

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri Ma'had Al- Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 80 mahasiswa santri. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling non probability* berupa teknik *purposive sampling*. Penelitian ini mengambil data melalui kuisioner yang disebarakan secara *online*. Instrument penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang disusun menurut teori Sarafino dan Smith (2011) dan menggunakan skala adopsi variabel kesejahteraan psikologis. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan ketentuan H_0 ditolak dan H_a diterima, ditunjukkan dari hasil hipotesis bahwa adanya pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis dengan tingkat signifikansi $0.000 (< 0.05)$. Hasil nilai koefisien determinasi didapatkan sebesar 0.538 yang diartikan bahwasannya stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 53,8%. Artinya semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa santri Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Kata Kunci : Stres Akademik, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Santri

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of academic stress on the psychological well-being of students at Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The method used in this research is a quantitative method with the number of respondents being 80 Islamic boarding school students. This research uses a non-probability sampling technique in the form of a purposive sampling technique. This research collects data through questionnaires distributed online. This research instrument uses an academic stress scale prepared according to the theory of Sarafino and Smith (2011) and uses an adoption scale for psychological well-being variables. Data analysis in this study used simple linear regression analysis. The results of this research are in accordance with the provisions of H_0 being rejected and H_a being accepted, it is shown from the results of the hypothesis that there is an influence of academic stress on psychological well-being with a significance level of 0.000 (<0.05). The coefficient of determination value was 0.538, which means that academic stress has a significant influence on psychological well-being by 53.8%. This means that the lower the level of academic stress, the higher the level of psychological well-being among students at Ma'had Al-Jami'ah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Keywords: *Academic Stress, Psychological Well-being, Santri Students*

المخلص

علي سيد جامعة طلاب لدى النفسية الرفاهية على الأكاديمية الضغوط أثر تحديد إلى الدراسة هذه تهدف حيث الكمي المنهج هو البحث هذا في المستخدم والمنهج. الجامعة معاهد مدينة في تولونغونغ الله رحمة أخذ تقنيات الدراسة هذه وتستخدم. الجامع ماهد جامعة طلاب من وطالبة طالباً ٨٠ المبحوثين عدد بلغ خلال من البيانات الدراسة هذه أخذت. الانتقائية العينات أخذ تقنيات شكل في الاحتمالية غير العينات وفقاً تجميعه تم الأكاديمية للضغوط مقياساً هذه البحث أداة تستخدم. الإنترنت عبر وزعت استبيانات تحليل استخدم. النفسي الرفاه لمتغيرات معتمداً مقياساً وتستخدم (٢٠١١) وسميث سارافينو لنظرية أحكام مع متوافقة الدراسة هذه نتائج جاءت. البسيط الخطي الانحدار تحليل الدراسة هذه في البيانات على الأكاديمية للضغوط تأثير هناك أن الفرضية نتائج من ويظهر مقبولة، H_a و مرفوضة H_0 الفرضية مما ٠.٥٣٨ عند التحديد معامل نتيجة على الحصول تم. (< ٠.٠٥) دلالة بمستوى النفسي الرفاه انخفض كلما أنه يعني ٨٪ وهذا ٥٣ بنسبة النفسي الرفاه على كبير تأثير لها الأكاديمية الضغوط أن يعني سعود بن محمد الإمام جامعة طلاب لدى النفسي الرفاه مستوى ارتفع كلما الأكاديمي الضغط مستوى تولونج الله رحمة علي سيد الإسلامية

سانت طلاب النفسية، الرفاهية الأكاديمي، الإجهاد: المفتاحية الكلمات