Suqun* dan *al-Yaqin*. Skala ketenangan hati ini menggunakan model skala likert dengan enam alternatif jawaban dan terdiri dari 7 aitem pernyataan yang semuanya bersifat *favourbale*

Selanjutnya, skala yang digunakan untuk mengukur stress akademik adalah hasil modifikasi dan pengembangan yang dilakukan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011). Adapun aspek-aspek stress akademik yaitu *self-expectation, pressure from study, workload, worry about grade* dan *decpondency*. Alat ukur stress akademik ini terdiri 16 aitem pernyataan dan lima alternatif jawaban.

c. Uji Coba Alat Ukur

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *try out* terpakai dimana peneliti melakukan satu kali pengambilan data yang digunakan untuk uji coba skala dan uji hipotesis sekaligus, sehingga responden penelitian yang digunakan untuk *try out* maupun penelitian adalah sama. *Try out* terpakai digunakan atas pertimbangan bahwa alat ukur sudah di uji coba pada penelitian sebelumnya sehingga dapat diketahui bahwa

reliabilitas alat ukur yang digunakan baik. Koefisien reliabilitas skala stres akademik oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) yaitu sebesar 0.81, *cronbach alpha* pada skala ketenangan hati oleh Rusdi (2018) yaitu sebesar 0.797 dan skala dukungan orangtua oleh Kristjanson, Allegrante dan Sigfusdottir (2011) sebesar 0.70

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Hasil pengambilan data kemudian diuji dengan melakukan analisis aitem yaitu dengan uji validitas dan reliabilitas skala dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik dengan menggunakan *SPSS 23.0 For Windows*. Berikut adalah hasil data yang diperoleh.

1. Skala Dukungan Orang Tua

Hasil uji reliabilitas skala dukungan orang tua menunjukkan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,751. Hal ini berarti skala ini termasuk reliabel dan memenuhi syarat untuk diadaptasi dalam penelitian ini dan penelitian-penelitian selanjutnya.

**Tabel 8**

*Distribusi aitem skala Dukungan Orang Tua setelah uji coba*

No	Variabel	Aitem	Jumlah
1.	Dukungan Orang Tua	1,2, 3, 4 dan 5	5
<b>Total Aitem</b>			5

2. Skala Ketenangan Hati

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala ketenangan hati didapatkan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,726. Hasil ini

tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya (Rusdi, 2018) yaitu sebesar 0,716 pada siswa menengah atas.

**Tabel 9**

*Distribusi aitem skala ketenangan hati setelah uji coba*

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1.	<i>al-Suqun</i>	1,2,3 dan 4	4
2.	<i>al-Yaqin</i>	5,6 dan 7	3
<b>Total Aitem</b>			7

### 3. Skala Stress Akademik

Hasil analisis *try out* skala stress akademik menunjukkan bahwa dari 16 aitem yang digunakan sebagai pernyataan pada skala stress akademik, semua aitem dinyatakan baik dan sah. Hal ini berdasarkan hasil uji reliabilitas yaitu nilai *cronbach alpha* sebesar 0,799.

**Tabel 10**

*Distribusi aitem skala stress akademik setelah uji coba*

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1.	<i>Self-expectation</i>	1, 2 dan 3	3
2.	<i>Pressure from study</i>	4, 5,6 dan 7	4
3.	<i>workload</i>	8,9 dan 10	3
4.	<i>Worry about grade</i>	11, 12 dan 13	3
5.	<i>Despondency</i>	14, 15 dan 16	3
<b>Total Aitem</b>			16

## B. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Reponden Penelitian

Responden penelitian merupakan santri putra dan putri kelas IX dan XII di pondok pesantren Islamic Centre Bangka, akan tetapi pada responden kelas IX hanya diambil santri putra saja. Adapun total keseluruhan responden penelitian sebanyak 179 santri. Berikut tabel deskripsi responden penelitian.

**Tabel 11**

*Deskripsi Subjek Penelitian*

	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1.	Laki-laki	99	55,3 %
2.	Perempuan	80	44,7 %
	<b>Jumlah</b>	179	100 %
	<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1.	13 Tahun	2	1,1 %
2.	14 Tahun	28	15,6 %
3.	15 tahun	61	34,1 %
4.	16 Tahun	49	27,4 %
5.	17 Tahun	31	17,3 %
6.	18 Tahun	8	4,5 %
	<b>Jumlah</b>	179	100 %
	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1.	IX	31	17,3 %
2.	X	70	39,1 %
3.	XI	53	29,6 %
4.	XII	25	14 %
	<b>Jumlah</b>	179	100 %



	<b>Status Orang Tua</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1.	Lengkap	163	91,1 %
2.	Meninggal	8	4,5 %
3.	Bercerai	8	4,5 %
	<b>Jumlah</b>	179	100 %

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan kategorisasi guna mengetahui norma dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik pada santri di pondok pesantren Islamic Centre Bangka. Penormaan dalam penelitian ini menggunakan metode empirik dan hasil penormaan tersebut digunakan untuk menentukan tingkatan kategorisasi masing-masing variabel dalam penelitian ini. Berikut merupakan pembagian kategorisasi empirik

**Tabel 12**  
*Deskripsi Data Penelitian*

<b>Variabel</b>	<b>Empirik</b>			
	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
Stress Akademik	33	73	50,03	7,703
Dukungan Orang Tua	6	20	16,27	2,751
Ketenangan Hati	23	42	33,89	4,141

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, hasil penelitian ini dapat dikategorisasikan dalam lima kategori, di antaranya sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Adapun tabel pengelompokan kategori didasarkan pada rumus norma berikut.

**Tabel 13**  
*Norma Kategorisasi*

Kategori	Rumus Norma
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Berdasarkan norma kategorisasi pada tabel di atas, responden penelitian dikelompokkan ke dalam lima kategori untuk setiap variabel. Berikut pengelompokan responden pada setiap variabel berdasarkan kategori pada penelitian ini:

**Tabel 14**

*Kategorisasi Responden pada Variabel Stress Akademik*

Variabel	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Stress Akademik	$X < 36,16$	Sangat Rendah	6	3,4 %
	$36,17 \leq X < 45,40$	Rendah	43	24 %
	$45,41 \leq X < 54,64$	Sedang	94	52,5%
	$54,65 \leq X < 63,89$	Tinggi	35	19,6 %
	$X > 63,90$	Sangat Tinggi	1	0,6 %
<b>Total</b>			179	100 %

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 6 santri yang memiliki tingkat stress akademik pada kategori sangat rendah (3,4%), 43 santri dengan stress akademik pada kategori rendah (24%), 94 santri dengan stress akademik pada kategori sedang (52,5%), 35 santri dengan stress akademik pada kategori

tinggi (19,6%) dan 1 santri dengan stress akademik pada kategori sangat tinggi (0,6%).

**Tabel 15**

*Kategorisasi Responden pada Variabel Dukungan Orang Tua*

Variabel	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Dukungan Orang Tua	$X < 11,40$	Sangat Rendah	7	3,9 %
	$11,41 \leq X < 14,64$	Rendah	35	19,6 %
	$14,65 \leq X < 17,88$	Sedang	73	40,8 %
	$17,89 \leq X < 21,13$	Tinggi	64	35,8%
	$X > 21,14$	Sangat Tinggi	0	0 %
<b>Total</b>			179	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terapat 7 santri yang memperoleh dukungan orang tua di kategori sangat rendah (3,9%), 35 santri yang memperoleh dukungan orang tua di kategori rendah (19.6%), 73 santri dengan dukungan orang tua di kategori sedang (40,8%), 64 santri yang memperoleh dukungan orang tua di kategori tinggi (35,8%) dan tidak ada santri yang memperoleh dukungan orang tua di kategori sangat tinggi (0%).

**Tabel 16**

*Kategorisasi Responden pada Variabel Ketenangan Hati*

Variabel	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Ketenangan Hati	$X < 26,50$	Sangat Rendah	5	2,8 %
	$26,51 \leq X < 31,42$	Rendah	48	26,8 %

	$31,43 \leq X < 36,34$	Sedang	77	43 %
	$36,35 \leq X < 41,27$	Tinggi	44	24,6 %
	$X > 41,28$	Sangat Tinggi	5	2,8 %
<hr/>				
Total			179	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 5 santri yang memiliki ketenangan hati di kategori sangat rendah (2,8%), 48 santri yang memiliki ketenangan hati di kategori rendah (26.8%), 77 santri yang memiliki ketenangan hati di kategori sedang (43%), 44 santri yang memiliki ketenangan hati di kategori tinggi (24.6%) dan 5 santri yang memiliki ketenangan hati di kategori sangat tinggi (2.8%).

### 3. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah persebaran data penelitian terdistribusi dengan normal atau tidak dalam sebuah populasi. Adapun distribusi data penelitian dikatakan normal jika  $p > 0.05$  sedangkan jika nilai  $p < 0.05$  maka persebaran data penelitian tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program analisis statistik yaitu SPSS versi 23.0 *for windows*. Berikut tabel hasil uji normalita yang telah dilakukan.

#### **Tabel 17**

*Hasil Uji Normalitas*

<b>Variabel</b>	<i>Kolmogorov-smirnov Test</i>	<b>Signifikansi</b>	<b>Keterangan</b>
Stress Akademik	0,200	$p > 0.05$	Normal
Ketenangan Hati	0,077	$p > 0.05$	Normal
Dukungan Orangtua	0,000	$p > 0.05$	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa variabel stress akademik memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ), variabel ketenangan hati memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0.077 ( $p > 0.05$ ) akan tetapi variabel dukungan orang tua memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data dari variabel stress akademik dan ketenangan hati terdistribusi normal, akan tetapi variabel dukungan orang tua tidak terdistribusi normal.

## b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan pengujian untuk mengetahui kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Hubungan kedua variabel bisa dibuktikan linear apabila nilai  $p < 0.05$ , sedangkan apabila nilai  $p > 0.05$  maka dikatakan kedua variabel tidak linear. Uji linearitas pada penelitian ini akan dibantu dengan program analisis statistik SPSS versi 23.0 For Windows. Berikut tabel hasil uji linearitas yang telah dilakukan:

**Tabel 18**  
*Hasil Uji linearitas*

Variabel	Koefisien Linearitas	Signifikansi	Keterangan
B Stress Akademik e dan Ketenangan Hati	0,277	0.602	Tidak Linear
r Stress Akademik d dan Dukungan Orangtua	3,372	0,069	Tidak Linear
a Dukungan Orang Tua dan s Ketenangan Hati	5,569	0,019	Linear

arkan hasil uji linearitas, pada variabel stress akademik dan ketenangan hati diperoleh hasil signifikansi (p) sebesar 0.602 ( $p < 0.05$ ). hal ini menunjukkan bahwa variabel stress akademik dan ketenangan hati tidak memiliki hubungan yang linear. Variabel stress akademik dan dukungan orang tua memperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0.069 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang linear. Selanjutnya pada variabel dukungan orang tua dan ketenangan hati diperoleh hasil signifikansi (p) sebesar 0.019 ( $p < 0.05$ ), hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan orang tua dan ketenangan hati memiliki hubungan yang linear.

#### 4. Uji Hipotesis

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini yaitu hubungan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik pada santri di pondok pesantren Islamic Centre Bangka. Hipotesis pertama pada penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis

korelasi *Spearman*. Adapun hasil analisis korelasi yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 19**

*H*

asil  
Anal  
isis  
Kore  
lasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Keterangan
Ketenangan Hati dan Stress Akademik	0.115	0.127	Tidak Signifikan
Dukungan Orang tua dan Stress Akademik	0.075	0.320	Tidak Signifikan
Dukungan Orang tua dan Ketenangan Hati	0.184	0.014	Signifikan

dasarkan hasil analisis korelasi *Spearman* pada tabel 19, diketahui bahwa koefisien korelasi ketenangan hati dan stress akademik (*R*) sebesar 0.115 dengan signifikansi (*p*) = 0.127 ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak, dikarenakan nilai signifikansi (*p*) pada kedua variabel lebih besar dari 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa secara empirik tidak ada hubungan antara ketenangan hati dan stress akademik pada santri pondok pesantren Islamic Centre. Kemudian sesuai dengan hasil analisis korelasi *Spearman* di tabel 19 menunjukkan nilai koefisien korelasi (*R*) dukungan orang tua dan stress akademik yaitu sebesar 0.075 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0.320 ( $p > 0.05$ ), sehingga peneliti menyatakan secara empirik tidak terdapat hubungan antara dukungan orang tua dan stress akademik pada santri.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Speraman* pada kedua variabel bebas yaitu dukungan orang tua dan ketenangan hati, diperoleh nilai korelasi koefisien (R) sebesar 0.184 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.014 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan orang tua dan ketenangan hati pada santri pondok pesantren Islamic Centre Bangka.

**Tabel 20**

*Analisis Tambahan: Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin*

Dependent Variable	Mean		Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power <sup>p</sup>
	Laki-laki	Perempuan			
1. Parent Support	49.39	50.74	.319	.006	.169
2. Caring and Warmth	3.34	3.4	.620	.001	.078
3. Discuss about personal affairs	2.76	2.81	.705	.001	.066
4. Advice about the studies	3.35	3.43	.497	.003	.104
5. Advice about other issues	3.21	3.31	.370	.005	.145
6. Assistance with other things	3.43	3.54	.327	.005	.165
7. Academic Stress	49.43	50.70	.324	.006	.166
8. Self-Expectation	50	49.9	.892	.000	.052
9. Pressure from study	49.91	50.10	.877	.000	.052
10. Workload	49.91	50.10	.889	.000	.053
11. Worry about grade	49.3	50.84	.225	.008	.228
12. Despondency	48.49	51.88	<b>.006</b>	.042	.793
13. Ketenangan Hati	50.4	49.5	.551	.002	.091
14. al-Sukun	49.81	50	.735	.001	.063



15.al-Yaqin	50.76	49.04	.190	.010	.258
-------------	-------	-------	------	------	------

Melalui tabel 20. Diketahui bahwa pada variabel dukungan orang tua antara laki-laki dan perempuan didapatkan hasil signifikansi (p) sebesar 0.319 ( $p > 0.05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dukungan orang tua antara laki-laki dan perempuan. Kemudian pada variabel stress akademik antara laki-laki dan perempuan didapatkan hasil signifikansi (p) sebesar 0.324 ( $p > 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan. Adapun pada variabel ketenangan hati antara laki-laki dan perempuan didapatkan hasil signifikansi (p) sebesar 0.551 ( $p > 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan ketenangan hati antara laki-laki dan perempuan.

**Tabel 21**

*Analisis Tambahan: Uji beda berdasarkan Kelas*

Dependent Variable	Mean				Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power <sup>p</sup>
	Kelas IX	Kelas X	Kelas XI	Kelas XII			
1. Parent Support	46.66	49.68	50.55	53.84	<b>.026</b>	.051	.724
2. Caring and Warmth	3.16	3.43	3.38	3.44	.394	.017	.269
3. Discuss about personal affairs	2.39	2.93	2.87	2.68	.055	.042	.629
4. Advice about the studies	3.29	3.31	3.42	3.64	.192	.027	.415
5. Advice about other issues	3.03	3.2	3.3	3.64	.031	.049	.705
6. Assistance with other things	3.26	3.47	3.49	3.76	.065	.040	.603
7. Academic Stress	49.65	52.08	49.43	45.78	<b>.013</b>	.059	.796

8. <i>Self-Expectation</i>	49.5	51.3	49.80	47.04	.144	.030	.469
9. <i>Pressure from study</i>	49.65	51.63	49.36	47.18	.101	.035	.531
10. <i>Workload</i>	49.22	52.27	49.54	45.56	<b>.015</b>	.058	.786
11. <i>Worry about grade</i>	47.87	50.48	50.82	49.51	.420	.016	.256
12. <i>Despondency</i>	51.33	51.19	49.31	46.45	.060	.041	.615
13. Ketenangan Hati	42	51.7	51.73	51.26	<b>.000</b>	.130	.994
14. al-Sukun	42.53	51.26	51.97	51.53	<b>.000</b>	.171	1.000
15. al-Yaqin	46.73	51.08	50.38	50.18	.136	.031	.480

Melalui tabel 21. Diketahui bahwa pada variabel dukungan orang tua antara santri kelas IX hingga kelas XII didapatkan hasil signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.026 ( $p < 0.05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dukungan orang tua antara santri kelas IX, X, XI dan XII, dimana santri kelas XII diketahui mendapatkan dukungan orang tua yang lebih besar dibandingkan dengan kelas lainnya bisa dilihat dari *mean* kelas XII sebesar 53.84. selanjutnya pada variabel stress akademik antara santri kelas IX, X, XI dan XII diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.013 ( $p < 0.05$ ), yang menunjukkan terdapat perbedaan stress akademik yang signifikan antara santri kelas IX, X, XI dan XII. Pada variabel ketenangan hati antara santri yang duduk di kelas IX, X, XI dan XII didapatkan hasil signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000 ( $p < 0.00$ ) artinya terdapat perbedaan yang signifikan ketenangan hati antara santri yang duduk di kelas IX, X, XI dan XII.

**Tabel 21**  
*Analisis Tambahan: Uji Beda Berdasarkan Keadaan Orang Tua*

Dependent Variable	Mean			Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power <sup>p</sup>
	Lengkap	Meninggal	Bercerai			
1. Parent Support	50.49	43.52	46.44	.052	.033	.577
2. Caring and Warmth	3.44	2.87	2.38	<b>.000</b>	.105	.987
3. Discuss about personal affairs	2.82	2.63	2.13	.120	.024	.435
4. Advice about the studies	3.4	3.12	3.38	.557	.007	.147
5. Advice about other issues	3.28	2.88	3.25	.331	.012	.244
6. Assistance with other things	3.53	2.75	3.25	<b>.005</b>	.058	.843
7. Academic Stress	49.78	50.29	54.18	.363	.011	.226
8. Self-Expectation	49.82	50.28	53.36	.483	.008	.172
9. Pressure from study	49.80	49.90	54.06	.353	.012	.231
10. Workload	50.07	47.33	51.05	.679	.004	.112
11. Worry about grade	50.07	51.24	47.26	.598	.006	.134
12. Despondency	49.74	51.62	53.47	.388	.011	.214
13. Ketenangan Hati	50.36	47.30	45.17	.265	.015	.286
14. al-Sukun	50.2	47.1	48.7	.534	.007	.154
15. al-Yaqin	50.3	49.21	44.52	.181	.019	.359

Melalui tabel 21. diketahui bahwa pada variabel dukungan orang tua antara santri yang masih memiliki orang tua lengkap, meninggal dan bercerai didapatkan hasil signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.052 ( $p > 0.05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dukungan orang tua antara santri yang masih memiliki orang tua lengkap, bercerai dan meninggal. selanjutnya pada variabel stress akademik didapatkan hasil signifikansi

sebesar 0.363 ( $p > 0.05$ ), yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kondisi orang tua santri yang masih lengkap, bercerai dan meninggal. Pada variabel ketenangan hati antara santri yang masih memiliki orang tua lengkap, meninggal dan bercerai didapatkan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.265 ( $p > 0.05$ ) artinya tidak terdapat perbedaan ketenangan hati antara santri yang kondisi orang tuanya masih lengkap, meninggal dan bercerai.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stress akademik pada santri pondok pesantren Islamic Centre Bangka. Hasil dari uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan hasil penelitian yang variatif, dimana variabel dukungan orang tua dan variabel ketenangan hati menunjukkan hubungan signifikan. Disisi lain, variabel dukungan orang tua dan stress akademik tidak ditemukan adanya hubungan positif maupun negatif, begitu pula dengan variabel ketenangan hati dan stress akademik tidak didapatkan hubungan secara empirik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Hardy, White, Ruschty dan Zhang (2014), mengenai peran orang tua terhadap tingkat religiusitas dan spiritualitas pada mahasiswa di Amerika dengan latar belakang yang berbeda. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *parenting style dimensions* menjadi prediktor kuat terhadap tingkat religiusitas dan spritualitas pada anak yang sedang menempuh pendidikan. Selanjutnya pola asuh orang tua yang menanamkan

nilai-nilai spiritual pada anak sejak dini mempengaruhi kebiasaan dan keadaan psikologis anak (Altalib, Abusulayman & Altalib, 2013).

Penanaman nilai-nilai spiritual pada diri santri oleh orang tua memberikan siklus penting terhadap perkembangan pola pikir dan keadaan hati santri selama di pesantren. Altalib, Abusulayman dan Altalib (2013) menjelaskan bahwa orang tua yang mengajarkan dan mempraktekan dzikir pada anak sejak dini, mampu mempengaruhi kebiasaan dzikir anak ketika beranjak dewasa, sehingga walaupun jarak orang tua dan anak terpaut jauh, anak akan terbiasa melakukan dzikir di pesantren tanpa pengawasan orang tua. Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Kumala, Kusprayogi dan Nashori (2017) menjelaskan bahwa kegiatan dzikir mampu meningkatkan ketenangan jiwa pada subjek yang menderita hipertensi.

Lebih lanjut, orang tua yang menerapkan konsep *tawbah* kepada anak ketika anak melakukan kesalahan akan berdampak positif terhadap perilaku dan kebiasaan anak di masa depan, disaat anak melakukan perbuatan tercela maka anak cenderung akan terbuka untuk memperbaiki dan menyesali perbuatannya dihadapan Allah (Altalib, Abusulayman & Altalib, 2013). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusdi (2016), yang menyatakan bahwa salat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati pada mahasiswa secara periodik. Oleh sebab itu, walaupun frekuensi bertemu antara orang tua dan santri cenderung sedikit, nilai-nilai spiritual yang ditanamkan oleh orang tua sejak dini bermanfaat bagi santri selama belajar di pondok pesantren.

Stress akademik yang dialami oleh pelajar cenderung berhubungan secara empirik oleh orang tua, lingkungan dan kesehatan mental. Stress akademik berhubungan positif dengan kesehatan mental siswa SMA di Salem, India (Subramani & Kadiravan, 2017), tekanan orang tua menjadi prediktor terhadap tingkat stress pada siswa SMA di Kolkata India ( Deb, Strodl & Sun, 2015), merasa cemas akan ujian berkorelasi signifikan terhadap stress pada siswa SMA (Deb, Strodl & Sun, 2015), tingginya tingkat *emotional self-efficacy* pada siswa SMP mampu mengurangi tingkat stress yang sedang dihadapi (Arslan, 2017) kemudian penelitian selanjutnya menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan sosial orang tua dan stress akademik pada siswa SMK di Semarang (Ernawati & Rusmawati, 2015 ). Hasil penelitian diatas berbanding terbalik dengan hasil temuan dalam penelitian ini, dimana tidak ditemukan hubungan signifikan antara dukungan orang tua dan stress akademik pada santri.

Penelitian sebelumnya yang memperkuat hasil temuan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ho, Schweltzer dan Khawaja (2016), mengenai dukungan sosial dari orang tua dan performa akademik pada siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan secara empirik antara dukungan sosial orang tua dan performa akademik. Adapun faktor-faktor ditolaknya hipotesis penelitian ini salah satunya adalah keterlibatan dan dukungan orang tua yang masih bersifat pasif artinya orang tua hanya bertanya seputar keadaan dan kegiatan di pondok pesantren yang bersifat universal, tidak mendalam bertanya kondisi mental santri selama belajar di

pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pengajar di pesantren (2019) keadaan dimana orang tua masih pasif terlibat terhadap kondisi santri salah satunya dipengaruhi oleh peraturan pondok pesantren, orang tua hanya diperbolehkan menjengukuk santri sekali selama dua pekan. Ditambah belum adanya program alternatif yang dirancang oleh pihak pesantren agar orang tua lebih banyak terlibat dalam perkembangan kondisi psikologis dan performa akademik santri

Selain itu, kelekatan dengan teman sebaya selama di pesantren menjadi salah satu faktor ditolaknya hipotesis dukungan orang tua dan stress akademik. Santri selama di pesantren cenderung lebih banyak bertemu dan menjalin komunikasi yang intens dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara peneliti dengan beberapa santri di pesantren, dalam hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa santri cenderung lebih merasa dekat dan terbuka dengan teman satu asrama dan satu kelasnya dibandingkan dengan orang tua sendiri (Hasil wawancara, 2019). Hal tersebut sesuai dengan teori oleh Berns (2003), yang menyatakan bahwa remaja pada rentan usia 13-18 tahun cenderung lebih dekat dengan teman satu grupnya dibandingkan dengan keluarga atau orang tua, disebabkan remaja sering menghadapi perbedaan pandangan dengan orang tua.

Faktor lainnya adalah peranan ustadz/ustadzah sebagai pengajar sekaligus individu yang mengganti peran orang tua bagi santri selama di pesantren. Kelekatan dan komunikasi yang terjalin antara guru dan santri terjalin lebih intens dibandingkan dengan orang tua. Hal ini disebabkan sosok

guru di pesantren dianggap sebagai sosok pembimbing, panutan dan memiliki integritas untuk mengayomi para santri (Muhakamurrohman, 2014). Menurut Good dan Brophy (dalam Berns, 2003) menjelaskan bahwa guru yang memiliki gaya kepemimpinan dalam mengajar sekaligus menjadi mentor bagi siswa, memberikan dampak positif terhadap prestasi dan performa akademik siswa.

Peneliti juga melaporkan bahwa variabel ketenangan hati dan stress akademik tidak memiliki hubungan signifikan secara empirik. Hal tersebut berbeda dengan pernyataan para ilmuwan muslim di bidang kajian tafsir mengenai ketenangan hati dan rasa tertekan. Hamka (1965) menjelaskan bahwa individu yang memiliki rasa tenang di hatinya akan mampu mereduksi dan menghilangkan rasa tertekan dan putus asa dari beban hidup. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kreitze, Gross, Waleekhachonloet, Maryanne dan Byrd (2009) menjelaskan terdapat hubungan negatif antara ketenangan hati dengan depresi, kecemasan dan tingkat stress pada pasien transpalntasi organ tubuh.

Adapun penyebab hipotesis ini ditolak adalah variabel ketenangan hati yang secara langsung diukur tanpa adanya variabel pemicu. Pada penelitian-penelitian sebelumnya variabel ketenangan hati diukur terlebih dahulu dengan variabel lain, seperti halnya salat taubat (Rusdi, 2016) atau pelatihan dzikir (Kumala, Kusprayogi & Nashori, 2017). Hal tersebut selaras dengan pernyataan Hamka (1965) bahwa *dzikir* yang menumbuhkan rasa tenang di hati (*Thuma'ninah*). Kemudian dengan menyebut nama Allah, semua jiwa dan



hati yang gelisah menjadi tenang dan keluh-kesah menjadi hilang karena limpahan cahaya iman (ash-Shiddieqy, 2000). Oleh karena itu, dalam penelitian ini sulit memprediksi apakah subjek merasa tenang di hatinya saat mengisi angket tersebut tanpa adanya variabel yang menstimulus variabel ketenangan hati.

Lebih lanjut, peneliti melakukan analisis tambahan berupa korelasi antar aspek dukungan orang tua dan aspek ketenangan hati. Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan orang tua dan aspek ketenangan hati yaitu *al-Sukun*, hal tersebut berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman-Rho* menunjukkan koefisien korelasi (R) sebesar 0.187. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan orang tua yang diperoleh, maka semakin tinggi pula rasa tenang dan kedamaian (*al-Sukun*) pada santri pondok pesantren. Kemudian pada aspek memberi saran mengenai belajar dan ketenangan hati menunjukkan hubungan yang signifikan, diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0.164. Hal ini menunjukkan bahwa semakin aktif orang tua memberi saran mengenai belajar kepada santri maka semakin tinggi pula ketenangan hati yang diperoleh oleh santri.

Hal tersebut selaras dengan penjelasan Altalib, Abusulayman dan Altalib (2013) bahwa orang tua memiliki peranan penting terhadap proses pembiasaan nilai-nilai keislaman pada anak sejak anak masih dini, sehingga hal tersebut semakin melekat ketika anak tumbuh dewasa. Peneliti juga melaporkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aspek memberi saran

mengenai hal lain dan aspek al-Sukun, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.149. Penjelasan terhadap temuan ini sejalan dengan pernyataan oleh Barry dan Nelson (2010) bahwa kelekatan hubungan orang tua dan anak mampu mempengaruhi tingkat spiritualitas dan religiusitas anak.

Selain itu, peneliti melakukan analisis uji beda stres akademik antara santri laki-laki dan perempuan. Melalui analisis uji beda tersebut didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan stres akademik antara laki-laki dan perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Busari (2012) bahwa tidak ada perbedaan stres akademik pada laki-laki dan perempuan, namun terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan pada aspek *despondency*. Kemudian, peneliti juga melakukan analisis uji beda stres akademik antara santri yang duduk di kelas 9 hingga kelas 12. Melalui analisis uji beda tersebut terdapat perbedaan stres akademik pada santri yang duduk di kelas 9, 10, 11 dan 12, dimana santri yang duduk di kelas 10 cenderung lebih stres atau tertekan secara akademik dibandingkan dengan santri lainnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thilak, Paulson dan Sarada (2017) menemukan bahwa siswa kelas 10 cenderung lebih merasa tertekan ketika belajar, hal ini pun sesuai dengan hasil wawancara dengan santri di pondok pesantren, bahwa santri kelas 10 mata pelajaran yang harus dipelajari selama satu periode lebih banyak dibandingkan dengan santri kelas lain.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan analisis uji beda stres akademik pada santri yang masih memiliki orang tua, orang tua yang bercerai dan

meninggal. Melalui analisis uji beda tersebut, diketahui bahwa tidak ada perbedaan stres akademik antara santri yang masih mempunyai orang tua lengkap, bercerai dan meninggal. Penjelasan terhadap temuan ini dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh Akanbi (2014) menyatakan bahwa orang tua yang bercerai tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi akademik siswa.

Peneliti juga melaporkan hasil uji analisis tambahan dukungan orang tua berdasarkan keadaan orang tua santri. Didapatkan hasil uji beda bahwa santri yang memiliki orang tua lengkap mendapatkan tingkat rasa peduli dan kehangatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan santri yang orang tuanya bercerai dan meninggal. Penjelasan terhadap penemuan ini dijelaskan oleh Pierce, Sarason dan Sarason (1996) bahwa anak dengan orang tua lengkap memperoleh kasih sayang secara emosional dan dukungan yang lebih besar dibandingkan dengan anak yang orang tuanya bercerai. Peneliti juga menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pada aspek *assistance with other things*, anak dengan orang tua yang masih lengkap lebih banyak mendapatkan bantuan mengenai hal-hal lain dibandingkan dengan santri lainnya. Altalib, Abusulayman dan Abutalib (2013) menjelaskan bahwa sosok ayah dan ibu, berbagi peran untuk mencukupi kebutuhan psikologis dan moral anak, sehingga anak merasa terbantu dengan adanya sosok orang tua didekat mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengakui bahwa terdapat banyak kelemahan dalam pelaksanaan penelitian, di antaranya

tidak ada pendekatan serta pengawasan lebih jauh dengan subjek ketika mengisi angket sehingga terdapat beberapa santri yang mengisi skala secara asal-asalan. Disisi lain terdapat beberapa kalimat pada skala stres akademik dan ketenangan hati yang sulit untuk dipahami oleh santri sehingga santri cenderung memilih jawaban netral.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stres akademik pada santri pondok pesantren di Bangka. Namun dalam penelitian ini peneliti menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan orang tua dan ketenangan hati pada santri pondok pesantren di Bangka. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan orang tua yang diperoleh, maka semakin tinggi pula ketenangan hati yang dimiliki oleh santri di pondok pesantren. Sebaliknya, semakin rendah dukungan orang tua yang diperoleh, maka semakin rendah pula rasa tenang di hati santri.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi pihak pondok pesantren**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua, ketenangan hati dan stres akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan secara empirik. Namun peneliti tetap memberikan saran kepada pihak pondok pesantren untuk membantu santri menyelesaikan permasalahan dan rasa tertekan selama belajar di pondok pesantren. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh pihak pondok pesantren untuk mengurangi tingkat stres pada santri yaitu dengan meningkatkan kualitas dukungan emosional dan moral.

##### **2. Bagi responden penelitian**

Saran bagi responden penelitian adalah untuk tetap dan menjaga kondisi ketenangan hati selama menempuh pendidikan di pesantren, hal tersebut berdampak positif terhadap keadaan spiritualitas responden. Kemudian bagi responden penelitian berjenis kelamin perempuan untuk menjaga dan terbuka terhadap kondisi psikologis selama belajar, hal ini dikarenakan perasaan putus asa dan hilangnya rasa semangat untuk belajar lebih besar pengaruhnya kepada responden perempuan dibandingkan responden laki-laki.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Adapun saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel dukungan orang tua, ketenangan hati dan stres akademik, diharapkan untuk mempertimbangkan metode penelitian yang digunakan, pendekatan terhadap subjek penelitian dan juga faktor eksternal yang mempengaruhi ketiga variabel tersebut. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah peneliti kurang dalam menganalisis kondisi lingkungan responden penelitian, jarak antara orangtua dan subjek penelitian yang cukup jauh. Selain itu, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini kurang mendalam, misalnya pada variabel ketenangan hati yang tidak diatur sesuai dengan kondisi responden. Kemudian, keterbatasan saat pengambilan data, dimana peneliti tidak membangun *rapport* dengan subjek penelitian sehingga peneliti kurang mendalami kondisi psikologis responden penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abaspoorazar, Z., Farrokhi, N. A., & Ali, A. B. (2015). Explaining the relationship between parenting style, identity style and spiritual health in adolescents. *European online journal of natural and social sciences*. Vol 4 (3). 450-460
- Abdullah, M. A. I. (2004). *Tafsir ibnu katsir*. Bogor: Pustaka imam asy-syafi'i.
- Akanbi, M. I. (2014). Impact of divorce on academic performance of senior secondary students in illorin metropolis, Kwara state. *Research on humanities and social sciences*. 4 (19). 2225-0484
- Altalib, H., Abusulayman, A. H., Altalib, O. (2013). *Parents-child relations a guide to raising children*. London: The international institute of islamic thought.
- Al-Maraghi, A. M. (1985). *Tafsir al-maraghy*. Abubakar, B. (Eds). Semarang: Toha Putra
- Anders. K. (2011). Stress and family relationship among college students. *39th annual western*. Pennsylvania undergraduate psychology conference. New Wilmington, PA
- Ang, R. P., & Huan. V. S. (2006). Academic expectations stress inventory. *Educational and psychological measurement*. 66 (3). 522-539
- Ang, R. P., & Huan. V. S. (2006b). Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child psychiatry hum dev*. 37. 133-143
- Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70.
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2000). *Tafsir al-qur'anul majid*. Semarang: Rizki Putra
- Arslan, N. (2017). Investigating the relationship between educational stress and emotional self-efficacy. *Universal journal of educational research*. 5 (10). 1736-1740.
- Asizah., & Hendrati. F. (2013). Intensitas komunikasi antara anak dengan orang tua dan self regulation pada remaja pesantren. *Jurnal psikologi indonesia*. 2 (2). 90-98
- Azam, S. M., & Abdin, Z. (2015). Efektivitas shalat tahajud dalam mengurangi tingkat stress santri. *Jurnal intervensi psikologi*. 6 (2). 171-179.
- Azwar, S. ( 2005). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at king saud university.
- Bean, R. A., Barber. B. K., & Crane. R. D. (2014). Parental support, behavioral control and psychological control among african american youth. *Journal of family issues*. 22 (10). 1335-1355
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health psychology open*. Hpo.sagepub.com
- Berns, R. M. (2003). *Child, family, school, community: Socialization and support* (6th edition). Irvine: University of California
- Busari, A. O. (2012). Identifying difference in perceptions of academic stress and reaction to stressors based on gender among first year university students. *International journal of humanities and social sciences*. 2 (14).
- Chowa, G. A. N., Masa. R. D., & Tucker, J. (2013). Parental involvement's effect on academic performance, Evidence from the youthsave ghana experiment. *Children and youth services review*, 35(12).
- Cohen, S. dan Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98 (2). 310-357.
- Cuello, M. I., & Oros, L. B. (2014). Serenity and its relationship to prosocial and aggressive behaviors in argentinean children. *Journal of Latino/Latin American Studies*, 6(1), 31–39. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/270568671\\_Serenity\\_and\\_Its\\_Relation\\_ship\\_to\\_Prosocial\\_and\\_Aggressive\\_Behaviors\\_in\\_Argentinean\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/270568671_Serenity_and_Its_Relation_ship_to_Prosocial_and_Aggressive_Behaviors_in_Argentinean_Children)
- Cutrona, E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S., & Russell, D. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of personality and social support*. 66 (2). 369-378
- Cutrona, E., & Russell, D. (1987). The provisions of social relationship and adaptation to stress. *Advances in personal relationship*. Vol 1. 37-67
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among indian high school students. *International journal of psychology and behavioral sciences*. 5 (1). 26-34
- Dongelmans, T. I. (2013). The relationship between spirituality, stress and psysical health: Mediation or moderation?. *Thesis of master clinical and health psychology*. Utrecht University
- Dzulkifli, M. A., & Yasin, M. A. S. (2009). The effect of social support and psychological problems on students's academic performance. *Proceedings of 2nd international conference of teaching and learning*.



- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orangtua dan stress akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal empati*. 4 (4). 26-31.
- Ghosh, S. M. (2016). Academic stress among goverment and private high school students. *The international journal of indian psychology*. 3 (2). 2349-3429 (p)
- Hamjah, S. H., Ismail, Z., Sham, F., Rasit, R. M., & Ismail, A. (2015). Spiritual approach in managing work-related stress of academicians. *Elsevier: Social and behavioral sciences*, 174. 1229-1233
- Hamka. (1965). *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas
- Hardy, S., White, J., Ruchty, J., & Zhang, Z. (2014). Parenting and the socialization of reliousness and spirituality. *In psychology of religion and spirituality*. <https://www.researchgate.net/publication/232095762>.
- Hargreaves. D. H. (2001). A capital theory of school effectiveness and improvement. *British educational research journal*, 27(4).
- Harrington, R. (2013). *Stress, health, and well-being, Thriving in the 21st century*. Victoria: Wadsworth cengage learning
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (1995). Paretal involvement in children's education: Why does it makes a difference?. *Teachers college record*, 97 (2), 311-331
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (2005). The social context of parental involvement: A pth to enhaced achievment. *Final Performace report for OERI grant #R305T0673*, Presented to: Project Monitor, Institute of educational sciences, U.S. Department of education
- Ho. N. K., Schweitzer. R. D., & Khawaja. N. G. (2016). Academic achievement among recently arrived chinese adolescent migrants: The role of social support, school belonging and acculturative stress. *Journal of psychologists and counsellors in schools*. Page 1 Of 13
- Kaur,S. (2014). Impact of academic stress on mental health: A study of school going adolescents. *Global Journal for research analyisy*, 3 (5), 277-8160
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on student's performance. *Journal of social sciences*, 7 (2). 146-151
- Kristjansson, A. L. (2008). Concepts and Measures in the 2006 and 2008 Youth in Europe Survey. *Reykjavik: Icelandic Centre for Social Research and Analysis*
- Kristjansson, A., & Sigfusdottir, I. (2009). The role of parental support, parental monitoring and time spent with parents in adolescent academic achievement in Iceland: A structural model of gender differences. *Scandinavian journal of educational research*. 53 (5). 481-496.

- Kristjansson, A., Sigfusdottir, I., Karlsson, T., Allegrante, J. (2011). The perceived parental support scale: Validity and reliability in the 2006 youth in Europe substance use prevention survey. *Child indicators research*, 4, 515-528
- Kreizter, M., Gross, C., Waleekhachonloet, O., & Byrd. (2009). The brief serenity scale; A psychometric analysis of a measure of spirituality and well being. *J Holist Nurs*. 2009 March ; 27(1): 7-16. doi:10.1177/0898010108327212. NIH
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal ilmiah psikologi*, 4 (1), 55-66
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, Y.C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2012). The construct and measurement of peace of mind. *J happiness stud*, 14, 571-590.
- Liu, F. (2017). Academic stress and mental health among adolescents in Shenzhen, China. *Thesis of master of public health*. Queensland University of Technology. Australia
- Liu, F., Black, E., Algina, J., Cavanaugh, C., & Dawson, K. (2010). The validation of one parental involvement measurement in virtual schooling. *Journal of interactive online learning*, 9(2), 105-132.
- Liu , Y. (2015). The longitudinal relationship between chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and individual differences*, Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002>.
- Ma, Y., Siu, A., & Tse, W, S. (2018). The role of high parental expectations in adolescents' academic performance and depression in Hong Kong. *Journal of family issues*. 00 (0). 1-18
- Mansour, A. M. H., & Dawani, H. A. (2007). Social support and stress among university students in Jordan. *Journal mental health addiction*. 6. 442-450
- Mcneal Jr. R. B. (2014). Parent involvement, academic achievement and the role of students attitudes and behavior mediators. *Universal journal of educational research*, 2(8),564-576
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of american and international students. *International journal of stress management*. 11(2). 132-148
- Muhakamurrohman, A. (2014). Pesantren: Santri, kiai dan tradisi. *Jurnal kebudayaan islam*. 12 (2). 109-118

- Moosa, J., & Ali, M. N. (2011). The study relationship between parenting style and spiritual intelligence. *Journal of life science and biomedicine*. 1 (1). 24-27
- Mustofa, M. B., Nasir, R., & YusooF, F. (2010). Parental support, personality, self-efficacy and depression among medical students. *Procedia social and behavioral sciences*, 7 (C) (2010). 419-424
- Nazim,T., & Kumar, H. (2014). A study of relationship of academic stress and achievement motivation among higher secondary students. *Internatioanl journal of education ans science research*. 1 (1). 2384-6457.
- Quamma, J.P. and Greenberg, M.T. (1994) 'Children's Experience of Life Stress: The Role of Family Social Support and Social Problem-Solving Skills as Protective Factors', *Journal of Clinical Child Psychology*, 23, 295-305
- Pierce, G. R., Sarason, B. R & Sarason, I. G. (1996). *Handbook of social support and the family*. Meichenbaum, D (Eds). Ontario: University of Waterloo
- Prabu, S. P. (2015). A study on academic stress among higher secondary students. *International journal of humanities and sosial science invention*. 4 (10). 2319-7714
- Praneswari, R., Uyun. Q., & Sulityarini. I. (2017). Terapi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita hipertensi. *Jurnal intervensi psikologi*. 9 (2) 2 desember 2017
- Rabbani, M., Kasmaienezhadford, S., & Pourrajab, M. (2014). The relationship between parental attachment and stress: A review of literatures related to stress among students. *Online journal of conselling and education*. 3 (1). 42-50
- Rusdi, A. (2016). Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati. *Jurnal psikologi islami*, 2 (2). 94-116
- Rusdi, A., Fahmi, F., Rahayu, V., Budiastuti, H., & Nandjaya, A. G. (2018). Ketenangan hati dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. Laporan penelitian.
- Santrock, J. W. (2001). *Adolescence* (8th Edition). Boston: McGraw Hill.
- Shahzad. M., Abdullah. F., Fatima. S., Riaz. F., & Mehmood. S. (2015). Impacts of parental support on academic performance among secondary school students in islamabad. 1 (7). 228-231
- Shihab, Q. M. (2000). *Tafsir al-Mishbah*. Ciputat: Lentera Hati
- Subrami, C., & Kadhiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian journal of applied research*. 7(5). 2249-555x

- Sun, J., Dunne, M., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity and reliability with chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*. 29 (6). 534-546
- Susan, R. S., Fong, K. Carter, R., Boehme, J., & Alpert, A. (2012). Parent support and stress among first-generation and continuing-generation female students during the transition to college. *J college student retention*, 13 (3), 383-396.
- Suwaid, M. N. A. H. (2009). *Manhaj at-tarbiyyah an-nabawiyyah lith thifl*. Dar ibn katsir.
- Sy, S., Fong, K., Carter, R., Boehmme, J., & Alpert, A. (2012). Parent support and stress among first-generation and continuing-generation female students during the transition to college. *College student retention*. 13 (3). 363-398.
- Thilak, S. A, Paulson, S. & Sarada, A. K. (2017). Academic stress among high school students in thalassery educational block, Kerala: Cross sectional study. *National journal of research in community medicine*. 2777-3517
- Thu., Thao., Toan., Uyen., Dieu., & Anh. Academic stress ad its associations to some factors among secondary school students in the central of vietnam. *Journal of medicine and pharmacy*. 2(2).
- Wardani, Y., Nashori. F., & Uyun. Q. (2016). Efektivitas pelatihan shalat khusyuk dalam menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi. *Jurnal intervensi psikologi*. 8 (2).
- Villanova, P. and Bownas, D.A. (1984) 'Dimension of College Student of the Southeastern Psychological Association', ERIC Document Reproduction Service No. ED262690
- Young, J., Berenson, K., Cohen, P., & Garcia, J. (2005). The role of parent and peer support in predicting adolscent depression: A longitudinal community study. *Journal of research on adolescence*. 15 (4). 407-423

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

## TABULASI DATA PENELITIAN

## 1. Tabulasi data Stress Akademik

No	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6	SA7	SA8	SA9	SA10	SA11	SA12	SA13	SA14	SA15	SA16	Total
1	3	1	2	4	1	1	3	4	4	3	1	1	1	3	4	3	39
2	3	5	3	3	5	3	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	64
3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	5	4	3	4	3	52
4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3	42
5	4	3	2	5	2	2	3	4	3	4	4	5	3	4	4	2	54
6	2	4	3	3	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	3	4	49
7	3	3	3	3	5	4	5	3	3	3	3	1	5	3	5	5	57
8	5	5	4	3	4	3	2	3	3	3	3	5	5	5	4	4	61
9	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	5	5	3	4	3	52

10	4	5	2	2	1	3	1	2	2	4	5	5	4	3	4	3	50
11	3	4	2	3	2	2	2	1	2	3	4	5	4	3	5	2	47
12	4	5	2	3	3	1	1	3	3	3	4	5	3	3	4	3	50
13	5	5	3	4	3	2	5	2	2	2	3	5	5	3	4	3	56
14	3	3	4	2	3	2	1	2	1	3	3	5	3	2	3	2	42
15	4	4	2	3	1	2	3	2	2	3	2	5	2	3	5	2	45
16	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	4	3	47
17	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	4	5	4	3	4	3	50
18	4	4	1	2	2	2	3	2	2	1	4	4	1	3	2	2	39
19	3	4	5	5	3	3	3	2	3	4	4	5	5	4	5	5	63
20	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	5	3	3	4	3	46
21	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	5	2	5	2	39
22	3	4	2	2	1	1	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	55
23	4	2	2	1	3	1	3	1	1	1	4	4	4	3	5	3	42

24	3	2	2	2	3	1	1	3	3	3	3	4	4	2	4	3	43
25	3	2	3	3	4	2	4	2	3	2	4	2	5	3	4	3	49
26	3	4	2	1	1	1	2	3	3	4	3	5	2	2	3	2	41
27	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	44
28	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	56
29	4	4	3	4	3	1	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	56
30	3	4	3	2	3	4	2	2	2	4	3	5	3	4	5	3	52
31	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	44
32	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	53
33	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	2	3	3	48
34	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	41
35	3	3	4	4	3	2	5	2	3	2	4	4	5	3	5	5	57
36	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
37	4	2	3	2	2	4	4	4	2	4	4	5	5	2	5	3	55



38	4	2	2	4	1	4	3	3	2	3	4	5	4	2	4	1	48
39	4	2	2	4	1	3	2	2	2	4	5	5	4	2	3	1	46
40	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	1	3	3	4	53
41	4	3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	5	5	3	4	4	46
42	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	1	2	3	4	52
43	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	60
44	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	47
45	3	3	4	2	3	2	2	2	4	4	3	5	4	3	5	4	53
46	5	3	5	5	4	2	3	4	4	3	4	5	5	1	4	3	60
47	4	4	2	1	1	1	1	1	3	1	4	5	5	2	4	1	40
48	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	5	2	4	2	58
49	2	4	3	1	2	2	2	1	1	1	4	5	3	3	4	2	40
50	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	53
51	4	4	2	3	2	4	1	1	2	3	5	4	4	4	3	3	49

52	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	39
53	4	4	3	3	2	4	2	2	2	3	4	5	1	4	4	3	50
54	3	4	5	3	4	3	3	3	4	3	4	5	5	4	5	4	62
55	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	3	2	47
56	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	59
57	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	53
58	5	5	4	3	4	4	5	1	1	3	5	5	5	5	5	4	64
59	3	3	2	2	2	2	4	1	2	3	1	4	2	2	4	4	41
60	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	3	4	5	2	4	4	58
61	4	4	2	1	2	1	2	3	3	2	2	4	5	1	1	1	38
62	5	5	5	3	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	54
63	4	4	3	5	4	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	68
64	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	5	4	3	59
65	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	4	4	52

66	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	5	5	5	4	5	5	65
67	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	5	5	5	4	4	3	52
68	4	4	2	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	41
69	4	4	3	5	2	3	3	3	3	3	5	5	4	3	3	3	56
70	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	4	2	45
71	3	3	2	2	4	3	4	5	4	4	3	5	5	2	3	4	56
72	3	4	5	2	2	4	2	2	3	3	4	5	4	3	5	3	54
73	4	5	3	3	3	3	4	3	3	2	4	5	3	3	4	2	54
74	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	39
75	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	54
76	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	47
77	2	4	4	2	2	3	2	2	2	2	4	5	4	4	3	3	48
78	3	4	3	2	2	4	2	2	2	2	4	4	3	2	2	3	44
79	4	5	4	2	4	4	4	3	2	3	4	5	5	4	5	5	63

80	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	45
81	3	5	5	3	1	1	3	1	1	1	5	5	3	3	5	1	46
82	4	5	4	4	3	4	3	2	2	2	4	5	4	1	5	2	54
83	2	2	2	2	1	1	2	3	4	4	2	1	5	1	4	2	38
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	4	4	4	36
85	3	5	2	2	2	3	2	2	2	3	4	5	2	3	4	2	46
86	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	50
87	4	2	2	5	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	50
88	3	5	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	50
89	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	3	46
90	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	3	39
91	4	4	2	3	2	2	4	3	3	3	4	5	1	1	2	5	48
92	2	4	3	2	2	2	2	3	1	2	4	4	5	3	3	5	47
93	5	3	4	3	2	1	2	2	2	5	3	4	4	4	4	3	51

94	4	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	1	2	35
95	4	5	3	3	3	3	2	2	2	3	4	5	5	3	2	3	52
96	3	2	1	3	1	4	2	1	1	2	5	5	4	1	4	1	40
97	4	5	2	2	2	3	4	2	2	2	5	5	4	3	3	4	52
98	4	2	3	1	3	1	1	2	2	2	4	3	4	2	4	2	40
99	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3	43
100	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	4	4	4	57
101	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	2	5	4	59
102	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	45
103	2	2	1	3	2	1	1	1	3	3	3	5	4	3	4	5	43
104	3	4	3	3	3	5	3	3	4	5	3	5	4	3	5	3	59
105	3	4	3	2	2	1	1	2	2	2	4	5	4	3	4	4	46
106	5	5	5	4	4	4	5	1	2	2	4	4	5	4	5	5	64
107	5	5	2	3	5	2	2	4	4	4	5	5	4	3	4	2	59

108	4	5	3	2	4	2	2	2	2	2	4	4	5	5	5	4	55
109	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	2	50
110	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	38
111	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	5	5	4	4	3	55
112	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	5	5	5	1	3	3	47
113	1	1	2	3	1	1	3	2	3	1	1	1	5	3	3	3	34
114	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	4	3	2	46
115	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	5	5	4	5	2	54
116	4	4	5	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	53
117	4	4	5	4	3	4	2	2	2	3	3	5	4	5	4	3	57
118	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	4	58
119	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	5	5	5	4	4	3	47
120	4	3	2	5	4	5	1	4	4	4	5	5	4	4	5	5	64
121	3	5	3	4	4	2	3	2	2	3	5	5	5	4	4	3	57

122	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	54
123	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
124	4	4	5	4	2	2	2	4	4	4	5	4	5	4	4	4	61
125	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	49
126	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	5	3	3	5	5	61
127	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	2	4	4	3	51
128	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	3	2	4	3	41
129	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	5	4	4	4	3	58
130	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	55
131	4	5	3	3	1	1	2	3	3	4	5	5	3	3	5	4	54
132	4	5	5	2	3	1	4	1	1	3	4	5	4	4	5	1	52
133	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	5	3	3	5	5	61
134	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	48
135	4	5	2	2	3	4	3	1	1	1	3	5	5	4	4	5	52

136	3	4	3	4	3	2	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	51
137	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	5	5	4	4	4	4	61
138	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	4	5	4	2	4	2	45
139	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	4	5	3	3	4	3	48
140	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	52
141	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	51
142	4	4	3	4	2	2	2	2	4	5	2	4	5	4	4	4	55
143	4	4	2	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	49
144	4	4	3	3	3	2	1	3	3	5	5	5	2	3	4	3	53
145	4	1	4	4	3	1	2	3	3	4	3	5	4	3	4	5	53
146	5	5	3	3	2	2	4	4	3	3	5	5	5	4	5	3	61
147	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	41
148	4	3	4	2	3	1	1	2	2	2	5	5	4	4	4	4	50
149	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	5	4	4	4	3	49



150	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	5	5	2	3	2	43
151	3	4	2	3	2	4	2	3	2	4	3	3	4	2	2	4	47
152	5	5	3	2	1	3	3	2	2	2	4	5	2	2	2	1	44
153	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	4	3	41
154	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	3	2	37
155	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	48
156	4	4	4	2	3	1	2	3	3	3	5	5	5	3	4	1	52
157	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	4	5	3	2	5	1	45
158	4	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	52
159	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	39
160	4	4	4	4	4	4	2	2	2	5	4	5	5	4	4	5	62
161	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	4	5	5	3	4	5	54
162	5	4	5	4	4	2	4	3	3	4	4	4	5	5	5	3	64
163	3	4	4	2	3	3	2	2	3	2	3	4	5	3	5	2	50

164	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	3	2	5	4	44
165	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	4	5	4	2	2	2	35
166	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	5	5	3	2	3	2	49
167	3	4	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	73
168	5	5	3	5	5	5	2	2	2	5	5	5	2	4	5	4	64
169	2	3	4	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	50
170	5	5	4	2	4	1	2	2	2	3	5	5	3	4	4	4	55
171	3	2	1	3	3	2	3	3	3	5	4	4	3	3	3	2	47
172	3	3	1	2	3	1	2	2	2	3	4	5	2	5	5	5	48
173	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	1	4	4	4	42
174	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	5	3	2	2	3	35
175	3	4	2	2	3	4	2	3	2	2	5	5	1	3	5	5	51
176	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	37
177	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	4	5	4	3	3	3	47

178	3	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	4	2	4	3	43
179	4	2	4	2	3	5	2	2	2	3	2	3	4	1	4	4	47

## 2. Tabel Tabulasi data Ketenangan Hati

No	KH1	KH2	KH3	KH4	KH5	KH6	KH7	total
1	5	5	4	3	1	1	4	23
2	4	5	4	5	5	5	6	34
3	5	4	3	5	2	3	5	27
4	5	5	4	4	4	4	4	30
5	6	5	5	4	4	2	5	31
6	5	5	4	4	5	5	5	33
7	6	6	6	4	6	2	4	34
8	5	5	5	5	2	3	4	29
9	5	4	3	4	3	4	3	26
10	6	4	5	4	3	2	4	28
11	5	5	6	4	6	5	5	36
12	5	5	5	4	6	5	6	36
13	5	4	5	5	3	2	4	28
14	5	5	4	5	3	4	2	28
15	6	6	5	5	4	4	5	35
16	6	5	4	5	2	3	4	29

17	6	6	5	5	4	4	4	34
18	6	5	4	4	5	4	6	34
19	6	5	5	3	5	2	3	29
20	5	5	4	4	3	3	4	28
21	6	6	6	5	5	4	4	36
22	6	6	4	5	3	4	5	33
23	6	6	6	6	4	3	2	33
24	5	4	5	5	4	4	4	31
25	5	5	5	6	1	4	4	30
26	4	5	3	6	5	5	6	34
27	5	4	6	4	3	3	4	29
28	4	4	4	5	4	4	4	29
29	6	6	5	5	1	2	5	30
30	6	5	4	4	2	3	3	27
31	6	5	5	5	4	3	5	33
32	6	6	6	5	5	4	6	38
33	6	6	6	6	6	5	6	41
34	5	4	4	4	4	3	4	28

35	6	6	6	6	6	6	6	42
36	6	6	6	6	6	6	6	42
37	6	6	6	6	2	3	5	34
38	5	6	5	5	4	4	5	34
39	5	5	6	3	2	1	4	26
40	6	6	5	5	2	4	4	32
41	6	6	5	5	3	3	4	32
42	6	6	5	5	2	4	4	32
43	5	6	5	6	6	4	5	37
44	6	6	6	6	4	4	4	36
45	6	6	6	6	6	6	6	42
46	6	6	6	6	4	4	6	38
47	6	6	6	6	5	5	6	40
48	6	6	6	6	1	1	5	31
49	6	6	5	6	4	4	6	37
50	6	6	6	6	5	5	6	40
51	5	6	5	6	4	4	4	34
52	5	5	5	4	4	5	6	34

53	6	5	3	3	2	2	2	23
54	5	4	4	5	4	5	5	32
55	6	6	6	6	6	6	6	42
56	6	6	6	6	6	6	6	42
57	6	6	6	6	5	5	6	40
58	6	6	6	6	4	4	4	36
59	6	6	6	5	4	3	4	34
60	6	6	4	6	4	4	5	35
61	6	6	6	5	5	4	5	37
62	6	6	6	6	5	5	6	40
63	6	6	6	6	1	4	4	33
64	6	5	5	6	3	3	3	31
65	6	6	6	6	4	4	4	36
66	6	6	6	6	6	5	6	41
67	5	5	5	5	5	5	4	34
68	6	6	6	5	4	4	5	36
69	6	6	6	6	4	4	5	37
70	6	6	6	4	2	2	5	31

71	5	5	6	5	4	3	4	32
72	6	6	5	5	5	5	5	37
73	6	6	5	5	4	5	6	37
74	6	5	5	5	5	5	5	36
75	6	6	6	6	6	4	5	39
76	5	4	5	5	4	4	4	31
77	6	6	6	5	5	3	4	35
78	6	6	4	6	3	3	3	31
79	6	1	5	5	5	3	5	30
80	6	6	6	5	5	3	4	35
81	6	6	6	6	4	4	6	38
82	6	6	6	6	6	6	2	38
83	6	6	5	5	5	5	5	37
84	6	6	5	6	4	5	4	36
85	6	5	3	6	3	3	3	29
86	6	6	6	6	5	6	6	41
87	6	6	5	5	2	2	6	32
88	6	5	4	4	4	3	4	30



89	6	6	6	6	6	5	6	41
90	6	6	5	6	5	5	5	38
91	6	6	5	6	4	4	5	36
92	6	6	6	6	5	5	6	40
93	6	6	6	5	5	5	6	39
94	5	5	5	4	4	4	4	31
95	6	6	4	4	3	3	3	29
96	6	6	6	5	6	2	6	37
97	6	6	6	5	5	5	6	39
98	6	6	6	5	5	5	5	38
99	6	6	6	6	4	4	6	38
100	6	6	5	5	4	4	4	34
101	6	5	5	5	4	3	2	30
102	6	6	5	5	4	3	4	33
103	6	4	3	4	4	3	3	27
104	6	6	4	5	4	2	2	29
105	6	6	6	6	6	5	6	41
106	6	6	5	6	5	5	5	38

107	6	6	6	5	5	4	4	36
108	5	5	6	5	5	2	4	32
109	5	5	5	5	5	4	4	33
110	5	5	5	4	2	4	3	28
111	6	6	6	6	5	4	5	38
112	6	6	5	6	3	3	4	33
113	6	6	6	6	5	4	6	39
114	6	5	6	5	4	4	5	35
115	6	6	5	5	4	3	5	34
116	6	6	5	4	4	3	4	32
117	5	5	5	4	5	4	3	31
118	6	1	4	5	3	4	4	27
119	5	5	5	5	4	3	4	31
120	6	4	5	5	2	3	4	29
121	6	5	3	4	4	3	4	29
122	6	5	5	5	4	5	5	35
123	5	6	6	6	6	5	4	38
124	6	5	6	5	5	4	3	34

125	6	6	6	4	4	3	5	34
126	6	6	5	6	4	5	3	35
127	6	5	5	6	3	3	5	33
128	6	5	6	5	3	4	4	33
129	5	4	4	5	4	3	4	29
130	6	4	3	5	5	5	4	32
131	6	6	5	5	6	5	6	39
132	6	6	6	5	6	2	4	35
133	6	6	5	6	4	5	3	35
134	6	6	5	5	5	4	4	35
135	6	6	5	4	1	2	6	30
136	5	6	6	5	2	2	4	30
137	6	6	4	5	4	3	4	32
138	6	6	6	5	4	3	4	34
139	5	5	5	5	4	4	4	32
140	6	5	6	5	2	5	5	34
141	6	6	6	5	2	2	4	31
142	5	6	5	5	4	3	5	33

143	5	4	5	4	3	2	4	27
144	6	6	6	6	5	5	4	38
145	6	6	5	6	4	4	4	35
146	6	6	6	4	3	3	3	31
147	6	6	6	6	6	5	5	40
148	6	6	5	4	5	3	4	33
149	5	5	4	6	4	4	4	32
150	6	6	6	6	4	4	4	36
151	6	6	6	6	4	2	4	34
152	6	5	6	5	5	5	5	37
153	6	6	6	6	5	4	6	39
154	6	6	6	5	3	2	5	33
155	6	6	5	4	2	4	4	31
156	6	6	6	4	5	2	5	34
157	6	6	6	6	5	4	5	38
158	5	5	5	5	5	5	5	35
159	5	5	5	4	5	5	5	34
160	6	6	5	5	4	4	5	35

161	6	6	6	6	5	4	5	38
162	6	2	6	6	5	5	6	36
163	6	6	5	6	6	6	4	39
164	6	6	6	5	6	3	4	36
165	6	6	6	5	5	4	5	37
166	6	5	5	3	4	2	3	28
167	6	6	6	6	6	5	6	41
168	6	6	6	6	6	5	6	41
169	5	2	5	5	3	3	4	27
170	6	5	5	5	5	2	2	30
171	6	5	6	5	5	3	4	34
172	6	6	6	5	6	2	4	35
173	5	5	5	5	1	1	4	26
174	6	6	6	5	5	4	6	38
175	6	6	5	5	4	5	4	35
176	6	5	4	4	4	5	4	32
177	5	5	5	5	4	3	4	31
178	6	6	4	4	5	4	4	33

179	6	6	5	4	3	2	3	29
-----	---	---	---	---	---	---	---	----

### 3. Tabulasi data Dukungan Orang Tua

No	DO1	DO2	DO3	DO4	DO5	Total
1	3	2	3	3	3	14
2	1	1	3	1	1	7
3	3	2	2	2	3	12
4	3	3	3	3	1	13
5	3	1	4	3	4	15
6	3	2	3	2	4	14
7	2	1	2	2	3	10
8	4	2	4	3	3	16
9	3	3	2	2	3	13
10	4	4	4	4	4	20
11	4	2	4	3	4	17
12	4	4	4	4	4	20
13	4	2	3	3	4	16
14	2	2	3	4	4	15

15	4	2	4	4	4	18
16	3	3	3	3	3	15
17	4	3	3	3	4	17
18	3	2	3	3	2	13
19	3	2	4	3	3	15
20	4	3	4	4	4	19
21	4	4	4	4	4	20
22	2	2	3	3	3	13
23	1	1	1	1	2	6
24	4	2	3	3	4	16
25	4	3	3	3	4	17
26	3	4	4	4	3	18
27	4	4	4	4	3	19
28	3	2	3	3	3	14
29	3	2	4	4	3	16
30	3	2	4	3	4	16
31	3	2	4	3	3	15
32	4	4	4	3	4	19

33	4	4	4	4	4	20
34	3	1	2	3	3	12
35	4	3	3	3	3	16
36	3	3	3	3	3	15
37	4	3	4	3	4	18
38	3	2	3	4	4	16
39	3	2	3	4	4	16
40	4	2	2	2	3	13
41	3	3	3	2	3	14
42	4	2	2	2	3	13
43	4	4	4	4	4	20
44	3	3	4	4	3	17
45	3	3	3	2	2	13
46	4	4	4	4	4	20
47	3	3	3	4	4	17
48	4	3	4	4	4	19
49	4	4	4	4	4	20
50	4	3	4	4	4	19



51	3	3	4	2	4	16
52	3	2	2	2	3	12
53	2	2	2	2	3	11
54	4	3	3	4	3	17
55	3	4	3	3	4	17
56	3	3	3	3	3	15
57	4	3	4	4	4	19
58	4	3	4	4	4	19
59	4	3	4	3	1	15
60	3	3	4	3	3	16
61	4	1	4	3	4	16
62	4	3	4	4	4	19
63	4	4	2	3	4	17
64	4	3	4	2	4	17
65	3	3	3	2	3	14
66	4	4	3	3	4	18
67	3	3	3	3	3	15
68	3	2	4	3	3	15

69	3	3	3	3	3	15
70	4	4	4	4	4	20
71	2	2	3	2	3	12
72	4	3	4	4	4	19
73	3	3	2	2	3	13
74	4	4	4	4	3	19
75	3	2	3	3	3	14
76	3	3	3	3	3	15
77	4	3	3	3	3	16
78	3	3	4	4	4	18
79	2	3	4	4	4	17
80	3	3	3	3	4	16
81	4	2	4	3	2	15
82	4	4	2	4	4	18
83	4	3	4	4	3	18
84	4	4	4	4	4	20
85	3	4	3	3	4	17
86	4	4	4	4	4	20

87	3	2	3	3	4	15
88	3	2	3	4	4	16
89	2	2	4	3	3	14
90	3	3	3	3	3	15
91	3	2	4	4	4	17
92	4	4	4	4	4	20
93	3	2	4	4	4	17
94	3	2	3	3	3	14
95	4	4	4	4	4	20
96	4	4	4	4	4	20
97	2	1	4	4	4	15
98	4	3	2	3	4	16
99	4	3	4	4	4	19
100	3	3	3	4	3	16
101	3	4	4	4	4	19
102	3	3	3	3	4	16
103	4	4	2	2	4	16
104	1	1	2	2	1	7

105	4	3	4	4	4	19
106	2	2	4	4	3	15
107	3	2	4	4	4	17
108	4	2	3	3	4	16
109	3	3	4	4	4	18
110	4	3	3	3	3	16
111	4	4	3	3	3	17
112	4	3	4	3	3	17
113	4	4	4	4	4	20
114	4	4	4	4	4	20
115	2	1	4	3	3	13
116	4	1	4	3	4	16
117	4	4	3	4	4	19
118	4	4	3	3	3	17
119	3	4	4	4	4	19
120	2	2	4	4	2	14
121	3	2	3	3	3	14
122	4	4	4	4	4	20

123	4	2	3	2	4	15
124	4	2	3	3	4	16
125	2	4	1	3	4	14
126	2	2	3	3	4	14
127	4	3	4	4	3	18
128	4	4	4	3	3	18
129	4	4	3	3	4	18
130	3	1	2	2	2	10
131	4	4	3	3	4	18
132	4	4	4	3	3	18
133	2	2	3	3	4	14
134	3	3	3	2	3	14
135	4	4	4	4	4	20
136	2	2	3	3	4	14
137	2	2	3	2	3	12
138	4	3	3	3	4	17
139	4	2	3	3	3	15
140	3	3	3	3	3	15

141	4	4	4	3	4	19
142	3	2	2	3	4	14
143	2	2	3	3	3	13
144	4	1	4	4	4	17
145	4	4	4	4	4	20
146	4	3	3	4	4	18
147	3	1	3	2	3	12
148	4	4	3	4	4	19
149	3	4	3	3	3	16
150	3	3	4	4	4	18
151	2	2	3	3	2	12
152	4	4	4	4	4	20
153	3	1	3	3	3	13
154	4	3	4	4	4	19
155	4	4	3	3	3	17
156	3	4	4	4	4	19
157	3	4	4	4	4	19
158	3	3	3	3	4	16

159	4	4	3	3	3	17
160	4	3	4	4	4	19
161	3	2	3	4	4	16
162	4	4	3	3	4	18
163	4	3	4	4	4	19
164	4	1	3	3	3	14
165	4	2	4	4	4	18
166	4	2	4	2	3	15
167	4	4	4	4	4	20
168	1	1	4	1	2	9
169	4	3	4	4	4	19
170	4	3	4	4	4	19
171	3	3	3	3	3	15
172	4	2	3	3	4	16
173	4	4	4	4	4	20
174	3	2	4	4	4	17
175	4	2	4	3	4	17
176	3	4	4	3	4	18

177	4	1	4	4	4	17
178	4	2	4	4	4	18
179	4	2	4	4	2	16

## LAMPIRAN 2

### HASIL ANALISIS DATA

#### 1. Variabel Stess Akademik

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,799	16

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Saya merasa tertekan ketika saya tidak dapat memenuhi standar yang saya buat.	46,66	53,394	,413	,787
Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa saya tidak cukup baik	46,47	52,206	,427	,786



Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir ketika saya tidak dapat memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri	47,08	51,909	,423	,786
Saya merasa banyaknya tekanan dalam belajar sehari-hari	47,32	50,510	,574	,775
Terlalu banyak kompetisi sesama teman, sehingga membuat saya merasa tertekan	47,45	50,249	,593	,774
Pendidikan dan pekerjaan di masa depan membuat saya tertekan	47,56	53,349	,318	,794
Orang tua saya terlalu peduli dengan nilai pelajaran, sehingga membuat saya tertekan	47,55	53,575	,343	,792
Saya merasa jumlah pekerjaan rumah (PR) yang saya lakukan terlalu banyak	47,52	53,465	,391	,789
Saya merasa jumlah tugas sekolah yang saya lakukan terlalu banyak	47,41	54,277	,351	,791
Saya merasa terlalu banyak ujian/tes yang saya hadapi di sekolah.	47,03	52,785	,410	,787
Saya merasa telah mengecewakan guru saya ketika saya mendapatkan nilai ujian yang tidak ideal.	46,34	54,460	,310	,794
Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika mendapatkan nilai ujian yang jelek.	45,69	55,237	,256	,797

Bagi saya, nilai adalah sesuatu yang sangat penting untuk masa depan saya.	46,35	53,286	,278	,799
Saya kurang percaya diri dengan nilai saya.	47,01	51,994	,452	,784
Saya tidak puas dengan nilai saya.	46,24	52,498	,456	,784
Sulit bagi saya untuk berkonsentrasi ketika belajar.	46,83	52,410	,385	,789

## 2. Variabel Ketenangan Hati

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,726	7

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Saya merasa lebih damai ketika mengingat Allah	28,16	15,844	,281	,727
Saya merasa lebih tentram ketika berpasrah diri kepada Allah	28,45	13,956	,367	,710

	Saya bisa merasakan cinta dan rahmat Allah	28,68	13,544	,468	,689
	Saya menerima apapun yang telah ditentukan oleh Allah	28,80	13,499	,514	,681
3.	Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan.	29,76	11,094	,507	,681
	Hidup saya jauh dari rasa bimbang.	30,13	11,753	,508	,677
	Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna.	29,39	12,542	,475	,685

1

## Dukungan Orang Tua

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,751	5

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Peduli dan kehangatan dari orang tua.	12,91	5,086	,561	,692
Diskusi tentang urusan pribadi dengan orang tua.	13,49	4,723	,460	,742
Nasihat atau saran dari orang tua mengenai belajar.	12,89	5,594	,452	,729
Nasihat atau saran dari orang tua tentang hal-hal lain	13,02	4,904	,643	,662
Orang tua membantu saya dalam hal lain.	12,79	5,423	,511	,711

### LAMPIRAN 3

#### KUESIONER PENELITIAN

#### KUESIONER PENELITIAN

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Saudara/saudari yang Saya hormati, perkenalkan nama saya Muhammad Abdul Hafiz, mahasiswa Psikologi UII, ingin belajar dari pengalaman Anda tentang apa yang Anda rasakan dan pikirkan dalam kehidupan sehari-hari. Jawaban-jawaban yang Saudara/saudari berikan merupakan informasi yang sangat berharga bagi saya khususnya dan masyarakat pada umumnya ketika menghadapi kondisi dan situasi yang relatif sama. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Saudara/saudari untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sebelum mengisi, Saudara/saudari diminta untuk membaca terlebih dahulu setiap petunjuk pengisian dengan seksama. Setelah itu, Saudara/saudari dapat mengisi sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya. **Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini.** Identitas dan data yang Saudara/saudari berikan akan **dijamin kerahasiaannya** dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sebelum menyerahkan kembali kuesioner, mohon diperiksa kembali setiap halaman untuk memastikan tidak ada bagian yang terlewat atau belum diisi. Apabila Saudara/saudari membutuhkan info lebih lanjut, dapat menghubungi email yang saya cantumkan.

*Jazakumullah khairan katsiran,*

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Hormat saya,

Muhammad Abdul Hafiz  
[hafidz17.bahmim@gmail.com](mailto:hafidz17.bahmim@gmail.com)

**IDENTITAS DIRI**

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Suku Bangsa :  
Kelas :  
Sekolah :  
Tahun Angkatan :  
Orang Tua : (Lengkap/Meninggal/Bercerai) \*pilih salah satu

Dengan ini, saya menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi secara sukarela untuk menjadi responden dalam penelitian ini, dan data yang saya berikan merupakan informasi yang sebenar-benarnya mengenai diri saya. Demikian pernyataan ini saya buat agar data ini dipergunakan untuk kepentingan penelitian sebagaimana mestinya.

(.....)

## BAGIAN 1

### PETUJUK PENGISIAN ANGGKET PENELITIAN

1. Isilah identitas terlebih dahulu sebelum, menjawab pernyataan yang diajukan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian jawablah sesuai dengan pendapat atau kondisi pribadi anda.
3. Pilihlah salah satu dari empat alternatif jawaban yang sesuai dengan memberi tanda centang (  $\checkmark$  ) pada jawaban yang ada.

1.	Saya merasa tertekan ketika saya tidak dapat memenuhi standar yang saya buat.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.	Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa saya tidak cukup baik.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.	Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir ketika saya tidak dapat memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.	Saya merasa banyaknya tekanan dalam belajar sehari-hari	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.	Terlalu banyak kompetisi sesama teman, sehingga membuat saya merasa tertekan.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan membuat saya tertekan.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.	Orang tua saya terlalu peduli dengan nilai pelajaran, sehingga membuat saya tertekan.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.	Saya merasa jumlah pekerjaan rumah (PR) yang saya lakukan terlalu banyak	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9.	Saya merasa jumlah tugas sekolah yang saya lakukan terlalu banyak	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.	Saya merasa terlalu banyak ujian/tes yang saya hadapi di sekolah.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.	Saya merasa telah mengecewakan guru saya ketika saya mendapatkan nilai ujian yang tidak ideal.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



12.	Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika mendapatkan nilai ujian yang jelek.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13.	Bagi saya, nilai adalah sesuatu yang sangat penting untuk masa depan saya.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14.	Saya kurang percaya diri dengan nilai saya.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15	Saya tidak puas dengan nilai saya.	SANGAT TIDAK SETUJU	TIDAK SETUJU	AGAK SETUJU	SETUJU	SANGAT SETUJU
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7.	Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna.	SANGAT TIDAK SESUAI	TIDAK SESUAI	AGAK TIDAK SESUAI	AGAK SESUAI	SESUAI	SANGAT SESUAI
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### BAGIAN 3

#### PETUJUK PENGISIAN ANGKET PENELITIAN

- Isilah pernyataan di bawah ini berdasarkan keadaan Anda yang sebenarnya dan pilihlah yang sesuai dengan Anda
- Pilihlah salah satu dari empat alternatif jawaban yang sesuai dengan memberi tanda centang (✓) pada jawaban yang ada.
- “Seberapa sulit atau mudah anda menerima hal-hal berikut dari orang tua anda?”**

1.	Peduli dan kehangatan dari orang tua.	SANGAT SULIT	AGAK SULIT	AGAK MUDAH	SANGAT MUDAH
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2	Diskusi tentang urusan pribadi dengan orang tua.	SANGAT SULIT	AGAK SULIT	AGAK MUDAH	SANGAT MUDAH
---	--	-----------------	---------------	---------------	-----------------

		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3.	Nasihat atau saran dari orang tua mengenai belajar.	<b>SANGAT SULIT</b>	<b>AGAK SULIT</b>	<b>AGAK MUDAH</b>	<b>SANGAT MUDAH</b>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.	Nasihat atau saran dari orang tua tentang hal-hal lain.	<b>SANGAT SULIT</b>	<b>AGAK SULIT</b>	<b>AGAK MUDAH</b>	<b>SANGAT MUDAH</b>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.	Orang tua membantu saya dalam hal lain.	<b>SANGAT SULIT</b>	<b>AGAK SULIT</b>	<b>AGAK MUDAH</b>	<b>SANGAT MUDAH</b>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**MOHON DIPERIKSA KEMBALI JAWABAN ANDA, JANGAN SAMPAI ADA  
YANG TERLEWAT.**

**TERIMAKASIH ATAS KESEDIAAN ANDA DALAM MENGGISI KUESIONER INI,  
PARTISIPASI ANDA SANGAT BERHARGA 😊**

**LAMPIRAN 4**  
**HASIL UJI NORMALITAS**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stress Academic	,042	179	,200*	,992	179	,399
Ketenangan Hati	,063	179	,077	,985	179	,051
Parent Support	,103	179	,000	,932	179	,000

**LAMPIRAN 7**  
**HASIL UJI LINEARITAS**

**1. Dukungan Orang Tua dan Stress Akademik**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress_academic1 * parent_support	Between Groups	(Combined)	6266,957	84	74,607	1,048	,411
		Linearity	240,025	1	240,025	3,372	,069
		Deviation from Linearity	6026,932	83	72,614	1,020	,461
Within Groups			6691,813	94	71,190		
Total			12958,771	178			

**2. Ketenangan Hati dan Stress Akademik**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress_academic1	Between Groups	(Combined)	9316,231	142	65,607	,648	,961
*		Linearity	28,038	1	28,038	,277	,602
Ketenangan_hati1		Deviation from Linearity	9288,193	141	65,874	,651	,959
Within Groups			3642,539	36	101,182		
Total			12958,771	178			

### 3. Dukungan Orang Tua dan Ketenangan Hati

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketenangan Hati *	Between Groups	(Combined)	1843,060	13	141,774	1,466	,135
Dukungan Orang Tua		Linearity	538,587	1	538,587	5,569	,019
		Deviation from Linearity	1304,473	12	108,706	1,124	,344
Within Groups			15956,940	165	96,709		
Total			17800,000	178			

## LAMPIRAN 8

### HASIL UJI HIPOTESIS

#### 1. Stress Akademik, Ketenangan Hati dan Dukungan Orang Tua

	parent_support 1	Ketenangan_hati 1	Stress_academ ic1
Spearman's rho Dukungan Orang Correlation Coefficient	1,000	,184*	-,115



Tua	Sig. (2-tailed)	.	,014	,127
	N	179	179	179
Ketenangan Hati	Correlation Coefficient	,184*	1,000	-,075
	Sig. (2-tailed)	,014	.	,320
	N	179	179	179
Stress Akademik	Correlation Coefficient	-,115	-,075	1,000
	Sig. (2-tailed)	,127	,320	.
	N	179	179	179

## 1. Aspek Stres Akademik, Aspek Ketenangan Hati dan Orang Tua

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1. Parent Support</b>	1,000														
2. Caring and warmth	,570*	1,000													
3. Discuss about persoal affairs	,548*	,437**	1,000												
4. Advice about the studies	,707*	,316**	,204**	1,000											
5. Advice about other issues	,903*	,324**	,351**	,606**	1,000										
6. Assistance with other things	,637*	,369**	,307**	,308**	,493**	1,000									
<b>7. Stress Akademik</b>															
8. Self Expectation	-,115	-,095	-,100	-,114	-,121	,008	1,000								
9. Pressure from study	,028	,044	-,056	,048	,021	,058	,665**	1,000							
10. Workload	-,135	-,140	-,115	-,127	-,117	-,068	,874**	,405**	1,000						
11. Worry about grade	-,109	-,059	-,040	-,106	-,127	,022	,493**	,170*	,395**	1,000					
12. Despondency	,087	-,015	,049	,070	,069	,112	,418**	,353**	,225**	,002	1,000				
<b>13. Ketenangan Hati</b>															
14. al-Sukun	-,086	-,012	-,010	-,107	-,131	,027	,660**	,335**	,419**	,217*	,297**	1,000			
15. al-Yaqin	,184*	,122	,124	,164*	,140	,130	-,075	,067	-,112	-,022	,067	-,123	1,000		
	,187*	,120	,080	,200*	,149*	,130	-,051	,039	-,043	-,043	,100	-,146	,828**	1,000	
	,104	,056	,121	,050	,086	,053	-,063	,075	-,119	,018	,008	-,064	,808**	,373**	1,000

**LAMPIRAN 9**  
**ANALISIS TAMBAHAN**

**1. Tabel Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin**

Dependent Variable	<i>Mean</i>		Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power <sup>p</sup>
	Laki-Laki	Perempuan			
1. Parent Support	49.3959	50.7476	,319	,006	,169
2. Caring and Warmth	3.34	3.4	,620	,001	,078
3. Discuss about persoal affairs	2.76	2.81	,705	,001	,066
4. Advice about the studies	3.35	3.43	,497	,003	,104
5. Advice about other issues	3.21	3.31	,370	,005	,145
6. Assistance with other things	3.43	3.54	,327	,005	,165
7. Stress Akademik	49.43	50.7	,324	,006	,166
8. Self-Expectation	50	49.9	,892	,000	,052
9. Pressure from Study	49.91	50.1	,877	,000	,053
10. Workload	49.91	50.1	,889	,000	,052
11. Worry About Grade	49.3	50.84	,225	,008	,228
<b>12. Despondency</b>	<b>48.49</b>	<b>51.88</b>	<b>,006</b>	<b>,042</b>	<b>,793</b>
13. Ketenangan Hati	50.4	49.5	,551	,002	,091
14. al-Sukun	49.81	50	,735	,001	,063
15. al-Yaqin	50.76	49.04	,190	,010	,258

**2. Tabel Uji Beda berdasarkan Kelas**

Dependent Variable	Mean				Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power <sup>p</sup>
	Kelas IX	Kelas X	Kelas XI	Kelas XII			
1. Parent Support	46.6654	49.68	50.5513	53.842	<b>,026</b>	,051	,724
2. Caring and warmth	3.16	3.43	3.38	3.44	,394	,017	,269
3. Discuss, about personal affairs	2,39	2.93	2.87	2.68	<b>,055</b>	,042	,629
4. Advice about the studies	3.29	3.31	3.42	3.64	,192	,027	,415
5. Advice about other issues	3.03	3.2	3.3	3.64	<b>,031</b>	,049	,705
6. Assistance with other things	3.26	3.47	3.49	3.76	<b>,065</b>	,040	,603
7. Stress Akademik	49.651	52.089	49.432	45.788	<b>,013</b>	,059	,796
8. Self Expectation	49.5	51.3	49.8	47.04	,144	,030	,469
9. Pressure from study	49.65	51.63	49.36	47.18	,101	,035	,531
10. Workload	49.22	52.275	49.542	45.567	<b>,015</b>	,058	,786
11. Worry about grade	47.87	50.48	50.82	49.51	,420	,016	,256
12. Despondency	51.336	51.196	49.313	46.451	<b>,060</b>	,041	,615
13. Ketenangan Hati	42	51.7	51.73	51.26	<b>,000</b>	,130	,994
14. al-Sukun	42.53	51.26	51.97	51.53	<b>,000</b>	,171	1,000
15. al-Yaqin	46.73	51.08	50.38	50.18	,136	,031	,480

### 3. Tabel Uji Beda berdasarkan Status/Keadaan Orang Tua

Dependent Variable	Mean			Sig.	Partial Eta Squared	Observed Power <sup>p</sup>
	Lengkap	Meninggal	Bercerai			
1. Parent Support	<b>50.49</b>	<b>43.52</b>	<b>46.44</b>	<b>,052</b>	,033	,577
2. Caring and warmth	<b>3.44</b>	<b>2.87</b>	<b>2.38</b>	<b>,000</b>	,105	,987
3. Discuss, about personal affairs	2.82	2.63	2.13	,120	,024	,435
4. Advice about the studies	3.4	3.12	3.38	,557	,007	,147

5. Advice about other issues	3.28	2.88	3.25	,331	,012	,244
<b>6. Assistance with other things</b>	<b>3.53</b>	<b>2.75</b>	<b>3.25</b>	<b>,005</b>	,058	,843
<b>7. Stress Akademik</b>	49.78	50.29	54.18	,363	,011	,226
8. Self Expectation	49.82	50.28	53.36	,483	,008	,172
9. Pressure from Study	49.80	49.9	54.06	,353	,012	,231
10. Workload	50.07	47.33	51.05	,679	,004	,112
11. Worry about Grade	50.07	51.24	47.26	,598	,006	,134
12. Despondency	49.74	51.62	53.47	,388	,011	,214
<b>13. Ketenangan Hati</b>	50.36	47.30	45.17	,265	,015	,286
14. al-Sukun	50.2	47.1	48.7	,534	,007	,154
15. al-Yaqin	50.3	49.21	44.52	,181	,019	,359

**Surat keterangan**

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Muhammad Ali. S. Sos,i  
Jabatan : Kepala Pondok Pesantren Bahrul Ulum Islamic Centre  
Alamat : Komplek pondok pesantren Bahrul Ulum Islamic Centre,  
Sungailiat

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Abdul Hafiz  
NIM : 14320247  
Jurusan/ Fakultas : Psikologi/ Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas : Universitas Islam Indonesia

Telah melaksanakan penelitian serta pengambilan data dengan judul "Hubungan antara Dukungan Orang Tua, Ketenangan Hati dan Stress Akademik pada Santri Pondok Pesantren Islamic Centre Bangka" di pondok pesantren Islamic Centre pada tanggal 20 November s/d 25 November 2018

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan dengan sebagaimana semestinya.

  
Pondok Pesantren Bahrul Ulum Islamic Centre  
Kepala Pondok Pesantren  
Muhammad Ali. S. Sos,i



**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),  
 Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 26 Oktober 2018  
 Nomor : 957 / Dek / 70/Div.Um.RT / x / 2018  
 Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi  
 Kepada Yth.  
 Kepala Pondok Pesantren Bahrul Ulum Islamic Centre

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Muhammad Abdul Hafiz**  
 Nomor Mahasiswa : **14320247**  
 Judul Skripsi : **Stress Akademik pada Santri Ditinjau dari Keterlibatan Orangtua dan Ketenangan Hati**

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Dekan,

Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog



Dosen Pembimbing,

Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., M.A.S.I