

## ABSTRAK

**MOH. AFIFUDIN MAKHURRIZA, NIM 123061931134.**

“Hubungan Antara Resiliensi dan Stress pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Univeristas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Angkatan 2022”. Skripsi, Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Program Sarjana Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pembimbing Febranti Putri Navion, M.Pd.

**Kata Kunci:** Resiliensi, Stress, Mahasiswa.

Pada masa perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada sejumlah tantangan yang melibatkan pengambilan keputusan dan tanggung jawab. Perkembangan kognitif mereka selama proses belajar dapat memunculkan permasalahan di berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pertemanan, keuangan, keluarga, dan hubungan percintaan. Gabungan permasalahan ini seringkali menyebabkan kecemasan yang berdampak signifikan pada tingkat stres mahasiswa. Resiliensi, sebagai kemampuan untuk pulih dari kesulitan, memiliki peran krusial dan berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan resiliensi di kalangan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2022.

Dengan populasi 148 mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2022, peneliti mengambil sampel berjumlah 108 mahasiswa, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *Non-Probability Sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner dengan instrumen *Resilience Quotient (RQ)* dan skala stres. Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, menunjukkan hubungan negatif dengan nilai korelasi “sangat kuat” antara resiliensi dan stres ( $r = -0,828$ ,  $\rho = 0,000$ ). Tingkat resiliensi yang tinggi

berhubungan dengan tingkat stres yang rendah, dan sebaliknya. Dengan demikian, resiliensi memiliki peran penting dalam mengurangi stres mahasiswa di lingkungan akademik.

## ABSTRACT

**MOH. AFIFUDIN MAKHURRIZA, NIM 123061931134.** “The relationship between resilience and stress in Islamic Counseling Guidance Students of State Islamic University Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Class Of 2022”. Thesis, Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da’wah, Undergraduate Program, Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung State Islamic University. Advisor: Febranti Putri Navion, M.Pd.

Keywords: *Resilience, Stress, Student.*

During college, students are faced with a number of challenges involving decision-making and responsibility. Their cognitive development during the learning process can lead to problems in various aspects of life, such as education, friendships, finances, family, and romantic relationships. These problems combined often cause anxiety which has a significant impact on students' stress levels. Resilience, as the ability to recover from adversity, has a crucial role and affects students' stress levels. This study aims to determine the relationship between stress levels and resilience among students of Islamic Counseling Guidance UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung class of 2022.

With a population of 148 students of Islamic Counseling Guidance UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung class of 2022, researchers took a sample of 108 students, this study used correlational quantitative methods with Non-Probability Sampling techniques. Data were obtained through questionnaires with Resilience Quotient (RQ) instruments and stress scales. The results of the analysis using the Pearson Product Moment correlation test, showed a negative relationship with a "very strong" correlation value between resilience and stress ( $r = -0.828$ ,  $\rho = 0.000$ ). High levels of resilience are associated with low levels of stress, and vice versa. Thus, resilience has an important role in reducing student stress in the academic environment.

## الملخص

محمد افييف الدين مخورزا، رقم القيادة ١٢٣٠٦١٩٣١٣٤. البحث تحت الموضوع " العلاقة بين المرونة والصحة العقلية عند طلاب الإرشاد الإسلامي في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج ٢٠٢٢ " البحث من قسم الإرشاد الإسلامي، كلية أصول الدين والأداب والدعوة في جامعة السيد علي رحمة الله تولونج أجونج الإسلامية الحكومية.

الكلمات المفتاحية: المرونة، الصحة العقلية، طلاب.

خلال دراستهم، يواجه الطلاب عددًا من التحديات التي تنطوي على اتخاذ القرار والمسؤولية. يمكن أن يؤدي تطورهم المعرفي أثناء عملية التعلم إلى ظهور مشاكل في مختلف جوانب الحياة، مثل التعليم والصدقات والشؤون المالية والعلاقات الأسرية والرومانسية. غالبًا ما يسبب هذا المزيج من المشكلات القلق الذي له تأثير كبير على مستويات التوتر لدى الطلاب. إن المرونة، باعتبارها القدرة على التعافي من الصعوبات، لها دور حاسم وتؤثر على مستويات التوتر لدى الطلاب. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المرونة والصحة العقلية عند طلاب الإرشاد الإسلامي في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج ٢٠٢٢.

ويبلغ عدد سكانها ١٤٨ طالبًا من قسم الإرشاد الإسلامي في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج ٢٠٢٢، أخذ الباحثون عينة مكونة من ١٠٨ طلاب، واستخدم هذا البحث المنهج الكمي الارتباطي مع تقنيات أخذ العينات

غير الاحتمالية. تم الحصول على البيانات من خلال استبيان باستخدام أداة حاصل المرونة (RQ) ومقياس من الصحة العقلية. أظهرت نتائج التحليل باستخدام اختبار ارتباط بيرسون منتج لحظة وجود علاقة سلبية مع قيمة ارتباط "قوية جدا" بين المرونة والصحة العقلية ( $r = -0,828, p = 0,000$ ). ترتبط المستويات العالية من المرونة بمستويات منخفضة من التوتر، والعكس صحيح. ومن ثم فإن المرونة لها دور مهم في تقليل ضغوط الطلاب في البيئة الأكاديمية.