

SKRIPSI

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN ADAPTASI DIRI DENGAN
STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
DARUL ARQAM MAKASSAR**



OLEH :

**NURAUULIAH RAMADHANI GAFUR
14220220061**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FUKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
MAKASSAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN ADAPTASI DIRI DENGAN
STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN
DARUL ARQAM MAKASSAR**



OLEH :

**NURAULIAH RAMADHANI GAFUR
14220220061**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
MAKASSAR
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan tim penguji ujian skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Makassar, 06 April 2026

Tim Pembimbing

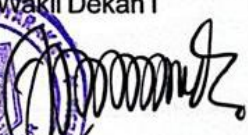
Pembimbing I

Pembimbing II


Rajakson Siokal, S.Kep.Ns.M.Kep.Sp.Kep.Kom


Suhermi, S.Kep., Ns., M.Kes

Diketahui,
Wakil Dekan I



Dr. Sundari, S.ST., M.P.H.

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Hubungan Dukungan Keluarga Dan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar

Nurauliah Ramadhani Gafur

14220220061

Telah diujikan pada tanggal 30 Maret 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Tim Penguji

Ketua : Dr. Brajakson Siokal, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom. (.....)

Anggota : Suhermi S, S.Kep., Ns., M.Kes. (.....)

Anggota : Rahmawati Ramli, S.Kep., Ns., M.Kes., M.Kep. (.....)

Anggota : Rizqy Iftitah Alam, S.Kep., Ns., M.Kes. (.....)

Makassar, 2 April 2026
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Suhami
Prof. Dr. Suhami, S.Pd., M.Kes.

FKM UMI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurauliah Ramadhani Gafur

Stambuk : 14220220061

Institusi : Universitas Muslim Indonesia

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan atau pemekiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 06 April 2026

Yang Menyatakan



Nurauliah Ramadhani Gafur

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. Yang mana telah memberikan kesehatan dan karunia-Nya kepa penulis serta kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga Dan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar”. Shalawat serta salam senantiasa dikirimkan kepada baginda Rasulullah Muhammaa SAW, beserta keluarga dan sahabatnya.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada ibunda tercinta Nur Caya S.H dan ayahanda tercinta Abdul Gafur, atas segala doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan moral dan materi. Terima kasih telah merawat penulis dan senantiasa memberikan ridho serta keluarga besar penulis, terima kasih atas segala bentuk dukungan baik yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu berada pada tahap ini dan dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kassih kepada:

1. Prof. Dr. Hj Masrurah Mokhtar, MA selaku ketua Yayasan Wakaf Universitas Muslim Indonesia.

2. Prof. Dr. H Hambali Thalib, S.H., M.H selaku Rektor Universitas Muslim Indonesia.
3. Prof Dr.Suharni Andi Fachrin, S.Pd.,M.Kes selaku Dekan FKM Universitas Muslim Indonesia , para Wakil Dekan,Staff pengajar yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan di FKM Universitas Muslim Indonesia.
4. Wa Ode Sri Asnaniar, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,M.Kep selaku Ketua Program Ilmu Keperawatan FKM Universitas Muslim Indonesia, beserta bapak dan ibu dosen pengajar Fakultas Kesehatan Masyarakat program studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat.
5. Dr. Brajakson Siokal, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.Kom selaku pembimbing I dan Ibu Suhermi, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Rahmawati Ramli, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,M.Kep selaku penguji I dan ibu Rizqy Iftitah Alam, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan kritikan dan saran yang sangat berguna dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Kepada kepala sekolah SMP Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar beserta kepala kepesantrenan, guru, dan staff yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di wilayah Pondok Pesantren Darl Arqam makassar.

8. Kepada responden yang telah mengusahakan kerja sama yang baik.
9. Kepada cinta kasih kakak saya Artikah Daxi Tini Ej dan Adiwinata Irawan terima kasih atas segala dukungan dan bantuan kepada penulis.
10. Kepada Teman-teman kelas B2 Keperawatan Angkatan 2022 yang telah menemani dan berjuang bersama di segala bentuk proses dari awal menjadi mahasiswa.
11. Kepada sahabat saya Muthia Ramadani Ihsan dan Amelia Ramadhani Putry terima kasih telah membersamai mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu memberikan dukungan.

Makassar, 27 Februari 2026



Nurauliah Ramadhani Gafur
NIM : 142202220061

ABSTRAK

**Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia
Skripsi, Februari 2026**

**Nurauliah Ramadhani Gafur
14220220061**

“Hubungan Dukungan Keluarga Dan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar” dibimbing oleh Brajakson Siokal dan Suhermi.

Stres akademik merupakan masalah psikologis yang umum dialami remaja, khususnya santri yang menghadapi tuntutan belajar dan kehidupan berasrama. Dukungan keluarga dan kemampuan adaptasi diri diduga berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri SMP Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 258 santri dan sampel sebanyak 157 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dukungan keluarga, adaptasi diri, dan stres akademik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar santri memiliki dukungan keluarga yang cukup 86,0%, adaptasi diri pada santri mayoritas adaptasi diri kurang 93,6% dan stress akademik pada santri mayoritas stres akademik tinggi 61,1%. Hasil uji *Chi-Square* adanya hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik dengan nilai $p=0,001$. Kemudian tidak ada hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri dengan nilai $p=1,000$.

Kesimpulan penelitian terdapat hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri, sedangkan adaptasi diri tidak ada hubungan dengan stres akademik. Saran bagi responden diharapkan meningkatkan kontrol diri, manajemen waktu, pola pikir positif, dan kemampuan beradaptasi agar stres akademik dapat dikelola secara sehat.

Daftar Pustaka: 63 (2020-2025)

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Adaptasi Diri, Stres Akademik, Santri, Pesantren.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN UMUM	8
A. Tinjauan Umum Tentang Stress Akademik	8
B. Tinjauan Umum Tentang Dukungan Keluarga	12
C. Tinjauan Umum Tentang Adaptasi Diri.....	20
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	28
A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti	28
B. Bagan Kerangka Konsep.....	29
C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	29
D. Hipotesis.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Instrumen Penelitian	35
E. Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan dan Analisa Data	40
G. Aspek Etik Penelitian	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan	49

D. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Item Valid Favorable Skala Dukungan Keluarga	36
Tabel 4.2 Item Valid Unfavorable Skala Dukungan Keluarga	36
Tabel 4.3 Item Valid Favorable Skala Adaptasi Diri	37
Tabel 4.4 Item Valid Unfavorable Skala Adaptasi Diri	37
Tabel 4.5 Item Valid Favorable Skala Stres Akademik	38
Tabel 4.6 Item Valid Unfavorable Skala Stres Akademik	39
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Santri SMP Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar 2025	46
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga pada santri pondok pesantren darul arqam makassar 2025	47
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Adaptasi Diri pada santri pondok pesantren darul arqam makassar 2025	47
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar 2025	48
Tabel 5.5 Hubungan Adaptasi Diri dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025	48
Tabel 5.6 Hubungan Adaptasi Diri dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lampiran Surat Keputusan Pembimbing
Lampiran 2	: Lampiran Surat Pengambilan Data Awal
Lampiran 3	: Lampiran Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	: Lampiran Surat Persetujuan Responden
Lampiran 5	: Lampiran Skala Stres Akademik
Lampiran 6	: Lampiran Skala Dukungan Keluarga
Lampiran 7	: Lampiran Skala Penyesuaian Diri
Lampiran 8	: Lampiran Jadwal Penelitian
Lampiran 9	: Lampiran Surat Etik Penelitian
Lampiran 10	: Lampiran Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 11	: Lampiran Surat Pernyataan Keaslian Data
Lampiran 12	: Lampiran Surat Keterangan Lulus Plagiasi
Lampiran 13	: Lampiran Hasil Turnitin
Lampiran 14	: Lampiran Surat Keterangan Bebas Pustaka
Lampiran 15	: Lampiran Data Exel
Lampiran 16	: Lampiran Hasil Uji Statistik SPSS
Lampiran 17	: Lampiran Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres salah satu bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, terutama di antara para remaja. Permasalahan mental yang sering dialami oleh remaja ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas kesehatan mental serta pencapaian akademis.¹ Hal ini diperkuat dengan hasil survei yang dilakukan oleh *Center for Reproductive Health* dan *Johns Bloomberg*, bahwa pendidikan menjadi salah satu penyebab yang membawa kepada masalah mental bagi golongan remaja.²

Penyebab utama tekanan pada siswa adalah masalah dalam bidang akademik. Ketika ekspektasi dari orang tua, guru, atau teman sebaya meningkat terhadap pencapaian akademis seseorang, hal ini seringkali menyebabkan stres muncul di dalam lingkungan pendidikan. Harapan ini sering kali tidak sejalan dengan kemampuan siswa. Banyak siswa mengalami stres akademis karena merasa kesulitan dalam menghadapi tuntutan dan tekanan yang diberikan kepada mereka untuk memperoleh nilai yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan untuk setiap mata pelajaran.³

Penelitian Strom menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dirasakan siswa berakar pada ketakutan terhadap nilai, kesulitan dalam memahami materi belajar dengan cepat, ketidakmampuan dalam berkonsentrasi, dan pengelolaan waktu yang buruk. Kondisi yang

menantang di bidang akademis bagi siswa yang melebihi kapasitas yang dimiliki dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman.⁴ Stres yang tidak bisa dihadapi oleh pelajar akan menghasilkan perasaan kehilangan kendali dan berbagai emosi negatif lainnya.⁵

Stres yang berkaitan dengan akademik dapat dikurangi melalui bantuan dari lingkaran sosial siswa, termasuk di dalamnya adalah keluarga. Jenis dukungan yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa mencakup dukungan emosional, dukungan praktis, serta informasi.⁶ Semakin tinggi dukungan keluarga yang didapatkan oleh pelajar, maka semakin rendah kejadian stres yang terjadi pada seorang pelajar.⁷ Dukungan dari keluarga dianggap sangat berpengaruh dalam menurunkan tekanan yang berkaitan dengan akademik. Bantuan ini bisa menghadirkan perasaan tenang, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu para remaja untuk mengatasi beban akademis..⁸ Apabila dukungan keluarga diberikan dengan baik, seseorang akan lebih mampu menghadapi masalah di dalam kelas dan di lingkungan sekolah termasuk stress.⁹

Selain dukungan dari keluarga, kemampuan beradaptasi menjadi salah satu syarat utama untuk mencapai kesehatan mental individu. Banyak pelajar yang merasa tertekan dan tidak bisa merasakan kebahagiaan dalam hidup mereka akibat ketidakmampuan untuk beradaptasi; kemampuan beradaptasi sangat penting selama masa remaja ketika mengalami peralihan hidup, salah satu contohnya

adalah peralihan dari sekolah.¹⁰ Adaptasi diri juga merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan seseorang, dengan berusaha sekuat tenaga untuk mengatasi tantangan serta tekanan yang ada, sehingga mereka dapat menjadi individu yang sehat dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.¹¹

Dukungan dari keluarga serta kemampuan untuk beradaptasi sangat krusial bagi kesehatan mental anak muda, khususnya dalam menghadapi kecemasan terkait akademis. Banyak kajian terkini lebih menitikberatkan pada satu faktor saja. Hingga saat ini, sangat sedikit penelitian yang secara bersamaan mengeksplorasi keterkaitan dukungan dari keluarga dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan akademis di kalangan remaja, terutama di kalangan santri di lingkungan pesantren. Tata kehidupan di pesantren memiliki perbedaan yang signifikan dengan lingkungan biasa. Kehidupan mereka lebih teratur, mengikuti norma-norma yang berlaku di asrama, serta pembagian waktu untuk ibadah dan belajar. Remaja yang tinggal di pesantren tidak hanya berkonsentrasi pada pelajaran umum, tetapi juga pada studi agama.¹²

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riska Saarah Zhaafira menunjukkan bahwa remaja yang terpisah dari orang tua dan keluarganya untuk mengejar pendidikan di pondok pesantren dapat lebih belajar secara mandiri dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga sangatlah

krusial bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren.¹³ Selain itu, temuan dari studi Livia Fitriani mengungkapkan bahwa anak muda yang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren memiliki latar belakang yang berbeda dibandingkan dengan ketika mereka masih tinggal bersama keluarga. Anak remaja yang kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru cenderung melakukan perilaku yang tidak pantas, seperti kurang bersemangat dalam belajar, mengabaikan norma yang telah ditentukan, melarikan diri dari pesantren, dan terlibat dalam aktivitas negatif lainnya.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilaksanakan oleh peneliti di Pondok Pesantren Darul Arqam yang terletak di Jl. Prof. Dr. Ir Sutami, Pai, Biring Kanaya, ditemukan bahwa institusi pendidikan Islam ini memiliki jumlah santri yang cukup banyak di wilayah Biring Kanaya. Data awal menunjukkan bahwa total siswa pada tingkat SMP mencapai 258 santri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sejumlah santri menghadapi tantangan dalam beradaptasi, seperti merasakan tekanan akibat padatnya jadwal aktivitas baik di dalam maupun di luar asrama. Beberapa dari mereka merasa tidak nyaman tinggal di pesantren, sehingga sering kali meminta agar keluarganya menjemput untuk pulang, dan bahkan ada yang mencari jalan keluar dengan melarikan diri. Di samping itu, terdapat tekanan dalam proses belajar serta peraturan yang harus diikuti. Keadaan ini menunjukkan bahwa santri masih membutuhkan dukungan tambahan untuk dapat

mempertahankan stabilitas mental mereka selama menjalani berbagai aktivitas di pesantren.

Oleh karena itu, studi ini krusial dilakukan untuk memahami seberapa besar pengaruh dukungan dari keluarga serta kemampuan beradaptasi terhadap stres yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar. Dengan menyelidiki hubungan antara kedua faktor tersebut, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dukungan dari keluarga dan kemampuan penyesuaian diri dalam membantu para santriwati mengatasi tekanan akademik di pesantren. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan penting untuk pengembangan yang mendukung kesehatan mental remaja.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, kelas pada santri pondok pesantren darul arqam.
- b. Mengetahui dukungan keluarga pada santri pondok pesantren darul arqam.
- c. Mengetahui adaptasi diri pada santri pondok pesantren darul arqam.
- d. Mengetahui tingkat stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam.
- e. Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.
- f. Mengetahui hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan jiwa dan psikologi remaja, khususnya mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan stres akademik. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori dan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di lingkungan pesantren.

2. Manfaat Praktis

Memberikan pemahaman kepada santriwati tentang pentingnya dukungan keluarga dan kemampuan beradaptasi untuk mengurangi stres akademik. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan para santri dapat lebih memahami cara mengelola tekanan belajar di lingkungan pesantren dengan baik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak pesantren dalam merancang program pembinaan yang membantu santri menyesuaikan diri dan menjaga kesehatan mentalnya.

BAB II

TINJAUAN UMUM

A. Tinjauan Umum Tentang Stress Akademik

1. Definisi Stres

Menurut Clonninger, stress adalah perasaan tegang yang terjadi ketika individu mempunyai masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluar atau penyelesaian dari masalah tersebut atau banyaknya pikiran yang mengganggu individu terhadap suatu hal yang akan dilakukannya. Sedangkan menurut Anoraga, stress merupakan suatu respon seseorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakannya dapat mengganggu atau mengancam individu tersebut. Dari keseluruhan dapat disimpulkan bahwa, stres adalah respon tubuh baik secara fisik maupun psikologi yang mengganggu jalan pikiran individu sehingga menimbulkan ketegangan atau tertekan karena tidak dapat memenuhi sesuai kondisi atau keadaan yang diharapkan.¹⁵

2. Definisi Stres Akademik

Stres yang dirasakan seorang siswa dalam lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan akademik di sekolah. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketegangan yang dialami seorang siswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang mereka jalani di

sekolah.¹⁶ Govaerts & Gregoire dalam Nindyati, stres akademik adalah keadaan di mana siswa mengalami tekanan sebagai hasil dari persepsi dan penilaian mengenai penyebab stres akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di sekolah.¹⁷

3. Gejala – Gejala Stres Akademik

Selain itu, terdapat pula gejala dari stres akademik. Terdapat empat aspek gejala stres akademik menurut Hardjana, yaitu:

- a. Fisik: berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala
- b. Emosional: mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat, serta terjadi burn out.
- c. Intelektual: sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan terdapat penurunan kualitas kerja.
- d. Interpersonal: kesulitan bersosialisasi, hilang kepercayaan, tidak mau disalahkan.¹⁸

4. Tingkatan Stres Akademik

Berdasarkan Buku Konsep Manajemen Stress Priyoto tingkat stres dibagi menjadi 3 yaitu :

a. Stres rendah

Ciri-cirinya dari stress kategori rendah, yakni semangat meningkat, penglihatan tajam, peningkatan energi, dan kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat.

b. Stres sedang

Ciri-ciri dari stress kategori sedang, yakni sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, dan gangguan tidur.

c. Stres berat

Ciri-ciri dari stres pada kategori tinggi, yakni sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.¹⁹

5. Aspek-aspek Stres Akademik

Sarafino & Timothy (2011) menyebutkan ada dua aspek yang ada pada stres akademik diantaranya yaitu:

- a. Aspek biologis stres juga dapat berbahaya karena dapat menimbulkan reaksi fisiologis pada tubuh seperti detak jantung meningkat, kaki gemetar, keringat yang keluar secara berlebihan. Stres akademik muncul karena dihadapkan pada stresor yang bersifat mengancam atau berbahaya menurut individu. Ketika stres terjadi, individu akan merasa ada perubahan biologis pada dirinya.
- b. Aspek psikososial Stres yang dialami individu dapat menghasilkan perubahan psikologis dan sosial, diantaranya:

1) Kognitif

Stres dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Hal ini menjadikan individu untuk mengalihkan perhatiannya. Contohnya seperti orang yang tinggal di dekat rel kereta api akan merasakan stres karena mendapatkan stresor berupa kebisingan yang berasal dari kereta api. Namun hal ini tidak berlaku pada orang-orang yang tinggal jauh dari rel kereta api, kebisingan bukanlah stresor dari stres yang dialaminya.

2) Emosi

Individu yang stres cenderung merasa sedih atau depresi dan seringkali murung dalam kehidupan sehari-hari. Ketika gangguan psikologis parah dan berkepanjangan maka individu cenderung berubah suasana hatinya menjadi sedih hampir setiap hari, selain itu individu juga kehilangan kegembiraan dan konsentrasi, nafsu makan buruk atau sebaliknya, insomnia, sering menyalahkan diri sendiri.

3) Perilaku sosial

Stres dapat menjadikan individu kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya dan cenderung bermusuhan dengan orang lain. Saat stres dan marah bergabung maka perilaku sosial negatif akan muncul pada individu tersebut. Dalam situasi yang membuat stres meningkat seperti ketika terjadi bencana alam, kecelakaan, banyak individu yang

saling tolongmenolong dan bekerja sama untuk menyelesaikan masalah. Namun ketika situasi berbeda dan tidak menimbulkan stres meningkat, individu akan cenderung kurang peduli terhadap permasalahan orang lain bahkan cenderung bermusuhan dan lebih sensitif.²⁰

6. Hadist Stres Akademik

“Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Dan jika ia mengingat-Ku di tengah banyak orang, maka Aku akan mengingatnya di tengah makhluk yang lebih baik dari mereka.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

B. Tinjauan Umum Tentang Dukungan Keluarga

Teori Gottlieb dalam Desmita mengatakan bahwa dukungan keluarga adalah dukungan yang diberikan individu melalui pemberian informasi baik verbal atau non verbal, bantuan yang nyata, dan memiliki manfaat emosional bagi individu yang diberi dukungan.

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah aspek penting dalam kehidupan sosial dan psikologis setiap individu. Secara umum, dukungan keluarga dapat didefinisikan sebagai segala bentuk bantuan, perhatian, dan kepedulian yang diberikan oleh anggota keluarga

kepada satu sama lain. Dukungan ini mencakup berbagai bentuk seperti dukungan emosional (kasih sayang, empati, perhatian), dukungan informasi (aneka nasihat, pengarahan, motivasi), dukungan instrumental (bantuan fisik atau materi), serta dukungan penghargaan (menghargai dan memberikan penguatan positif). Adanya dukungan keluarga menciptakan suasana saling memiliki, memelihara kesehatan mental dan fisik, serta meningkatkan kualitas kehidupan anggota keluarga.²¹

Dalam konteks perkembangan khususnya pada remaja, dukungan keluarga memiliki peran yang sangat vital. Remaja adalah masa transisi dengan konflik psikososial yang kompleks karena perubahan biologis, emosional, dan sosial. Dukungan keluarga yang baik sangat berpengaruh untuk membantu remaja melewati masa peralihan ini dengan sehat secara mental dan emosional. Keluarga memberikan sumber kekuatan dan perlindungan yang melekat bagi remaja melalui dukungan emosional yang penuh kasih, komunikasi terbuka, bimbingan nilai dan norma, serta dorongan untuk mandiri namun tetap terarah.²²

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

a. Faktor Internal Keluarga

Faktor internal meliputi aspek-aspek yang berasal dari dalam keluarga itu sendiri, seperti tahap perkembangan anggota keluarga, tingkat pendidikan, pengetahuan, kondisi

emosional, dan hubungan interpersonal di dalam keluarga. Faktor ini sangat menentukan kuat atau tidaknya dukungan keluarga yang diberikan. Misalnya, keluarga yang memiliki pemahaman yang baik tentang kebutuhan emosional dan psikologis anggota keluarga lebih mampu memberikan dukungan yang efektif. Dukungan keluarga berupa kasih sayang, perhatian, bantuan praktis, dan rasa aman sangat membantu membentuk konsep diri positif pada remaja dan mengurangi stres serta kecemasan. Selain itu, tingkat pendidikan dan pengetahuan keluarga juga memengaruhi kemampuan mereka memberikan dukungan yang tepat.²³

b. Faktor Eksternal Keluarga

Faktor eksternal mencakup pengaruh dari lingkungan luar keluarga seperti kondisi sosial ekonomi, latar belakang budaya, tekanan dari masyarakat, dan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kondisi ekonomi keluarga misalnya, sangat mempengaruhi seberapa besar dukungan yang dapat diberikan, baik secara materi maupun emosional. Lingkungan sosial yang positif dapat memperkuat dukungan keluarga, sedangkan tekanan sosial atau stigma dapat melemahkannya. Dukungan keluarga sangat dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi dan budaya yang membentuk pola interaksi dalam keluarga. Komunikasi terbuka dan dukungan dari lingkungan

sekitar juga menjadi faktor eksternal yang penting dalam memperkuat dukungan keluarga secara keseluruhan.²⁴

3. Jenis Dukungan Keluarga

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang paling sering dirasakan dan paling penting. Bentuk ini meliputi pemberian kasih sayang, perhatian, empati, pengertian, dan dorongan psikologis yang membuat individu merasa diterima dan dihargai. Dalam keluarga, dukungan emosional ini memperkuat ikatan antar anggota keluarga dan membantu mengurangi stres, kecemasan, atau kesepian yang dialami anggota. Penelitian terbaru di bidang lansia dan remaja menunjukkan bahwa dukungan emosional berperan signifikan dalam meningkatkan kemandirian dan kesejahteraan psikososial.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental terkait dengan bantuan nyata yang bersifat fisik atau praktis, seperti memberikan uang, membantu melakukan pekerjaan rumah, menyediakan fasilitas kesehatan, atau membantu kebutuhan sehari-hari. Misalnya, keluarga menyediakan makanan favorit saat kunjungan, memberikan pakaian layak, alat bantu jalan, dan lain-lain. Dukungan ini sangat penting khususnya untuk anggota keluarga yang

mengalami keterbatasan fisik atau sakit kronis, karena secara langsung menunjang proses pemulihan dan kesejahteraan fisik mereka.

c. Dukungan Informasional

Dukungan ini mencakup penyampaian informasi, nasehat, arahan, dan edukasi yang membantu anggota keluarga mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya. Dalam keluarga, pemberian informasi yang benar dan relevan membantu anggota keluarga memahami situasi kesehatan, sehingga dapat memengaruhi perilaku positif seperti mengikuti anjuran medis dan menjaga pola hidup sehat. Dukungan ini juga memperkuat kapasitas keluarga dalam mengelola problem kesehatan secara mandiri.

d. Dukungan Penghargaan

Jenis dukungan ini berupa pengakuan, pujian, dan penguatan positif yang diberikan keluarga kepada anggotanya. Dukungan penghargaan penting untuk membangun rasa percaya diri dan harga diri yang sehat pada individu. Dalam konteks keluarga, pujian atas usaha, pencapaian, atau perubahan perilaku yang baik membantu meningkatkan motivasi dan kesejahteraan psikologis anggota anak dan remaja.²⁵

4. Manfaat Dukungan Keluarga

a. Pengaruh Mengelola Stres Akademik

Dukungan keluarga memberikan perasaan diperhatikan, dipercaya, dan diterima, yang membantu remaja lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik dan kekhawatiran masa depan. Keluarga membantu remaja mengelola stres, mengambil keputusan yang lebih baik, serta menjaga optimisme untuk masa depan, sehingga mengurangi tingkat kecemasan akademik yang dirasakan.

b. Dukungan Emosional yang Membantu Kesehatan Mental

Keluarga yang memberikan dukungan emosional berupa perhatian, pengertian, dan kasih sayang mampu meredam perasaan cemas dan stres yang muncul akibat tuntutan akademik. Dukungan ini membuat remaja merasa didengarkan dan dihargai, sehingga meningkatkan konsep diri dan mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan kecemasan.

c. Peran Dukungan Sosial dalam Peningkatan Ketahanan Akademik

Dukungan keluarga yang terintegrasi secara emosional, informasional, dan instrumental membawa dampak positif pada ketahanan remaja menghadapi tantangan belajar. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang menemukan hubungan positif

antara dukungan keluarga dan ketahanan akademik, serta penurunan kecemasan terkait ujian dan tugas sekolah.

d. Dampak pada Kepercayaan Diri dan Konsep Diri

Keluarga yang memberikan apresiasi dan dukungan moral meningkatkan kepercayaan diri remaja, yang berkorelasi positif dengan konsep diri yang tinggi. Konsep diri yang baik, pada gilirannya, berkontribusi pada pengurangan kecemasan akademik dan peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan.²⁶

5. Aspek – Aspek Dukungan Keluarga

Terdapat beberapa aspek dukungan keluarga menurut Winnubst dalam Desmita, yaitu :

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional memiliki fungsi sebagai tempat berlabuh dan tempat untuk memulihkan kestabilan emosi antar anggota keluarga, dan berfungsi dalam peningkatan moral keluarga. Dukungan emosional berisi tentang perilaku yang akan mendorong timbulnya perasaan nyaman yang kemudian akan mengarahkan individu untuk merasa bahwa dirinya dicintai, dimiliki, dan dihargai. Ekspresi dari perilaku tersebut diantaranya empati, simpati, perhatian, kehangatan, dan pemberian semangat.

b. Dukungan informasi

Dalam keluarga terdapat beberapa bentuk dukungan informasi seperti saran, nasihat, dan diskusi tentang problem solving karena keluarga memiliki fungsi sebagai penyebar dan kolektor informasi.

c. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan instrumental yang harus diberikan keluarga adalah dukungan material. Bentuk dari dukungan material diantaranya adalah memberikan tempat tinggal, memberikan uang dan bantuan dalam kebutuhan anggota keluarga.

d. Dukungan penghargaan

Bentuk dukungan penghargaan dapat ditunjukkan dalam bentuk ekspresi yang positif terhadap pencapaian, perasaan, dan gagasan anggota keluarga.²⁷

6. Hadist Dukungan Keluarga

"Perumpamaan orang-orang beriman dalam hal saling mencintai, menyayangi, dan saling tolong-menolong di antara mereka adalah seperti satu tubuh; apabila satu anggota tubuh merasa sakit, maka seluruh tubuh turut merasakan demam dan tidak dapat tidur."

(HR. Bukhari dan Muslim)

C. Tinjauan Umum Tentang Adaptasi Diri

Menurut pendapat Schneiders bahwa adaptasi diri (*adjustment*) adalah proses repon mental dan perilaku individu sebagai cara supaya berhasil dalam kebutuhan yang ada pada diri individu, untuk mengatasi frustrasi, stres, dan konflik sehingga terjadi keselarasan antara desakan di dalam dirinya dengan yang diharapkan lingkungan sekitarnya.

1. Pengertian Adaptasi Diri

Adaptasi diri adalah proses penting dan kompleks yang melibatkan penyesuaian mental dan perilaku individu terhadap tuntutan lingkungan sosial dan fisik agar tercapai keseimbangan psikologis dan keselarasan hidup. Dalam konteks psikologi, adaptasi diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru atau kondisi yang berubah, sekaligus mengatasi stres, konflik, dan ketegangan yang muncul dari interaksi dengan lingkungan tersebut. Adaptasi ini diperlukan agar individu dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dengan efektif dan menjaga kesejahteraan.²⁸

Proses adaptasi diri melibatkan respons mental dan perilaku yang bertujuan mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi sehingga tercipta harmoni antara tuntutan diri dan ekspektasi lingkungan. Adaptasi diri bersifat dinamis dan alamiah, di mana individu selalu dituntut untuk menyesuaikan diri sesuai

kondisi sosial dan alam sekitar agar dapat bertahan serta berkembang.²⁹

2. Proses adaptasi diri

Proses dalam adaptasi diri menurut pendapat Schneiders (Ali & Asrori) melibatkan tiga unsur yaitu :

a. Sikap terhadap realitas

Aspek dalam adaptasi diri ditentukan oleh cara dan sikap individu dalam bereaksi terhadap manusia di sekitarnya dan hubungan yang dapat membentuk realitas.

b. Motivasi

Motivasi dapat dikatakan sebagai kunci dalam memahami suatu proses dalam penyesuaian diri. Motivasi sama halnya dengan perasaan, kebutuhan, dan emosi merupakan sumber kekuatan internal yang menimbulkan ketidakseimbangan dan ketegangan dalam organisme.

c. Pola dasar adaptasi diri

Salah satu pola dasar yang membentuk dalam adaptasi diri sehari-hari yaitu akan mengalami frustrasi dan ketegangan karena terhambat dalam memperoleh kasih sayang dan meraih prestasi, untuk itu individu berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan.

3. Aspek – aspek Adaptasi Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders menjelaskan ada empat aspek, antara lain sebagai berikut :

a. *Self Knowledge and Self Insight* (Pengetahuan Diri dan Wawasan Diri)

Aspek *self-knowledge* dan *self-insight* adalah kemampuan dalam memahami dirinya sendiri bahwa dirinya mempunyai kelebihan serta kekurangan. Hal ini dapat diketahui dengan pemahaman emosional pada dirinya, yang berarti adanya kesadaran akan kekurangan dan disertai dengan sikap yang positif terhadap kekurangan tersebut maka akan mampu menutupinya. *Self insight* sendiri merupakan kedadaran dan perspektif individu terhadap motivasi dasar yang kekhasan pribadi, kebiasaan, dan mekanisme. Wawasan yang mendalam mengenai diri (*self insight*) membuat individu tidak mudah untuk menyalahkan orang lain atas kekurangan yang dimilikinya. Kurangnya wawasan diri mengenai perilaku, motif, dan kekhasan pribadi dapat membuat individu mudah bingung dan gelisah dalam menghadapi konflik, tantangan, dan masalah yang dihadapi sehingga individu cenderung mencari kesalahan orang merasionalisasi lain dan keadaan lingkungan untuk dan mentoleransi perilaku yang kurang memuaskan.

b. *Adaptability* (Kemampuan beradaptasi)

Adaptability merupakan kapasitas individu dalam merespon perubahan yang terjadi atau kemampuan adaptasi. Adaptasi diri merupakan sebuah proses dinamis yang membutuhkan perubahan dan kemampuan adaptasi. Semakin tetap respon yang diberikan individu terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya, maka semakin sulit individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

c. *Self Development and Self Control* (Pengembangan Diri dan Kontrol Diri)

Aspek *self development and self control* adalah kendali diri berarti mengarahkan diri, pemikiran-pemikiran, regulasi pada impuls-impuls, emosi, kebiasaan, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian ke arah kematangan sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.

d. *Adequate Perspective, Scale of Values, and Philosophy of Live* (Memiliki perspektif, nilai-nilai dan filosofi hidup)

Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam manajemen dan mengontrol stres (tekanan) yang dihadapi secara objektif dan normal, serangkaian ide, perspektif, gagasan, dan prinsip individu yang mengarahkan dirinya dan pikirannya dalam menjalin hubungan baik dengan dirinya

sendiri ataupun dengan orang lain. Adaptasi diri yang baik seharusnya dibarengi dengan filosofi yang baik dan jelas agar karakter yang dimiliki tidak sembarangan.

Menurut Buchori (2002) mengemukakan bahwa ada dua aspek dalam penyesuaian diri yaitu :

a. Adaptasi Pribadi

Adaptasi pribadi merupakan kemampuan seseorang dalam penerimaan diri demi tercapainya hubungan yang berjalan harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Seseorang mampu mengatakan siapa dirinya sebenarnya serta kelebihan dan kekurangan dan mampu bersikap objektif. Keberhasilan dalam penyesuaian diri pribadi dapat dinilai dengan tidak ada rasa benci, mampu percaya diri pada potensi yang dimiliki, dan tidak ada keinginan lari dari kenyataan.

b. Adaptasi Sosial

Adaptasi sosial terbentuk dalam cakupan hubungan sosial ditempat individu itu berinteraksi dengan orang lain. Hubungan sosial dapat meliputi hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat disekitarnya, dan teman sebaya. Individu adalah bagian masyarakat yang mempengaruhi satu sama lain sehingga dapat mematuhi aturan, hukum, adat serta peraturan sosial kemasyarakatan.

Berdasarkan pendapat ahli mengenai beberapa aspek-aspek penyesuaian diri, maka peneliti menggunakan aspek-aspek yang disampaikan oleh Schneiders (1964) yaitu aspek *self-knowledge* dan *self-insight* (pengetahuan diri dan wawasan diri), *aspek adaptability* (kemampuan beradaptasi), *aspek self development and self control* (pengembangan diri dan kontrol diri), dan aspek *adequate perspective, scale of values, and philosophy of live* (memiliki perspektif, nilai-nilai dan filosofi hidup).

4. Faktor – faktor Adaptasi Diri

Lima faktor yang mempengaruhi proses adaptasi diri, menurut Schneiders (1984), yaitu :

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik seringkali berpengaruh dalam proses penyesuaian diri. Aspek-aspek dalam kondisi fisik yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: sistem utama tubuh, konstitusi dan hereditas fisik, serta kesehatan fisik.

b. Proses belajar

Pendidikan merupakan unsur penting yang mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri seseorang, diantaranya yaitu pengalaman, belajar, latihan, dan determinasi.

c. Kepribadian

Unsur-unsur dalam kepribadian yang dapat mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri yaitu: kemauan dan kemampuan untuk berubah, realisasi diri, pengaturan diri, dan intelegensi.

d. Lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi dalam proses penyesuaian diri tentunya meliputi lingkungan keluarga, sekolah atau perguruan tinggi, tempat kerja, dan lingkungan masyarakat.

e. Agama dan Budaya

Agama sangat berhubungan dengan faktor budaya. Agama mampu memberikan sumbangan keyakinan, nilai-nilai, praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta keseimbangan dalam hidup individu. Agama secara konsisten dan mampu terus menerus mengingatkan manusia tentang pentingnya nilai intrinsik dan kemuliaan manusia bukan sekedar nilai instrumental yang dihasilkan manusia. Maka dapat dikatakan bahwa faktor agama memiliki sumbangan yang berarti pada perkembangan penyesuaian diri seseorang.

Budaya juga merupakan yang berpengaruh dalam kehidupan penyesuaian diri individu. Hal tersebut terlihat dari adanya karakteristik budaya yang diberikan kepada individu

melalui berbagai macam media dalam lingkungan keluarga, sekolah atau perguruan tinggi, dan lingkungan masyarakat. Selain itu, tidak luput muncul konflik pribadi, frustrasi, kecemasan, dan perilaku menyimpang yang disebabkan baik secara langsung atau tidak langsung oleh budaya sekitar. Faktor agama dan budaya juga menjadi salah satu pengaruh bagi perkembangan penyesuaian diri seseorang.³⁰

Jadi dapat dirumuskan bahwa beberapa uraian faktor yang mempengaruhi dalam penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, proses belajar, kepribadian, lingkungan, agama dan budaya. Hadist Adaptasi Diri

5. Hadist Adaptasi Diri

“Menakjubkan urusan orang mukmin, sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu pun baik baginya.”

(HR. Muslim No. 2999)

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL

A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti

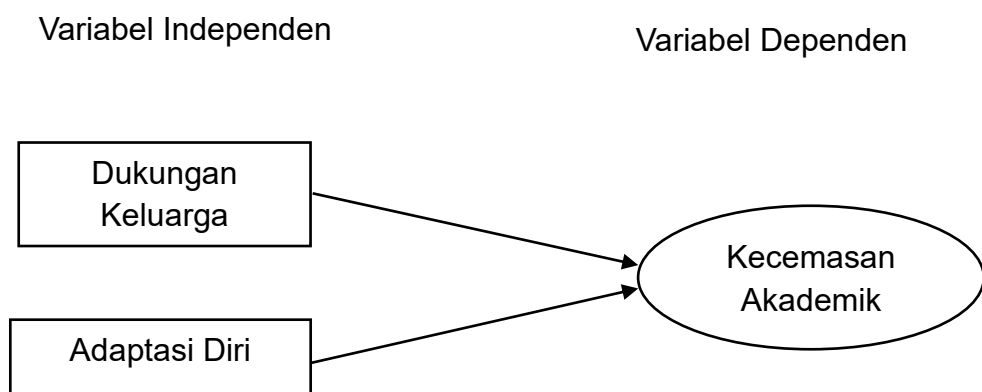
Stres akademik adalah perasaan khawatir, tegang, atau takut yang dialami siswa atau mahasiswa dalam konteks kegiatan akademik seperti tugas, ujian, dan tuntutan belajar. Stres akademik dapat terjadi ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas adaptasi mental individu dan bila lingkungan pembelajaran tidak mendukung. Penelitian ini melihat kecemasan akademik sebagai variabel dependen yang dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan adaptasi diri.³¹

Dukungan keluarga adalah segala bentuk bantuan, perhatian, dan dorongan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada seseorang, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dukungan keluarga berperan penting dalam kesehatan mental remaja, di mana keluarga yang memberikan perhatian dan dukungan emosional yang cukup membantu remaja menyesuaikan diri dan menghadapi tekanan akademik.³²

Adaptasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan dirinya dengan perubahan atau tuntutan lingkungan agar dapat hidup secara harmonis dan efektif. Adaptasi ini melibatkan perubahan sikap, perilaku, dan pola pikir agar sesuai dengan kondisi yang baru atau berbeda, sehingga individu dapat mengatasi tekanan, konflik, dan tantangan yang muncul.³³

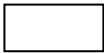
B. Bagan Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian yaitu model pendahuluan dari sebuah masalah penelitian dan merupakan refleksi dari hubungan variable-variable yang diteliti. Kerangka konsep dibuat berdasarkan literatur dan teori yang sudah ada. Pada penelitian ini akan menggunakan dua jenis variable yaitu :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

-  : Variabel dependen
-  : Variabel independen
-  : Penghubung antar variabel

C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1. Dukungan Keluarga

Persepsi remaja terhadap bentuk dorongan dari keluarga atau orang tua sehingga remaja merasa terbantu terkait beberapa hal khususnya kegiatan pembelajaran. Dukungan keluarga terbagi

menjadi 4 aspek dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan. Dalam penelitian ini, dukungan keluarga diukur menggunakan kusioner dukungan keluarga

Kriteria objektif :

Jika skor 34 - 102 dukungan keluarga cukup

Jika skor 103 - 170 dukungan keluarga baik

2. Adaptasi Diri

Adaptasi diri salah satu kemampuan seseorang menghadapi, menyeimbangkan, serta mengatasi berbagai tekanan, kesulitan, dan hambatan dalam kehidupan dengan melibatkan aspek perilaku dan mental. Adaptasi diri terbagi dari 4 aspek pengetahuan dan wawasan diri (*self-knowledge dan self-insight*), kemampuan beradaptasi (*adaptability*), pengembangan diri dan kontrol diri (*self development dan self control*), perspektif yang memadai, skala nilai, dan filosofi hidup (*adequate perspective, scale of values, and philosophy of live*). Dalam penelitian ini, adaptasi diri diukur menggunakan kusioner penyesuaian diri

Kriteria objektif :

Jika skor 18 – 45 adaptasi diri kurang

Jika skor 46 – 72 adaptasi diri cukup

3. Stres Akademik

Tekanan yang dialami remaja (peserta didik) akibat ketidakmampuan remaja dalam beradaptasi dengan tuntutan pendidikan/pembelajaran. Kecemasan akademik terdiri dari 3 aspek gangguan psikososial, gangguan kepribadian, gangguan bioekologikal. Dalam penelitian ini, kecemasan akademik diukur menggunakan kusioner kecemasan akademik.

Kriteria objektif :

Jika skor 30 – 75 stres akademik tinggi

Jika skor 76 – 120 stres akademik sedang

D. Hipotesis

1. Hipotesis (H_{a1})

Terdapat hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri

2. Hipotesis (H_{a2})

Terdapat hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu, dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan variabel terikat yaitu kecemasan akademik pada santriwati SMP Pondok Pesantren Darul Arqam. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap responden. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan kecemasan akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Pondok Pesantren Darul Arqam
Makassar

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di bulan Desember 2025 –
Februari 2026

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pondok Pesantren Darul Arqam yang aktif mengikuti kegiatan belajar yaitu sebanyak 258 santri.

2. Sampel

Adapun sampel penelitian ini adalah sebagian dari jumlah populasi yang telah ditemukan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Stratified Random Sampling*. Dalam penelitian ini sampel ditetapkan dengan rumus slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$\begin{aligned} n &= \frac{258}{1+258(0,05)^2} \\ &= \frac{258}{1+258(0,0025)} \\ &= \frac{258}{1+0,645} \\ &= \frac{258}{1,645} \\ &= 156,8 = 157 \end{aligned}$$

Di dalam penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* karena populasi tidak homogen, tetapi terstruktur ke dalam strata yang jelas. Populasi terdiri atas 258 santri sekolah menengah pertama pondok pesantren darul arqam

makassar yang terbagi ke dalam 8 kelas. Oleh karena itu, pengambilan sampel menggunakan rumus strata.

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

N : Total populasi seluruh kelas

N_i : Jumlah siswa pada kelas

n : Total sampel yang ingin diambil

n_i : Jumlah sampel dari kelas

$$n_{7.1} = \frac{48}{258} \times 157 = 30$$

$$n_{7.2} = \frac{42}{258} \times 157 = 26$$

$$n_{8.1} = \frac{45}{258} \times 157 = 27$$

$$n_{8.2} = \frac{40}{258} \times 157 = 24$$

$$n_{9.1} = \frac{46}{258} \times 157 = 28$$

$$n_{9.2} = \frac{37}{258} \times 157 = 22$$

D. Instrumen Penelitian

1. Kusioner Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga digunakan untuk mengetahui dukungan keluarga yang dimiliki oleh santri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar. Skala tersebut dibuat berdasarkan teori Winnubst di dalam penelitian (Desmita, 2009) yang dikembangkan oleh (Annisa H, 2019). Kusioner ini berjumlah 49 aitem pernyataan dengan skala likert 1 – 5. Nilai pada pernyataan favorable dimulai dari 5 “sangat setuju” 4 “setuju”, 3 “agak setuju”, 2 “tidak setuju”, 1 “sangat tidak setuju”. Kusioner ini memiliki 4 aspek yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan. Dari hasil perhitungan validitas dan reliabilitas dari 49 aitem yang diujikan pada 30 subjek dengan bantuan program *SPSS* diperoleh 15 aitem gugur dan terdapat 34 aitem valid. Korelasi aitem-total pada aitem valid yang telah diperoleh adalah berkisar dari 0,312 sampai 0,716. Sedangkan koefisien reliabilitas alpha (*cronbach's alpha*) skala dukungan keluarga adalah $\alpha = 0,897$ yang berarti aitem dari skala tersebut reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Berikut adalah table item valid dan gugur pada skala dukungan keluarga.³⁴

Tabel 4.1 Item Valid dan Gugur Favorable Skala Dukungan Keluarga

No.	Aspek	Favorable		Jumlah Item Valid
		Valid	Gugur	
1.	Dukungan emosional	13, 18, 25, 7, 24, 5	30, 9	6
2.	Dukungan informasi	27, 31, 43, 4, 37, 44	-	6
3.	Dukungan instrumental	38, 11, 17, 46	3, 22	4
4.	Dukungan penghargaan	14, 32, 34	1, 29, 39, 47	3
Jumlah				19

Tabel 4.2 Item Valid dan Gugur Unfavorable Skala Dukungan Keluarga

No.	Aspek	Unfavorable		Jumlah Item Valid
		Valid	Gugur	
1.	Dukungan emosional	8, 19, 35, 26, 48, 6, 10	40, 36, 41	7
2.	Dukungan informasi	28, 21, 33	42	3
3.	Dukungan instrumental	2, 15, 45	49	3
4.	Dukungan penghargaan	12, 23	16	
Jumlah				15

2. Kusioner Adaptasi Diri

Skala adaptasi diri di dalam penelitian Naila R, (2021) menggunakan dari tokoh Schneiders (1969) yaitu aspek *self-knowledge dan self-insight* (pengetahuan dan wawasan diri, aspek *adaptability* (kemampuan beradaptasi), aspek *self development* dan *self control* (kontrol diri dan perkembangan diri) dan aspek *adequate perspective, scale of values, and philosophy of live* (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai). Kusioner ini berjumlah 24 item pernyataan dengan skala likert 1 – 4. Nilai pada pernyataan favorable dimulai dari 4 “sangat sesuai”, 3

“sesuai”, 2 “tidak sesuai”, 1 “sangat tidak sesuai”. Hasil perhitungan uji validitas pada skala adaptasi diri adalah 18 aitem valid dan 6 aitem yang gugur. Perhitungan dilakukan dengan uji keseluruhan semua aspek adaptasi diri. Adapun nilai koefisien pada adaptasi diri secara keseluruhan berkisar antara 0,328-0,721. Berikut adalah table item valid dan gugur pada skala adaptasi diri.

Tabel 4.3 Aitem Valid dan Gugur Favorable Skala Adaptasi Diri

Aspek	Item Favorabel	
	Valid	Gugur
<i>Self knowledge and self insight</i> (pengetahuan dan wawasan diri)	1, 2, 18	-
<i>Adaptability</i> (Kemampuan beradaptasi)	4	8
<i>Self control and self development</i> (kontrol diri dan perkembangan diri)	3, 14	6, 13
<i>Adequate perspective, scale of value, dan philosophy of life</i> (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai)	12, 16	20
Jumlah	8	

Tabel 4.4 Aitem Valid dan Gugur Unfavorable Skala Adaptasi Diri

Aspek	Item Unfavorabel	
	Valid	Gugur
<i>Self knowledge and self insight</i> (pengetahuan dan wawasan diri)	7	5, 24
<i>Adaptability</i> (Kemampuan beradaptasi)	21, 22	-
<i>Self control and self development</i> (kontrol diri dan perkembangan diri)	9, 10, 11, 23	-
<i>Adequate perspective, scale of value, dan philosophy of life</i> (perspektif, skala nilai, dan filosofi hidup yang memadai)	15, 17, 19	-
Jumlah	10	

Hasil uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows* koefisien *Alpha Cronbach* 0,852 yang berarti reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.³⁵

3. Kusioner Stres Akademik

Skala stres akademik di dalam penelitian (Fina U, 2023) memiliki dua pernyataan yakni pernyataan favorabel (sikap positif) dan unfavorabel (sikap negatif). Terdapat 3 aspek yaitu aspek kecemasan bioekologikal, aspek kecemasan psikososial, dan aspek kecemasan kepribadian. Kusioner ini berjumlah 35 item pernyataan dengan skala likert 1 - 4. Nilai pada pernyataan favorable dimulai dari 4 “sangat setuju”, 3 “setuju”, 2 “tidak setuju”, 1 “sangat tidak setuju”. Sedangkan nilai pernyataan unfavorable 1 “sangat setuju”, 2 “setuju”, 3 “tidak setuju”, 4 “sangat tidak setuju”. Hasil perhitungan uji validitas pada skala kecemasan akademik adalah 30 item valid dan 5 item yang gugur. Perhitungan dilakukan dengan uji keseluruhan semua aspek kecemasan akademik. Berikut adalah table item valid dan gugur pada skala kecemasan akademik.

Tabel 4.5 item Valid dan Gugur Favorabel Skala Stres Akademik

Aspek	Item Favorabel	
	Valid	Gugur
Kecemasan bioekologikal	3, 5, 8, 16	4, 15
kecemasan psikososial	21, 24, 25	-
Kecemasan kepribadian	29, 33, 35	28
Jumlah	10	

Tabel 4.6 item Valid dan Gugur Unfavorabel Skala Stres Akademik

Aspek	Item Unfavorabel	
	Valid	Gugur
Kecemasan bioekologikal	1, 2, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14	-
kecemasan psikososial	17, 19, 20, 22, 26, 27	18, 23
Kecemasan kepribadian	30, 31, 32, 34	-
Jumlah	20	

Hasil uji reliabilitas menggunakan formula Alpha Cronbach jika $\alpha > 0,06$ = reliabel dan $\alpha < 0,06$ = tidak reliabel. Uji reliabel dilakukan untuk menentukan indeks sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya. Skala yang telah tersebar kemudian dilakukan uji reliabel memakai program SPSS 16.00 For Windows. Adapun hasil uji SPSS 16.00 For Windows yakni nilai α yang dihasilkan adalah 0,903. Jika $\alpha > 0,06$ artinya reliable. Menurut data tersebut nilai Alpha Cronbach menunjukkan $0,903 > 0,06$ maka data yang didapatkan adalah reliable.³⁶

E. Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber menggunakan kuesioner untuk mengukur hubungan dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan kecemasan akademik pada santri pondok pesantren darul arqam.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini berasal dari informasi atau catatan seperti dari buku, jurnal, laporan dan sebagainya yang telah tersedia sebelumnya dan berkaitan dengan penelitian ini.

F. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing* (Penyuntingan Data)

Editing data bertujuan untuk memeriksa dan memperbaiki kesalahan atau ketidaksesuaian dalam data mentah. Pada langkah ini, peneliti memeriksa setiap entri data untuk memastikan tidak ada kesalahan penulisan, duplikasi, atau nilai yang tidak masuk akal.

b. *Coding* (Kodifikasi Data)

Coding dilakukan untuk mengubah data berbentuk huruf atau kategori jawaban menjadi data berbentuk angka atau bilangan dengan tujuan mempermudah proses entry data ke dalam program komputer. Setiap alternatif jawaban pada kuesioner diberi kode numerik tertentu agar dapat dianalisis secara statistik menggunakan program SPSS.

c. *Entry Data* (Data Entri)

Processing merupakan tahap memasukkan data dari lembar kuesioner ke dalam program komputer untuk kemudian dianalisis. Pada tahap ini, peneliti melakukan proses

penghitungan dan analisis univariat dan bivariat sesuai dengan ketentuan serta rumus yang telah ditetapkan dalam metode penelitian. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan kecemasan akademik.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Cleaning dilakukan untuk memeriksa kembali data yang telah di-entry ke dalam komputer guna memastikan tidak terdapat kesalahan input atau data ganda. Jika dalam proses pengolahan data ditemukan kesalahan atau error, maka akan muncul keterangan missing value sebagai penanda adanya kesalahan input. Setelah dilakukan pemeriksaan, data yang telah bersih dan valid akan digunakan untuk proses analisis lebih lanjut.

2. Analisa Data

a. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel independen dukungan keluarga dan adaptasi diri maupun variabel dependen kecemasan akademik. Analisis variabel penelitian ini adalah hubungan dukungan keluarga dan

adaptasi diri dengan kecemasan akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan kecemasan akademik pada santri. Analisa bivariat dalam penelitian ini diukur menggunakan uji Chi Square, dimana uji ini digunakan untuk menguji dua kelompok data yang berbetuk kategorik. Pada penelitian ini, uji *chi-square* akan digunakan untuk menganalisis, Hubungan antara dukungan keluarga dan adaptasi dengan stress akademik. Nilai kemaknaan (p-value) yang digunakan adalah 0,05 ($\alpha = 5\%$). Apabila hasil analisis menunjukkan p-value < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji. Sebaliknya, apabila p-value $\geq 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

G. Aspek Etik Penelitian

Dalam melaksanakan setiap tahapan penelitian, peneliti wajib menjunjung tinggi nilai nilai keilmuan dan menerapkan sikap ilmiah (*scientific attitude*) peneliti juga harus berpegang pada prinsip prinsip etika penelitian, seperti menghormati hak subjek penelitian, menjaga kerahasiaan data, serta menghindari segala bentuk plagiarisme. Selain itu peneliti diwajibkan untuk mengurus surat izin etik penelitian melalui

komite etik penelitian Universitas Muslim Indonesia (KEP UMI)

<https://kep.umi.ac.id/indekx.php/kep>.

1. *Informed consent*

Persetujuan yang diberikan oleh responden setelah mengetahui dengan jelas tujuan dan cara penelitian dilakukan. Peneliti memberikan lembar persetujuan untuk memastikan perlindungan hak responden.

2. *Confidentiality*

Informasi yang diberikan oleh responden harus dirahasiakan oleh peneliti dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian. Peneliti tidak boleh membagikan data tanpa izin.

3. *Justice*

Setiap responden harus diperlakukan dengan adil dan sama, tidak ada diskriminasi antar responden dalam penelitian. Peneliti menjunjung tinggi prinsip keadilan untuk menjaga keterbukaan dan kepercayaan.

4. *Baneficence*

Prinsip ini berarti peneliti harus bertindak dengan baik, dengan tujuan untuk memberikan manfaat dan meningkatkan kesejahteraan bagi responden dan masyarakat.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Biodata Pondok Pesantren Darul Arqam

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Arqam Kota Makassar, Pondok Pesantren Darul Arqam secara geografis lokasi wilayah Pondok Pesantren Darul Arqam terletak di Jl. Ir. Sutami Poros Tol. Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Di mana Pondok Pesantren ini di pimpin oleh Dr. Ir. H. Muhammad Syaiful Saleh, M.Si. Pondok Pesantren Darul Arqam resmi di dirikan pada tanggal 14 April 1971. Pada tanggal 17 Desember 2008 SMP Darul Arqam didirikan yang berada dalam naungan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Di mana sekolah ini dipimpin oleh Martono La Moane, S.Pd.,M.Pd.I. SMP Darul Arqam Makassar melakukan perpaduan antara Kurikulum Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, dan Kementerian Agama.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Darul Arqam

a. Visi

Menjadi sekolah mandiri, maju, berkualitas, berdaya saing tinggi dan berwawasan internasional secara holistik yang berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah.

b. Misi

- 1) Melaksanakan penataan dan pembangunan fisik sekolah
- 2) Melaksanakan pengelolaan manajemen berstandar ISO

- 3) Melaksanakan pembelajaran sesuai standar isi dan standar kompetensi lulusan untuk menguasai dasar-dasar ilmu pengetahuan dan teknologi, seni (IPTEKS), serta ilmu pengetahuan Agama secara holistik menuju pesantren berstandar internasional
- 4) Melaksanakan pembinaan calon kader ulama teknokrat
- 5) Melaksanakan pengkajian Al-qur'an, As-sunnah, dan Kitab lainnya serta Hafidz Al-qur'an
- 6) Melaksanakan pembinaan bahasa Arab, Inggris dan bahasa Mandarin
- 7) Melaksanakan pembinaan Ibadah, akhlak mulia, moral, etika, budaya, dan adab-adab lainnya yang berlandaskan Alqur'an dan As-sunah
- 8) Melaksanakan pembinaan keterampilan life skill sebagai modal dasar membangun hidup mandiri dan keluarganya yang berlandaskan Al-qur'an dan As-sunnah
- 9) Melaksanakan pembinaan kader persyarikatan Muhammadiyah
- 10) Melaksanakan pembinaan intra dan ekstrakurikuler

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar pada bulan Desember 2025 - Februari 2026 populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Santri SMP Pondok Pesantren Darul

Arqam Makassar dengan jumlah sampel 157 santri. Berdsarkan hasil pengolahan data yang dilakukan diperoleh :

1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar 2025

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	72	45,9
Perempuan	85	54,1
Usia		
12 Tahun	28	17,8
13 Tahun	63	40,1
14 Tahun	49	31,2
15 Tahun	17	10,8
Kelas		
Kelas 7	56	35,7
Kelas 8	51	32,5
Kelas 9	50	31,8
Total	157	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 157 responden didapatkan karakteristik jenis kelamin mayoritas berada pada jenis kelamin perempuan dengan jumlah 85 responden (45,9). Karakteristik usia santri mayoritas berada pada usia 13 tahun sebanyak 63 responden (40,1%). Karakteristik kelas mayoritas kelas 7 sebanyak 56 responden (35,7%).

2. Analisis Univariat

- a. Dukungan Keluarga pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Dukungan Keluarga	n	%
Cukup	135	86,0
Baik	22	14,0
Total	157	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.2 menunjukkan hasil bahwa dari 157 responden didapatkan mayoritas Dukungan Keluarga cukup yaitu sebanyak 135 responden (86,0%).

- b. Adaptasi Diri pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Adaptasi Diri Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Adaptasi Diri	n	%
Cukup	10	6,4
Kurang	147	93,6
Total	157	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.3 menunjukkan hasil bahwa dari 157 responden didapatkan mayoritas adaptasi kurang yaitu sebanyak 147 responden (93,6%).

- c. Stres Akademik pada santri pondok pesantren darul aqam makassar.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Stres Akademik	N	%
Tinggi	96	61,1
Sedang	61	38,9
Total	157	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.4 menunjukkan hasil bahwa dari 157 responden didapatkan mayoritas stres akademik tinggi yaitu sebanyak 96 responden (61,1%).

3. Analisis Bivariat

Untuk melihat adanya hubungan antara variabel independen dan dependen, Maka dilakukan uji *Chi-square*.

- a. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Stres Akademik Pada Santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Tabel 5.5 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Dukungan Keluarga	Stres Akademik						P - Value
	Tinggi		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	96	71,1	39	28,9	135	100	0,001
Baik	0	0,0	22	10,0	22	100	
Total	96	61,1	61	38,9	157	100	

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai $p=0,001$. Karena nilai $p < \alpha$ (0,005), maka hipotesis alternatif diterima. Interpretasi ada hubungan

dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar.

- b. Hubungan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Tabel 5.6 Hubungan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam 2025

Adaptasi Diri	Stres Akademik						P - Value
	Tinggi		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	6	60,0	4	40,0	10	100	1,000
Kurang	90	61,2	57	38,8	147	100	
Total	96	61,1	61	38,9	157	100	

Sumber Data: 2025

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh $p=1,000$. Karena nilai $p>\alpha$ (0,005), maka hipotesis alternatif ditolak. Interpretasi tidak ada hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar.

C. Pembahasan

1. Karakteristik responden pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada santri pondok pesantren darul arqam makassar menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin perempuan yang mengalami stres akademik yang tinggi dan stres akademik sedang. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terdapat adanya

perbedaan stres pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki, karena perempuan cenderung memiliki tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi.³⁷ Teori Lazarus dan Folkman didalam penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa stres pada perempuan cenderung mengapresiasi tuntutan akademik seperti tugas, nilai, dan kompetisi sebagai ancaman lebih besar karena faktor sosial dan budaya, sehingga menghasilkan respons emosional yang tinggi.³⁸ Peneliti berasumsi Perempuan juga cenderung punya ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri, kurang percaya diri, dan fokus coping emosional.

Hasil karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas pada usia 13 tahun. Remaja usia 13 tahun di tingkat SMP cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan usia 12, 14, atau 15 tahun karena transisi kritis menuju pubertas awal yang memengaruhi adaptasi psikologis dan sosial mereka terhadap tuntutan sekolah.³⁹ Remaja dengan usia 13 tahun, umumnya memasuki masa pubertas awal yang ditandai dengan perubahan hormon dalam tubuh.⁴⁰ Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa remaja dengan usia 12-15 tahun merupakan fase awal masa remaja yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang sangat cepat dalam berbagai aspek kehidupan.⁴¹ Menurut teori perkembangan Erik Erikson pada penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa remaja pada tahap ini menunjukkan pencarian

identitas diri yang intens sebagai bagian dari proses pembentukan jati diri. Mereka berusaha memahami siapa dirinya, nilai apa yang diyakini, serta peran apa yang ingin dijalani dalam lingkungan sosialnya.⁴²

Hasil karakteristik responden berdasarkan kelas mayoritas pada kelas 7 SMP. Remaja sekolah menengah pertama (SMP) sangat membutuhkan dukungan keluarga untuk mengatasi tantangan perkembangan fisik, emosional, sosial, dan akademik. Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa dukungan keluarga yang mencakup aspek emosional, informatif, instrumental, dan penghargaan membentuk remaja kelas 7-9 masih bergantung pada pola asuh orang tua untuk mengelola tekanan sosial dan akademis, mencegah penilaian diri negatif, serta membangun kemandirian awal.⁴³ Dalam teori Orem, menjelaskan bahwa dukungan keluarga yang komprehensif membantu remaja dalam mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri, dan menjalani tugas perkembangan secara lebih sehat dan adaptif.

2. Dukungan keluarga pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Hasil penelitian yang didapatkan dukungan keluarga terhadap santri mayoritas pada kategori cukup. Peneliti berasumsi bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh pada santri karena keluarga yang memberikan komunikasi yang baik dapat

memperkuat hubungan emosionalnya sehingga keluarga lebih mudah memberikan perhatian dan motivasi pada santri. Kepedulian orang tua yang tinggi terhadap pendidikan anak dapat meningkatkan semangat santri serta membantu mereka menjalani kehidupan sehari-hari di pesantren dengan lebih baik Dukungan keluarga dapat membantu memberikan dorongan kepada anak-anaknya, baik melalui kata-kata maupun tindakan, yang memiliki dampak positif pada perkembangannya.⁴⁴

Sejalan dengan penelitian sebelumnya ketika dukungan ini kurang diberikan, maka individu terutama remaja akan lebih rentan mengalami tekanan, kesepian, atau kehilangan rasa aman. Tanpa terpenuhinya kebutuhan ini, remaja dapat merasa tidak diterima, terasing, dan lebih mudah mengalami ketidak stabilan emosional.⁴⁵ Teori Dorothea Orem menjelaskan bahwa keluarga berperan sebagai *supporting-educative system* yang memberikan bimbingan, motivasi, serta dukungan emosional agar anaknya mampu memenuhi kebutuhan fisik dan psikologisnya secara mandiri.⁴³

3. Adaptasi diri pada santri pondok pesantren darul arqam makassar

Hasil penelitian didapatkan adaptasi diri pada santri mayoritas pada kategori kurang. Sebagian besar santri menunjukkan kemampuan adaptasi diri yang belum optimal berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Peneliti berasumsi bahwa masih banyak santri yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan

berbagai aturan yang berlaku di pesantren, seperti jadwal belajar yang padat, aturan keagamaan yang ketat, kewajiban menggunakan bahasa asing, serta tuntutan menghafal materi tertentu. Kondisi tersebut dapat terjadi karena sebagian santri belum terbiasa hidup mandiri, menghadapi disiplin yang tinggi, serta mengikuti sistem pembelajaran yang terstruktur di lingkungan pesantren. Akibatnya, santri membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai aturan dan kegiatan yang padat selama berada di pesantren. Santri membutuhkan waktu dalam proses adaptasi diri dengan berpikir positif agar membuat santri mampu bertahan dengan rutinitas di pesantren.⁴⁶

Teori Hurlock menjelaskan bahwa kurangnya adaptasi diri remaja akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap agresif dan tidak yakin pada diri sendiri, dan memiliki perasaan tidak aman.⁴⁷ Teori Schneider juga menjelaskan bahwa adaptasi diri salah satu proses ketika individu berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan fisik yang baru agar dapat berfungsi secara optimal dan memenuhi tuntutan yang ada.⁴⁸ Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa proses ini dipengaruhi oleh motivasi, sikap terhadap kenyataan, serta pola dasar dalam menghadapi masalah. Faktor kepribadian, proses belajar, lingkungan dan budaya memegang peranan penting pada proses adaptasi diri santri.⁴⁹ Sejalan dalam

penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa santri yang belum dapat beradaptasi dan belum mencapai kemandirian akan menyebabkan hal-hal lainnya seperti sulit mendapatkan teman, dikucilkan, merasa kurang nyaman berada di pesantren sehingga ingin berhenti dan pindah serta masih banyak hal-hal negative lainnya.⁵⁰

4. Stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Hasil dari penelitian ini diperoleh mayoritas stres akademik tinggi. Hal ini disebabkan dari berbagai tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan dan perasaan tidak nyaman. Menurut asumsi peneliti, tingginya stres akademik pada santri di pesantren dapat disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik dan kegiatan yang padat. Santri harus menghadapi banyak tugas, kewajiban belajar, serta tuntutan untuk mencapai prestasi yang baik. Selain itu, jadwal kegiatan yang terstruktur dan disiplin yang ketat membuat santri harus mampu mengatur waktu dengan baik. Bagi sebagian santri, kondisi ini menjadi beban tersendiri, terutama jika mereka mengalami kesulitan memahami Pelajaran. Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa santri tentu saja mengalami banyak tekanan yang salah satunya berdasarkan faktor akademis.⁵¹

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan beban tugas dan ujian yang padat, baik dari kurikulum formal maupun berbagai kegiatan keagamaan di pesantren, dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan oleh santri. Banyaknya tuntutan akademik yang harus dipenuhi sering kali membuat santri harus membagi waktu antara belajar, menghafal, mengikuti kegiatan ibadah, serta aktivitas pesantren lainnya. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental, terutama jika tuntutan capaian belajar dirasakan melampaui kemampuan atau kapasitas santri.⁵² Teori Transactional Model of Stress and Coping yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman pada tahun 1984 menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari proses interaksi yang dinamis antara individu dengan lingkungannya. Dalam model ini, stres tidak hanya disebabkan oleh situasi atau tekanan dari luar, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai dan merespons tuntutan tersebut. Individu akan melakukan proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap suatu situasi, yaitu menilai apakah tuntutan yang dihadapi merupakan ancaman, tantangan, atau sesuatu yang dapat diatasi.⁵³

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa tingkat stres individu yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik.⁵⁴ Peneliti sebelumnya juga menjelaskan bahwa

kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.⁵⁵

5. Hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 157 responden didapatkan hasil dari uji *Chi-Square* dengan hasil nilai *p-value* 0,001 yakni kurang dari 0,005 yang berarti terdapat hubungan dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam. Menurut asumsi peneliti, keluarga merupakan sumber dukungan emosional dan psikologis yang penting bagi anak, terutama ketika mereka menjalani kehidupan di pesantren yang jauh dari orang tua. Dukungan keluarga seperti perhatian, motivasi, nasihat, serta komunikasi yang baik dapat membantu santri merasa dihargai, diperhatikan, dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik di pesantren. Kondisi tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan santri dalam menghadapi tekanan belajar, sehingga tingkat stres akademik yang dialami dapat berkurang.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang dirasakan santri, maka tingkat stres yang mereka

alami akan rendah, dan sebaliknya. Dalam konteks kehidupan pesantren yang jauh dari orang tua dan menuntut adaptasi yang tinggi, dukungan keluarga baik secara emosional, informasional, maupun praktis memegang peran penting dalam menjaga kestabilan psikologis santri. Ketika santri merasa diperhatikan, didoakan, atau tetap terhubung secara emosional dengan keluarga meskipun secara fisik terpisah, maka mereka cenderung memiliki ketahanan stres yang lebih baik.⁵¹ Stres akademik dapat diminimalisir dengan adanya dukungan dari lingkungan sosial anak, salah satunya dari lingkungan keluarga. Dukungan yang secara signifikan berpengaruh terhadap psikis siswa meliputi dukungan emosional, instrumental dan informasi.⁵⁶ Dalam konteks pondok pesantren, dukungan emosional dapat mencakup dukungan moral, perasaan diterima dan dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua kepada santri. Dukungan instrumental mencakup fasilitas fisik yang mendukung pembelajaran, sumber daya belajar dan bantuan dalam menyelesaikan tugas akademik. Kemudian dukungan informasional mencakup bimbingan mengenai mata Pelajaran, Teknik belajar, dan pemahaman atas proses pendidikan di pondok pesantren.⁵⁷ Teori *buffering effect* dari Sheldon Cohen dan Thomas Wills dalam penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa dukungan keluarga berperan sebagai dapat mengurangi dampak negatif stres akademik. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan

emosional, bantuan praktis, dan pemberian informasi yang membantu individu menghadapi tekanan belajar.⁵⁸

6. Hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 157 responden didapatkan hasil dari uji *Chi-Square* dengan nilai *p-value* 1,000 yakni lebih dari 0,005 yang berarti tidak terdapat hubungan adaptasi diri dengan stres akademik pada santri. Berdasarkan nilai yang didapatkan tersebut, semakin rendah adaptasi diri maka semakin tinggi stres akademik. Peneliti berasumsi bahwa santri yang belum terbiasa dengan disiplin tinggi dan sistem kegiatan yang terstruktur dapat merasa terbebani sehingga mengalami kesulitan dalam beradaptasi, yang pada akhirnya dapat memicu stres akademik. Santri juga dituntut untuk mampu membagi waktu antara belajar, kegiatan ibadah, menghafal, dan aktivitas lainnya. Jika santri belum memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik, mereka dapat merasa kewalahan dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik, sehingga meningkatkan risiko stres akademik.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi akan menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, sebaliknya siswa dengan stres akademik yang rendah cenderung akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁵⁹ Penelitian sebelumnya

juga menjelaskan bahwa adaptasi diri menjadi faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik karena ketidakmampuan beradaptasi di lingkungannya.⁶⁰ Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa tingkat stres individu yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik.⁵⁴

Remaja yang mengalami stress di pondok pesantren disebabkan karena mereka merasa terbebani dengan pembelajaran serta aturan yang ada di pondok pesantren. Mereka merasa kesal dan lelah dengan kegiatan pembelajaran di pondok pesantren yang terlalu padat, seperti menghindari dan tidak mengikuti waktu pembelajaran di pondok, mengabaikan pembelajaran di pondok dengan hal yang lain seperti tidur, bermain, melanggar peraturan dan tata tertib pondok pesantren, dan keluar dari pondok pesantren.⁶¹ Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa stres yang dialami remaja membuat mereka kesulitan untuk melakukan apapun. Mereka sulit makan, sering menangis, bahkan sering menyendiri yang membuat mereka merasa kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan pondok pesantren.⁶² Teori Callista Roy menjelaskan bahwa individu merespons stres secara adaptif melalui empat bentuk adaptasi, yaitu kondisi fisik (fisiologis), konsep diri (cara individu memandang dirinya), fungsi peran (kemampuan

menjalankan tugas dan tanggung jawab), serta interdependensi (hubungan dan dukungan dengan orang lain.⁶³

D. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian memiliki resiko kelemahan yang disebabkan keterbatasan didalam proses pelaksanaan penelitian. Keterbatasan penelitian yang dialami peneliti selama pelaksanaan penelitian ini yakni waktu pelaksanaan penelitian dibutuhkan waktu yang lama dikarenakan responden yang cukup banyak dan mendampingi responden dalam mengisi kusioner untuk menghindari data bias.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan dukungan keluarga dan adaptasi diri dengan stress akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar yaitu :

1. Karakteristik responden pada santri pondok pesantren darul arqam mayoritas jenis kelamin perempuan 63 responden 40,1%, karakteristik pada usia 13 tahun sebanyak 63 (40,1%). Karakteristik kelas mayoritas kelas 7 sebanyak 56 (35,7%).
2. Dukungan keluarga pada santri pondok pesantren darul arqam makassar mayoritas dikategori cukup dengan persentase 50,3%
3. Ketegori adaptasi diri pada santri pondok pesantren darul arqam makassar mayoritas dikategori kurang dengan persentase 93,6%.
4. Ketegori stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar mayoritas dikategori tinggi dengan persentase 61,1%.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan stres akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar dengan hasil uji statistik dengan *Chi-Square* yaitu $p=0,001$.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adaptasi diri dengan stress akademik pada santri pondok pesantren darul arqam makassar dengan hasil uji statistik dengan *Chi-Square* yaitu $p=1,000$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan saran sebagai berikut :

1. Santri

Santri diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stress akademik dengan cara mengembangkan kontrol diri, memperbaiki manajemen waktu belajar, serta membangun pola pikir yang lebih positif terhadap tuntutan akademik. Santri juga perlu meningkatkan kemampuan beradaptasi diri terhadap aturan dan system pembelajaran di lingkungan pesantren, sehingga tekanan yang muncul dapat dihadapi secara lebih sehat dan konstruktif.

2. Keluarga

Keluarga diharapkan dapat terus memberikan dukungan yang optimal kepada santri, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, instrumental, maupun penghargaan. Orang tua perlu menjaga komunikasi yang intensif dengan anak meskipun berada di lingkungan pesantren, sehingga anak tetap merasa diperhatikan, dihargai, dan didukung dalam menghadapi tuntutan akademik.

3. Pesantren

Pihak pesantren diharapkan dapat mengembangkan program pembinaan yang mendukung Kesehatan mental santri, seperti layanan konseling, kegiatan pengembangan diri, serta edukasi mengenai manajemen stress dan keterampilan adaptasi diri.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variable lain yang berpotensi memengaruhi stress akademik, seperti dukungan teman sebaya, beban kurikulum, pola asuh orang tua, atau faktor kepribadian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kayla Asyifa Syahda, Dalilah Widad, Randi Saputra & Ati Kusmawati. Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik. *J. QOSIM J. Pendidik. Sos. Hum.* **3**, 1035–1044 (2025).
2. center for reproductive, University of queensland, johns hopkins bloombeng school of public health. Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022).
3. Nuraeni, Lala, Asep Samsudin, and D. F. A. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Tingkat X Smkn 3 Cimahi. 2024.
4. Strom, P. S., Hendon, K. L., Strom, R. D. & Wang, C. High School Student Stress and School Improvement. **32**, (2022).
5. Kristensen, S. M., Danielsen, A. G. & Kristensen, S. M. Academic Stress , Academic Self-efficacy , and Psychological Distress : A Moderated Mediation of Within-person Effects. 1512–1529 (2023) doi:10.1007/s10964-023-01770-1.
6. Izmi, F. Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa penyusun tugas akhir. (2021).
7. Aida, U. Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada remaja selama masa pandemi covid-19 di SMA Negri 1 Tanjungbumi. (2021).
8. Suparto, T. A., Dharmansyah, D., Purwandari, A. & Puspita, W. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan FPOK UPI. **3**, 25–33 (2025).
9. Hafiz, muhammad abdul. Hubungan antara dukungan orang tua, ketenangan hati dan stres akademik pada santri pondok pesantren islamic centre bangka. (2020).
10. Korengkeng, Loura, Santi Najoran, and D. P. I. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Siswa. (2023).
11. Millatana, ilaahana akmilaa. Hubungan antara penyesuaian diri dan

dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama uin walisongo semarang. (2024).

12. Mu'ti, A., Latief Ramadhan, Y., Robbany, T. M. & Muslim, M. Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia. *Edukasi Islam. J. Pendidik. Islam* **12**, 1731–1746 (2023).
13. Zhaafira, R. S. & Barkah, A. The Relationship between Family Support and Stress Levels in Adolescent Girls at Alfath Islamic Boarding School, Bekasi. *MAHESA Malahayati Heal. Student J.* **3**, 2312–2319 (2023).
14. Livia Fitriani, Zulia Putri Perdani & Yanti Riyantini. Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *J. Kesehat. Pertiwi* **2**, 125–128 (2020).
15. Putri, E. G. I. T. Hubungan tingkat kecemasan dan stres akademik dengan prestasi belajar siswa di pondok pesantren imam ashim kota makassar. (2023).
16. Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., Haniyah, S. & Bangsa, U. H. Hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi selama pandemi covid-19 mahasiswa keperawatan universitas harapan bangsa. **4**, (2021).
17. Nindyati, ayu dwi. Kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa peran jenis kelamin sebagai moderator dalam sebuah studi empirik di universitas paramadina. **4**, 127–134 (2020).
18. Hardjana, agus m. Stres tanpa distress: seni mengolah stres. 2002.
19. Priyoto. Konsep manajemen stres. (2020).
20. edward P. sarafino, timothy w. smith. *Health Psychology Biopsychosocial Interations*. 2014.
21. Wibowo, Y. A. P., Priasmoro, D. P. & Nurmayunita, H. Profil Dukungan Keluarga pada Lansia yang Mengalami Depresi. *Nurs. Inf. J.* **4**, 129–136 (2025).
22. Tungka, A. & Doko, R. Hubungan Antara Pengetahuan, Dukungan

- Keluarga Dan Sarana Terhadap Keaktifan Lanjut Usia Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Di Desa Bungin Wilayah Puskesmas Bungin. *Gudang J. Ilmu Kesehat.* **2**, 397–403 (2024).
23. Wati, R. R., Rahman, A. & Sulastri, D. Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas IV , V , & VI. **5**, 219–231 (2025).
 24. Rahayu Solehah¹, Maga Hasna Utami², D. M. A. Pengaruh dukunga sosial dari keluarga dan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja di era digital yang penuh tantangan. **1**, 19–27 (2025).
 25. Handayani, T. R., Rahmawati, A. & Salmiyati, S. Hubungan Dukungan Emosional Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Wilayah Kerja Puskesmas Bonorowo Kabupaten Kebumen. *Pros. Semin. Nas. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy. LPPM Univ. 'Aisyiyah Yogyakarta* **2**, 2265–2271 (2024).
 26. Kunaryanti, Muhammad, S. & Aris, L. M. P. N. The effect of family support on self concept of adolescent at SMAN 1 Sambungmacan Sragen. **13**, 298–307 (2025).
 27. Desmita. Psikologi perkembangan peserta didik. *PT REMAJA ROSDAKARY BANDUNG* (2009).
 28. Rizki, A., Febriana, B. & Setyowati, W. E. Hubungan Adaptasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. **3**, (2025).
 29. Saskia A. Hasibuan ¹, B. ². Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Anak-Anak di Sanggar Anak Sungai Deli dengan Peran Keluarga , Pendidikan , dan Lingkungan Sosial. **4**, (2025).
 30. Schneiders, alexander A. Personal Adjusment and Mental Health. (1955).
 31. Abdillah, H., Rahayuwati, L. & Yosep, I. Kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi ujian praktik laboratorium. **19**, 355–361 (2025).

32. Ulfah, F. *et al.* Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Kontrol Rutin pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samuda STIKes Eka Harapan , Indonesia. (2024).
33. Juli, V. N. *et al.* Kemampuan Beradaptasi Sosial Mahasiswa Batak di Lingkungan Yogyakarta Universitas Sanata Dharma , Indonesia diri di lingkungannya khususnya berlaku pada mahasiswa . Ketika individu berhadapan dengan. 39–48 (2024).
34. Mawarni, A. H. Hubungan antara dukungan keluarga dan asertivitas dengan penyesuaian diri pada santri tahun pertama pondok pesantren darul hidayah al anshori. (2019).
35. Dayyana, N. R. Pengaruh penyesuain diri terhadap psychological well being santri. (2021).
36. Shufiyah, F. U. El. Hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar santri baru di pondok pesantren ali imrah. (2023).
37. Aisyah, R. N. U. R. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Stikes Mediastra Indonesia. (2021).
38. Shuvy, R. E. S. Perbedaan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Andalas. **1**, 555–566 (2025).
39. Putri, T. H. *et al.* Faktor yang memengaruhi stres pada remaja selama pandemi covid-19. **10**, 285–296 (2022).
40. Khaira, W. Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. **5**, 123–135 (2023).
41. Fitri, A. H., Marni, E. & Putri, D. K. Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Self Efficacy Pada Remaja Berusia 12-15 Tahun. **2**, 101–113 (2022).
42. Lestari, A. S. & Rahayu, S. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Harga Diri pada Siswa SMA 1 Barunawati Jakarta Barat. **4**, 14796–14805 (2026).
43. Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L. & Andina, F. Evaluasi

- Remaja Usia 17-19 Tahun Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangan. **7**, 7899–7906 (2024).
44. Damayanti, D. P. Model Dukungan Orang terhadap Pendidikan Santri di Pondok Pesantren. **12**, 76–83 (2023).
 45. Soekidjo, N. Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi. (2022).
 46. Hasibuan, S. *PENYESUAIAN DIRI SANTRI TEHADAP KEGIATAN*. (2022).
 47. Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (1997).
 48. Najibullah, A. Pengaruh Kelekatan Orang Tua Terhadap Adaptasi Diri Santri Di Pesantren Dimoderasi Dukungan Sosial. (2024).
 49. Ardiansyah, A. & Indrawati, E. S. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Asrama MTS Pondok Pesantren Pabelang Magelang. 1–10 (2022).
 50. Novianti, F., Erawati, D. & Safitri, A. Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman. **9**, 179–186 (2023).
 51. Kirana Artha Khafifah, Uswatun Hasanah, V. Z. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejaht. Kel. dan Pendidikan)* **10**, 27–37 (2023).
 52. Ikromi, Z. A. & Indonesia, U. S. Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya. **1**, 1–7 (2025).
 53. Sopiani, maria grace putri, R. S. N. Analisis Jam Kosong, Bimbingan belajar, dan Strategi Koping Berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazaurus (Studi Pada Siswa SMK 3 Mataram). **12**, 27–32 (2025).
 54. Ubaidillah, F. A., Hasan, N. & Rasyid, M. G. Peranan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Santri Tahfidz Al- Qur ' an. **2**, 213–222 (2025).
 55. Ramli, R., Saputri, L. H., Andriani, D. & Nasir, L. Penerapan Manajemen Stres dan Peningkatan Keterampilan Pada Wanita Usia

Produktif. **4**, 1–5 (2024).

56. Iwa, M. & Dzikrullah, S. Pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan keluarga terhadap stres akademik siswa smp dimasa pandemi 1. **11**, 42–53 (2023).
57. Damayanti, D. P., Malang, U. N., Info, A. & History, A. Pengembangan Model Dukungan Orang Tua terhadap Santri dalam Meningkatkan Prestasi Akademik di Pondok Pesantren. **7**, 168–175 (2024).
58. Hetty Karunia Tunjungsari, S. T. Mengelola Aktivitas Kehidupan Untuk Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. (2021).
59. Sujadi, E., Meditamar, M. O. & Ahmad, B. Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama : Efek Mediasi. **11**, (2022).
60. Ulfa, F. *et al.* Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment And Academic Stress in First-Year University Student. **4**, 11–17 (2021).
61. Restu Dwi Prihatina, Melly Latifah, I. R. J. Konsep Diri Kecerdasan Emosional Tingkat Stres Dan Strategi Koping Remaja Pada Berbagai Model Pembelajaran. at (2021).
62. Bau, N. A., Kadir, L. & Abudi, R. Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil The Relationship between Adolescent Stress Levels and Adaptability in the Sabrun Jamil Islamic Boarding School Dormitory. **1**, 29–37 (2022).
63. sukma ayu candra kirana, nonik eka martyastuti. Falsafah Dan Teori Keperawatan. 2023.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Persetujuan Judul Penelitian



YAYASAN WAKAF UMI
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
KAMPUS II UMI, Jln. Urip Sumoharjo KM 5 Makassar Info – www.fkmumi.ac.id

PENILAIAN KESESUAIAN ROAD MAP
JUDUL PENELITIAN TUGAS AKHIR / SKRIPSI

A. Identitas Mahasiswa

1. Nama : Nurauliah Ramadhani Gafur
2. NIM : 14220220061
3. Peminatan : Keperawatan Jiwa
4. Semester : 7
5. Jumlah SKS Lulus : 4
6. Dosen PA : Suhermi, S.Kep., Ns., M.Kes

B. Judul Skripsi
Hubungan Dukungan Keluarga dan Adaptasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Santri Darul Arqam Makassar

C. Persetujuan Pembimbing

No	Pembimbing	Nama	TTD
1	Pembimbing 1	Dr. Brajakson Siokal, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.Kom	
2	Pembimbing 2	Suhermi, S.Kep., Ns., M.Kes	

D. Kesesuaian Road Map Penelitian Tugas Akhir/Skripsi
☒ Sesuai ☐ Tidak Sesuai
**Berikan Tanda Ceklist ✓ (Diisi oleh Ketua Program Studi)*

E. Rekomendasi
Sesuai Roadmap penelitian prodi
.....
Makassar,.....
Ketua Program Studi

Wa Ode Sri Asmaniar, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,M.Kep.
NIDN : 0917108901

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
Sebagai Pusat Pendidikan Ners yang Profesional dengan Keunggulan Keperawatan Holistik melalui Pendekatan Islami serta Berdaya Saing Tinggi di tingkat Nasional Tahun 2025 dan Internasional 2030"

 s1.ilmu.keperawatan@umi.ac.id
profesi.ners@umi.ac.id

 Keperawatan Umi  Keperawatan.umi

Lampiran 2 : Surat Permohonan Pengambilan Data Awal



YAYASAN WAKAF UMI
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
 KAMPUS II UMI, Jln. Urip Sumoharjo KM 5 Makassar Info - www.fkmumi.ac.id



Nomor : 0498/B.09/FKM/UMI/XI/2025
 Lampiran : -
 Hal : **Permintaan Data Awal**

04 November 2025 M
 13 Jumadil Awal 1447 H

Kepada yang terhormat
Kepala Sekolah SMP Pondok Pesantren Darul Arqam
Di -
Makassar

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
 Dengan rahmat Allah SWT, dalam rangka penyusunan Proposal dan Skripsi dari Mahasiswa :

Nama : Nurauliah Ramadhani Gafur
 Stambuk : 14220220061
 Program Studi : Keperawatan
 Peminatan : Keperawatan Jiwa

Dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan rekomendasi untuk melaksanakan pengambilan data awal di :

"SMP Pondok Pesantren Darul Arqam"

Data yang Dibutuhkan :

"Hubungan Dukungan Keluarga dan Adaptasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Arqam"

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

والله ولي التوفيق والهداية

An. Dekan
 Dekan-I Bidang Akademik




Dr. Ruzafri SST, MPH

Tembusan:

1. Dekan FKM UMI (sebagai laporan)
2. Arsip

www.fkmumi.ac.id
KESEHATAN MASYARAKAT - ILMU KEPERAWATAN - KEBIDANAN - NERS
 "Terwujudnya Fakultas Kesehatan Masyarakat yang Unggul dalam menghasilkan tenaga kesehatan yang berdaya saing dan islami dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat pada tingkat Nasional tahun 2020"



 fkmumiofficial
  Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
  fkmumiofficial
  fkmumiofficial

Lampiran 3 : Surat Permohonan Menjadi Responden**SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,

Bpk/Ibu/Sdr(i) Responden di tempat Pondok Pesantren Darul Arqam

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Makassar.

Nama : Nurauliah Ramadhani Gafur

Nim : 14220220061

Hendak melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Dukungan Keluarga Dan Adaptasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam"

Bahwa Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti. Jika Bpk/Ibu /Sdr(i) tidak bersedia menjadi responden tidak ada ancaman maupun sanksi.

Atas partisipasi dan kerjasama yang baik dari Bpk/Ibu/ Sdr(i) saya ucapkan banyak terimakasih.

Makassar,

2025

Peneliti

Nurauliah Ramadhani Gafur

Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul penelitian : Hubungan Dukungan Keluarga Dan Adaptasi Diri
Dengan Kecemasan Akademik Pada Santri Pondok
Pesantren Darul Arqam

Peneliti : Nurauliah Ramadhani Gafur

Pembimbing I : Dr. Brajakson Siokal,
S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.Kom

Pembimbing II : Suhermi, S.Kep., Ns., M.Kes.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Saya telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan dari penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan saya dan identitas serta jawaban yang saya berikan terjaga kerahasiannya .

Demikian pernyataan ini saya tanda tangani dengan suka rela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun.

Makassar, 2025

Responden

(.....)

Lampiran 5 : Lembar Kusioner Skala Stres Akademik

SKALA STRES AKADEMIK

Hari / Tanggal :

A. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik – baik setiap pernyataan dan jawaban yang tersedia

2. Istilah semua pernyataan dan jangan ada yang terlewatkan

3. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat menurut anda

SS : Jika anda SANGAT SETUJU

S : Jika anda SETUJU dengan pernyataan dibawah ini

TS : Jika anda TIDAK SETUJU dengan pernyataan di bawah

Ini.

STS : Jika anda SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan

di bawah ini.

4. Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan kondisi atau yang sedang anda alami

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering makan sehari cuman 1 kali				
2.	Saya menjadi mudah kenyang ketika makan				
3.	Meskipun jadwal yang saya miliki padat, saya tetap makan dengan teratur				
4.	Saya bisa tidur dengan nyenyak meskipun banyak tugas yang diberikan sekolah dan pesantren				
5.	Saya menjadi susah tidur sejak sekolah di pesantren				
6.	Semenjak sekolah di pesantren, saya menjadi sering bermimpi buruk				
7.	saya dapat konsentrasi dikelas meskipun kegiatan pesantren padat				
8.	saya sering melamun ketika guru menerangkan materi pelajaran				
9.	Saya melakukan hal lain ketika guru sedang menjelaskan pelajaran				
10.	Saya merasa pusing ketika belajar lebih lama dari biasanya				
11.	Saya merasa pusing ketika tugas yang diberikan tidak sesuai dengan yang saya pelajari				
12.	Saya sering begadang hingga larut malam dan menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
13.	Saya mandi 1 kali sehari ketika sekolah saat berada di pesantren				
14.	Saya rajin olahraga selama sekolah meskipun jadwal kegiatan pesantren padat				
15.	Akhir-akhir ini, saya merasa kurang nyaman berinteraksi dengan orang lain				
16.	Saya akan menerima pendapat orang lain meskipun berbeda dengan pendapat saya				

17.	Saya diam/ tidak menyapa ketika bertemu dengan orang yang saya kenal				
18.	Saya lebih suka sendiri dari pada kumpul bersama teman, keluarga ataupun orang lain				
19.	Saya aktif mengikuti kegiatan yang diberikan sekolah maupun pesantren				
20.	Saya merasa tertekan dengan kegiatan yang ada di pesantren				
21.	Saya menjadi mudah marah karena hal sepele				
22.	Saya tidak terlalu peduli dengan masalah yang saya miliki				
23.	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah yang saya miliki dengan baik				
24.	Saya melampiaskan kemarahan saya ke orang lain/ benda ketika saya sedang emosi				
25.	Saya akan berkata kasar/ jorok ketika saya sedang emosi				
26.	Saya selalu mengumpulkan tugas tepat waktu				
27.	Saya mudah bosan menerima pelajaran yang dijelaskan oleh guru				
28.	Saya merasa kesal ketika guru memberikan banyak PR kepada saya karena padatnya kegiatan pondok				
29.	Saya merasa tenang meskipun tugas yang diberikan oleh guru belum selesai saya kerjakan				
30.	Saya menjadi lebih sabar dalam menghadapi segala sesuatu				

Lampiran 6 : Lembar Kusioner Skala Dukungan Keluarga

SKALA DUKUNGAN KELUARGA

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara/i dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom pilihan jawaban yang telah disediakan.

Pilihan jawaban tersebut adalah :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

AS : Agak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

NO.	Pernyataan	SS	S	AS	TS	STS
1.	Terdapat beberapa kitab dan buku wajib yang belum saya miliki karena belum ada biaya untuk membeli					
2.	Saya meminta pendapat dari keluarga ketika akan mengambil keputusan					
3.	Orangtua jarang menemani saya belajar ketika dirumah					
4.	Keluarga selalu menyempatkan waktu untuk berkumpul dan					

	berbincang dengan seluruh anggota keluarga					
5.	Keluarga jarang mengetahui permasalahan yang saya hadapi					
6.	Saya sering menyelesaikan masalah tanpa meminta saran terlebih dahulu pada keluarga					
7.	Orang tua saya memberikan uang SPP tepat waktu					
8.	Keluarga menganggap saya tidak sopan ketika menyanggah pendapat anggota keluarga lain yang lebih tua					
9.	Keluarga mampu merasakan apa yang saya rasakan ketika saya mengalami kesedihan					
10.	Keluarga mendengarkan saya dengan seksama ketika saya sedang berpendapat					
11.	Saya pernah beberapa kali telat membayar SPP					
12.	Seluruh kebutuhan & keperluan saya di Pondok Pesantren selalu terpenuhi					
13.	Keluarga menanyai saya mengenai apa saja masalah yang saya hadapi di Pondok Pesantren					
14.	Keluarga menyalahkan saya atas kegagalan yang saya alami					
15.	Ketika saya sakit, keluarga datang menjenguk ke Pondok Pesantren					

16.	Ketika keluarga menghadapi permasalahan, saya tidak dimintai pendapat					
17.	Saya jarang didengarkan ketika berpendapat karena dianggap masih kecil					
18.	Saya merasa aman dan nyaman ketika sedang bersama keluarga					
19.	Saya mendapatkan perhatian lebih dari keluarga ketika sedang sakit					
20.	Saya merasa tidak memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga					
21.	Keluarga memberikan bantuan dan dukungan yang membuat saya merasa mampu bertahan di Pondok Pesantren					
22.	Saya jarang diingatkan untuk belajar meskipun sedang ujian					
23.	Saya diingatkan oleh keluarga untuk menunaikan kewajiban					
24.	Saya mendapatkan hadiah dari keluarga ketika mendapat sebuah pencapaian					
25.	Keluarga jarang terlibat dalam keputusan yang saya ambil					
26.	Saya merasa memiliki keluarga yang menghargai setiap usaha saya					
27.	Keluarga tidak datang untuk membantu ketika saya sedang					

	mengalami masalah di Pondok Pesantren					
28.	Keluarga membantu saya mencari solusi atas permasalahan yang saya hadapi					
29.	Saya diberi uang yang cukup untuk membeli kebutuhan & keperluan saya di Pondok Pesantren					
30.	Saya memiliki keluarga yang dapat dipercaya dan dapat dimintai solusi ketika saya sedang mengalami masalah					
31.	Saya dilibatkan dalam diskusi keputusan permasalahan keluarga					
32.	Saya sering meminjam uang pada teman karena tidak diberi uang jajan tepat waktu					
33.	Orang tua selalu mengusahakan untuk memenuhi hal-hal yang berkaitan dengan kebutuhan pendidikan saya					
34.	Saya hanya berbincang dengan anggota keluarga ketika ada perlu					

Lampiran 7 : Lembar Kusioner Skala Penyesuaian Diri

SKALA PENYESUAIAN DIRI

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

1. Baca dan pahami setiap pernyataan
2. Pilihlah pernyataan yang sesuai dengan perilaku anda
3. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Apabila anda telah selesai mengerjakan, periksa kembali jawaban anda jangan sampai ada yang terlewat.

NO.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengetahui kelebihan yang ada pada diri saya				
2.	Saya berani mengakui kesalahan yang saya lakukan dan berusaha untuk memperbaikinya				
3.	Saya bertanggung jawab terhadap tugas atau amanah yang diembankan kepada saya				
4.	Saya berusaha untuk membaur saat berada di lingkungan yang baru				

5.	Saya tidak mengetahui keterbatasan yang ada pada diri saya				
6.	Akhir-akhir ini saya kurang dapat mengontrol emosi dengan baik				
7.	Saya tidak mau bergaul dengan teman yang tidak sependapat dengan saya				
8.	Permasalahan akademik yang saya hadapi di kelas reguler membuat saya berlarut-larut dalam kekhawatiran				
9.	Realitas yang terjadi dalam kehidupan saya entah itu sesuai dengan harapan atau tidak, harus saya hadapi dengan baik				
10.	Kegagalan yang terjadi saat saya berusaha mencapai target yang saya inginkan membuat saya tetap optimis dan berusaha mencobanya kembali sampai saya berhasil				
11.	Saya ingin lari dari kenyataan hidup yang tidak sejalan dengan harapan saya				
12.	Saya mengetahui alasan saya kuliah/sekolah dan apa yang saya harapkan dari perkuliahan/pembelajaran ini				
13.	Terkadang apa yang saya lakukan belum sesuai dengan apa yang nasihatkan kepada orang-orang di sekitar saya				
14.	Saya menyadari kelemahan yang ada pada diri saya				
15.	Saya belum mengetahui apa tujuan saya masuk ke pondok pesantren ini				

16.	Saya bersikap cuek terhadap lingkungan baru saya				
17.	Saya lebih memilih terkena takziran (hukuman) daripada saya harus mengikuti kegiatan pondok pesantren yang tidak biasa saya lakukan				
18.	Saat mengalami kegagalan ketika melakukan suatu tugas/pekerjaan, saya merasa pesimis dan tidak menemukan cara bangkit kembali				

Lampiran 8 : Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Okt 2025	Nov 2025	Des 2025	Jan 2026	Feb 2026	Mar 2026
1	Penyusunan proposal						
2	Seminar proposal						
3	Pelaksanaan penelitian						
4	Seminar hasil						
5	Ujian skripsi						

Organisasi Penelitian

Nama : Nurauliah Ramadhani Gafur

Nim : 14220220061

Nama Pembimbing 1 : Dr. Brajakson Siokal,S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.Kom

Nama Pembimbing 2 : Suhermi S, S.Kep., Ns., M.Kep

Lampiran 9: Surat Etik Penelitian

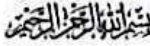
	KOMITE ETIK PENELITIAN (KEP) Universitas Muslim Indonesia Jalan Urip Sumoharjo Gedung Menara UMI lantai 2 Telp. & Fax. (0411) 428075 Makassar 90231 Website: www.umi.ac.id Email: kep@umi.ac.id													
REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK (<i>Expedited</i>) NOMOR : 126/A.1/KEP-UMI/II/2026														
Berdasarkan Pemeriksaan Protokol dan Dokumen yang berhubungan dengan Protokol Penelitian: Nama Peneliti : Nurauliah Ramadhani Gafur Judul Penelitian : Hubungan Dukungan Keluarga Dan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam Makassar														
No Register :	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>U</td><td>M</td><td>I</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>9</td><td>9</td><td>1</td> </tr> </table>		U	M	I	0	1	2	5	1	2	9	9	1
U	M	I	0	1	2	5	1	2	9	9	1			
Telah di review secara(<i>Expedited</i>) oleh tim reviewer Komite Etik Penelitian UMI dengan No Versi :1 No PSP :0														
Berdasarkan hasil pemeriksaan reviewer, maka Pengurus Komite Etik Penelitian UMI memberikan Persetujuan / Rekomendasi Etik untuk Pelaksanaan Penelitian tersebut di atas sampai dengan Tanggal 6 Februari 2027 . Dalam melaksanakan penelitian ini, Peneliti diminta untuk menjaga dan menghormati martabat makhluk hidup (Manusia / Hewan Coba) yang menjadi subyek / responden / informan dalam penelitian ini. Dengan demikian diharapkan masyarakat luas dapat memperoleh manfaat yang baik dari penelitian ini. Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEP UMI Makassar. Jika ada perubahan protokol dan atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (Amandemen Protokol).														
Makassar, 6 Februari 2026														
 Ketua Komite Etik Penelitian (KEP) UMI  Dr. H. Samsulani, S.KM., S.Kep, Ns. M. Kes, M. Kep														

Lampiran 10: Surat Permohonan Izin Penelitian



YAYASAN WAKAF UMI
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
 KAMPUS II UMI, Jln. Urip Sumoharjo KM 5 Makassar Info - www.fkmumi.ac.id





Nomor : 0807/B.09/FKM-UMI/XII/2025
 Lamp : -
 Hal : *Permohonan Izin Penelitian*

15 Desember 2025 M
 24 Jumadi akhir 1447 H

Kepada Yang Terhormat
 Kepala Sekolah SMP Pondok Pesantren Darul Arqam
 DI
 Makassar

بسم الله الرحمن الرحيم
 بسم الله الرحمن الرحيم

Dengan Rahmat Allah SWT, dalam rangka penyusunan Skripsi dari mahasiswa:

Nama	: Nurauliah Ramadhani Gafur
Stambuk	: 14220220061
Program Studi	: Keperawatan
Peminatan	: Keperawatan jiwa

Dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin / rekomendasi untuk melaksanakan Penelitian di:

"SMP Pondok Pesantren Darul Arqam"

Judul Penelitian :
"Hubungan Dukungan Keluarga dan Adaptasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqam"

Demikianlah permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

التوقيع والاسم وجواز التوقيع
 a.n Dekan
 Wakil Dekan-I Bidang Akademik

 Dr. Sudharta, SST., MPH.

Tembusan:

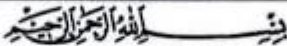
1. Dekan FKM UMI (Sebagai laporan)
2. Arsip

www.fkmumi.ac.id
KESEHATAN MASYARAKAT - ILMU KEPERAWATAN - KEBIDANAN - NERS
 "Terwujudnya Fakultas Kesehatan Masyarakat yang Unggul dalam menghasilkan tenaga kesehatan yang berdaya saing dan islami dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat pada tingkat Nasional tahun 2020"



 fkmumiofficial
  Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
  fkmumiofficial
  fkmumiofficial

Lampiran 11: Surat Pernyataan Keaslian Data

	LABORATORIUM KOMPUTER FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
Jl. Urip Sumoharjo Km. 05 Kampus II Telp. (0411) 425607 Makassar 90231	
	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN DATA Nomor : 035/A.01/LAB.KOMP-FKM-UMI/III/2026	
NAMA : NURAUZIAH RAMADHANI GAFUR JENIS KELAMIN : PEREMPUAN STAMBUK : 14220220061 PRODI : ILMU KEPERAWATAN PEMINATAN : KEPERAWATAN JIWA JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN ADAPTASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DARUL AQRAM MAKASSAR	
Apabila dikemudian hari terbukti tidak benar, maka saya bersedia dikenakan sanksi sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. <i>Wallahu Waliyyut Taufiq Walhidayah</i>	
Mengetahui Kepala Lab. Komputer FKM UMI  FATMA JAMA, S.Kep., Ns., M.Kes	Makassar, 05 Maret 2026 Yang membuat pernyataan Peneliti  NURAUZIAH RAMADHANI GAFUR

Lampiran 12: Surat Keterangan Lulus Plagiasi




KAMPUS II UMI, JL. Urip Sumoharjo KM 5 Makassar Info – www.fkmumi.ac.id

☐

SURAT KETERANGAN LULUS PLAGIASI
 Nomor : 1206/PL00/FKM/UMI/RB/2025

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Unit Ruang Baca Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: NURAUZIAH RAMADHANI GAFUR
NIM	: 14220220061
Judul	: HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN ADAPTASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DARUL ARQAM MAKASSAR
Program Studi / Peminatan	: ILMU KEPERAWATAN
Status	: Lulus (29%)
Laporan Hasil Plagiasi	: Terlampir

Adalah benar-benar sudah lulus pengecekan plagiasi dari Naskah publikasi Tugas Akhir dengan menggunakan aplikasi Turnitin.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Makassar, 05 Maret, 2026
 Operator Turnitin FKM UMI



Sitti Hadijah, A.Md

Lampiran 13: Hail Turnitin



Page 2 of 20 - Integrity Overview

Submission ID: tm:aid::1:3498124047

29% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Exclusions

- 9 Excluded Sources

Top Sources

- 27% Internet sources
- 18% Publications
- 10% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.



Page 2 of 20 - Integrity Overview

Submission ID: tm:aid::1:3498124047



Top Sources

27% Internet sources
18% Publications
10% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	
	Universitas Muslim Indonesia	2%
2	Internet	
	media.neliti.com	2%
3	Internet	
	garuda.kemdikbud.go.id	2%
4	Internet	
	jim.unsyiah.ac.id	2%
5	Internet	
	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id	2%
6	Internet	
	ejurnal.ung.ac.id	2%
7	Internet	
	repository.radenintan.ac.id	2%
8	Internet	
	jik.stikesalifah.ac.id	1%
9	Internet	
	repository.unissula.ac.id	1%
10	Internet	
	digilib.uin-suka.ac.id	1%
11	Internet	
	repository.unhas.ac.id	1%



12	Internet	etheses.iainkediri.ac.id	1%
13	Internet	www.coursehero.com	<1%
14	Internet	repository.universitalirsyad.ac.id	<1%
15	Internet	fpsi.unm.ac.id	<1%
16	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
17	Internet	id.123dok.com	<1%
18	Internet	pijarnews.id	<1%
19	Internet	www.scribd.com	<1%
20	Internet	journal.ipm2kpe.or.id	<1%
21	Publication	Aan Budi Santoso, Ninda Beny Asfuri. "Penerapan M-Learning Berbasis Edmodo U...	<1%
22	Internet	archive.umsida.ac.id	<1%
23	Internet	download.garuda.ristekdikti.go.id	<1%
24	Internet	dspace.uii.ac.id	<1%
25	Internet	ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com	<1%

26	Internet	journalhadhe.com	<1%
27	Internet	medium.com	<1%
28	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%
29	Publication	Dian Renata, Afiatin Nisa, Sabrina Dachmiati. "DESKRIPSI STRES AKADEMIK PADA ...	<1%
30	Publication	Arini Shulkha Lestari, Reni Reni, Septirina Rahayu. "Hubungan Dukungan Keluarg...	<1%

Lampiran 14: Surat Keterangan Bebas Pustaka




KAMPUS II UMI . JL. Urip Sumoharjo KM 5 Makassar Info – www.fkmumi.ac.id

❏

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

Nomor : 0972 / BP/FKM/UMI/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

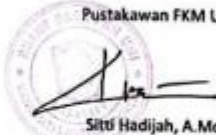
Nama	: NUR AULIAH RAMADHANI GAFUR
NIM	: 14220220061
Program Studi/Peminatan	: ILMU KEPERAWATAN / KEPERAWATAN JIWA
Alamat	: Jl. Moncongloe

Menerangkan bahwa Mahasiswa tersebut tidak mempunyai pinjaman pustaka milik Ruang Baca Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Surat Keterangan ini untuk : Ujian Tutup

Makassar, 05 Maret 2026

Pustakawan FKM UMI,



Sitti Hadijah, A.Md

Catatan :

Syarat Pembuatan Surat Keterangan Bebas Pustaka :

1. Membawa Kartu Tanda Mahasiswa (ASLI)

Lampiran 15 : Dat Excel

No.	Nama	Kelas	Kode	Usia	Kode	Jenis Kelamin	Kode	Stres Akademik	Kode	Adaptasi Diri	Kode	Dukungan Keluarga	Kode
1	An.A	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	41	1	32	1	101	1
2	An.N	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	69	1	33	1	101	1
3	An.A	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	62	1	34	1	95	1
4	An.F	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	70	1	29	1	93	1
5	An.N	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	68	1	33	1	97	1
6	An.U	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	72	1	28	1	98	1
7	An.N	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	91	1	32	1	98	1
8	An.U	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	50	1	31	1	100	1
9	An.s	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	62	1	28	1	91	1
10	An.T	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	65	1	38	1	92	1
11	An.D	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	69	1	27	1	104	2
12	An.R	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	73	1	31	1	105	2
13	An.A	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	74	1	48	2	117	2
14	An.A	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	41	1	46	2	110	2
15	An.I	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	59	1	39	1	103	2
16	An.R	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	64	1	31	1	104	2
17	An.N	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	80	2	31	1	113	2
18	An.A	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	65	1	29	1	128	2
19	An.A	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	63	1	29	1	116	2
20	An.N	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	62	1	35	1	110	2
21	An.P	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	70	1	28	1	109	2
22	An.N	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	68	1	30	1	119	2

23	An.A	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	52	1	26	1	110	2
24	An.A	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	61	1	34	1	105	2
25	An.I	7	1	13 tahun	2	Perempuan	2	64	1	30	1	91	1
26	An.I	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	68	1	33	1	95	1
27	An.F	7	1	12 tahun	1	Perempuan	2	64	1	28	1	93	1
28	An.I	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	59	1	35	1	96	1
29	An.M	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	67	1	26	1	97	1
30	An.M	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	70	1	44	1	95	1
31	An.M	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	68	1	47	2	100	1
32	An.A	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	68	1	50	2	96	1
33	An.M	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	64	1	40	1	97	1
34	An.M	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	51	1	48	2	92	1
35	An.K	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	60	1	40	1	96	1
36	An.I	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	63	1	42	1	92	1
37	An.K	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	60	1	50	2	88	1
38	An.F	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	68	1	29	1	93	1
39	An.A	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	63	1	34	1	99	1
40	An.T	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	63	1	30	1	90	1
41	An.A	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	70	1	35	1	95	1
42	An.M	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	67	1	35	1	108	2
43	An.A	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	72	1	27	1	100	1
44	An.M	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	70	1	27	1	93	1
45	An.M	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	69	1	25	1	98	1
46	An.N	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	66	1	27	1	102	1
47	An.R	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	68	1	29	1	97	1
48	An.A	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	69	1	31	1	98	1

49	An.A	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	70	1	30	1	104	2
50	An.F	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	60	1	30	1	109	2
51	An.H	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	66	1	40	1	120	2
52	An.M	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	73	1	28	1	115	2
53	An.M	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	69	1	34	1	120	2
54	An.A	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	66	1	26	1	107	2
55	An.F	7	1	13 tahun	2	Laki - Laki	1	65	1	34	1	110	2
56	An.H	7	1	12 tahun	1	Laki - Laki	1	54	1	29	1	108	2
57	An.A	8	2	14 tahun	3	Laki - Laki	1	70	1	32	1	116	2
58	An.A	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	87	2	35	1	92	1
59	An.M	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	83	2	28	1	120	2
60	An.A	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	53	1	30	1	92	1
61	An.T	8	2	14 tahun	3	Laki - Laki	1	59	1	33	1	97	1
62	An.H	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	50	1	44	1	120	2
63	An.A	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	54	1	48	2	108	2
64	An.M	8	2	14 tahun	3	Laki - Laki	1	58	1	47	2	100	1
65	An.S	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	54	1	45	1	134	2
66	An.A	8	2	14 tahun	3	Laki - Laki	1	48	1	27	1	101	1
67	An.A	8	2	14 tahun	3	Laki - Laki	1	58	1	34	1	114	2
68	An.M	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	45	1	33	1	110	2
69	An.A	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	68	1	26	1	127	2
70	An.M	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	54	1	54	2	101	1
71	An.L	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	56	1	31	1	93	1
72	An.R	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	55	1	32	1	98	1
73	An.F	8	2	14 tahun	3	Laki - Laki	1	53	1	36	1	123	2
74	An.R	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	62	1	40	1	92	1

75	An.Z	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	58	1	30	1	126	2
76	An.I	8	2	14 tahun	3	Laki - Laki	1	52	1	28	1	91	1
77	An.M	8	2	13 tahun	2	Laki - Laki	1	49	1	45	1	100	1
78	An.A	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	55	1	30	1	99	1
79	An.M	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	87	2	33	1	91	1
80	An.F	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	56	1	35	1	95	1
81	An.P	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	59	1	44	1	91	1
82	An.R	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	54	1	35	1	115	2
83	An.Z	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	51	1	26	1	93	1
84	An.I	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	59	1	31	1	116	2
85	An.A	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	65	1	33	1	107	2
86	An.A	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	54	1	28	1	125	2
87	An.S	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	58	1	26	1	110	2
88	An.N	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	50	1	33	1	116	2
89	An.D	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	52	1	32	1	127	2
90	An.A	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	73	1	30	1	120	2
91	An.A	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	56	1	29	1	106	2
92	An.F	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	46	1	31	1	112	2
93	An.S	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	50	1	32	1	108	2
94	An.L	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	49	1	30	1	124	2
95	Am.S	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	85	2	32	1	109	2
96	An.N	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	54	1	34	1	110	2
97	An.S	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	85	2	40	1	95	1
98	An.Z	8	2	14 tahun	3	Perempuan	2	53	1	28	1	98	1
99	An.Y	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	80	2	33	1	90	1
100	An.N	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	53	1	27	1	93	1

101	An.P	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	48	1	32	1	98	1
102	An.n	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	46	1	45	1	92	1
103	An.S	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	83	2	28	1	97	1
104	An.A	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	77	2	31	1	91	1
105	An.N	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	55	1	28	1	94	1
106	An.A	8	2	13 tahun	2	Perempuan	2	50	1	32	1	99	1
107	An.A	8	2	13 tahun	2	perempuan	2	47	1	29	1	98	1
108	An.F	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	59	1	30	1	93	1
109	An.Q	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	84	2	28	1	91	1
110	An.L	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	78	2	26	1	90	1
111	An.R	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	55	1	24	1	108	2
112	An.A	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	53	1	31	1	130	2
113	An.F	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	49	1	30	1	92	1
114	An.K	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	68	1	40	1	91	1
115	An.F	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	65	1	31	1	92	1
116	AN.N	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	84	2	27	1	99	1
117	An.A	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	59	1	30	1	94	1
118	An.A	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	56	1	28	1	98	1
119	An.I	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	46	1	28	1	96	1
120	An.F	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	47	1	30	1	108	2
121	An.A	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	58	1	28	1	99	1
122	An.Z	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	53	1	31	1	97	1
123	An.N	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	57	1	33	1	98	1
124	An.Y	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	71	1	28	1	91	1
125	An.A	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	55	1	29	1	93	1
126	An.M	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	68	1	34	1	94	1

127	An.F	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	51	1	34	1	106	2
128	An.N	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	52	1	47	2	123	2
129	An.R	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	57	1	33	1	128	2
130	An.D	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	68	1	33	1	114	2
131	An.A	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	56	1	35	1	125	2
132	An.A	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	58	1	28	1	91	1
133	An.A	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	77	2	27	1	93	1
134	An.M	9	3	14 tahun	3	Laki - Laki	1	83	2	28	1	94	1
135	An.Q	9	3	15 tahun	4	Laki - Laki	1	78	2	23	1	99	1
136	An.N	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	82	2	29	1	117	2
137	An.M	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	88	2	32	1	105	2
138	An.W	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	76	2	45	1	90	1
139	An.s	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	79	2	27	1	106	2
140	An.U	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	55	1	29	1	87	1
141	An.A	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	47	1	31	1	100	1
142	An.A	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	49	1	29	1	86	1
143	An.D	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	51	1	30	1	92	1
144	An.N	9	3	15 tahun	4	Perempuan	2	53	1	26	1	108	2
145	An.Z	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	66	1	32	1	113	2
146	An.S	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	72	1	29	1	109	2
147	An.F	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	58	1	28	1	90	1
148	An.M	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	53	1	32	1	95	1
149	An.I	9	3	15 tahun	4	Perempuan	2	54	1	30	1	98	1
150	An.D	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	48	1	27	1	100	1
151	An.I	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	52	1	28	1	83	1
52	An.N	9	3	15 tahun	4	Perempuan	2	55	1	30	1	90	1

153	An.K	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	71	1	28	1	97	1
154	An.G	9	3	15 tahun	4	Perempuan	2	54	1	26	1	95	1
155	An.Q	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	57	1	29	1	90	1
156	An.A	9	3	14 tahun	3	Perempuan	2	50	1	28	1	94	1
157	An.K	9	3	15 tahun	4	Perempuan	2	49	1	26	1	100	1

Keterangan :

Kelas	Kode	Usia	Kode	Jenis Kelamin	Kode
7	1	12 tahun	1	Laki-laki	1
8	2	13 tahun	2	Perempuan	2
9	3	14 tahun	3		
		15 tahun	4		

Skor Dukungan Keluarga	Kode
Skor 34 - 102 dukungan keluarga cukup	1
Skor 103 – 170 dukungan keluarga baik	2

Skor Adaptasi Diri	Kode
Skor 18 - 45 adaptasi diri kurang	1
Skor 46 – 72 adaptasi diri cukup	2

Skor Dukungan Keluarga	Kode
Skor 30 - 75 stres akademik tinggi	1
Skor 76 – 120 stres akademik sedang	2

Lampiran 16 : Hasil Uji Statistik SPSS

a. Distribusi karakteristik responden

Statistics				
		Jenis Kelamin	Usia	Kelas
N	Valid	157	157	157
	Missing	0	0	0
Mean		1,5032	2,3503	1,9618
Median		2,0000	2,0000	2,0000
Mode		2,00	2,00	1,00
Std. Deviation		,50159	,89776	,82342
Sum		236,00	369,00	308,00

b. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	72	45,9	45,9	45,9
	Perempuan	85	54,1	54,1	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

c. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 Tahun	28	17,8	17,8	17,8
	13 Tahun	63	40,1	40,1	58,0
	14 Tahun	49	31,2	31,2	89,2
	15 Tahun	17	10,8	10,8	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

d. Distribusi karakteristik responden berdasarkan kelas

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas 7	56	35,7	35,7	35,7
	Kelas 8	51	32,5	32,5	68,2
	Kelas 9	50	31,8	31,8	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

e. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dukungan keluarga cukup	135	86,0	86,0	86,0
	Dukungan keluarga baik	22	14,0	14,0	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

f. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Adaptasi Diri

Adaptasi Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Adaptasi diri kurang	147	93,6	93,6	93,6
	Adaptasi diri cukup	10	6,4	6,4	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

g. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik

Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres akademik tinggi	96	61,1	61,1	61,1
	Stres akademik sedang	61	38,9	38,9	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

h. Hasil Uji *Chi-Square* Dukungan Keluarga Dan Stres Akademik

Crosstab						
			Stres Akademik			
			Stres akademik tinggi	Stres akademik sedang	Total	
Dukungan Keluarga	Dukungan keluarga cukup	Count	96	39	135	
		% within Dukungan Keluarga	71,1%	28,9%	100,0%	
		% within Stres Akademik	100,0%	63,9%	86,0%	
		% of Total	61,1%	24,8%	86,0%	
	Dukungan keluarga baik	Count	0	22	22	
		% within Dukungan Keluarga	0,0%	100,0%	100,0%	
		% within Stres Akademik	0,0%	36,1%	14,0%	
		% of Total	0,0%	14,0%	14,0%	
		Total		96	61	157
		% within Dukungan Keluarga		61,1%	38,9%	100,0%
% within Stres Akademik		100,0%	100,0%	100,0%		
% of Total		61,1%	38,9%	100,0%		

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	40,265 ^a	1	<,001		
Continuity Correction ^b	37,328	1	<,001		
Likelihood Ratio	47,468	1	<,001		
Fisher's Exact Test				<,001	<,001
Linear-by-Linear Association	40,009	1	<,001		
N of Valid Cases	157				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,55.

b. Computed only for a 2x2 table

i. Hasil Uji *Chi-Square* Adaptasi Diri Dan Stres Akademik

Crosstab

			Stres Akademik		
			Stres akademik tinggi	Stres akademik sedang	Total
Adaptasi Diri	Adaptasi diri kurang	Count	90	57	147
		% within Adaptasi Diri	61,2%	38,8%	100,0%
		% within Stres Akademik	93,8%	93,4%	93,6%
		% of Total	57,3%	36,3%	93,6%
	Adaptasi diri cukup	Count	6	4	10
		% within Adaptasi Diri	60,0%	40,0%	100,0%
		% within Stres Akademik	6,3%	6,6%	6,4%
		% of Total	3,8%	2,5%	6,4%
Total	Count	96	61	157	
	% within Adaptasi Diri	61,1%	38,9%	100,0%	
	% within Stres Akademik	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	61,1%	38,9%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	,006 ^a	1	,939		
Continuity Correction ^b	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,006	1	,939		
Fisher's Exact Test				1,000	,593
Linear-by-Linear Association	,006	1	,939		
N of Valid Cases	157				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,89.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 17: Dokumentasi Kegiatan



Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Di kelas VII SMP



Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Di kelas VIII SMP



Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Di kelas I

BIODATA PENELITI



Nurauliah Ramadhani Gafur merupakan anak ketiga dari pasangan Abdul Gafur dan Nur Caya. Penulis lahir di Palopo 12 Desember 2003 dan berasal dari Kabupaten Enrekang. Penulis memulai pendidikan formalnya di SDN 45 Talaga dan berhasil menyelesaikan pendidikan sekolah dasar tersebut dengan baik. Selanjutnya, penulis melanjutkan

pendidikan di Pondok Pesantren Rahmatul Asri pada tahun 2016 hingga 2019. Setelah lulus jenjang sekolah menengah pertama, penulis meneruskan pendidikan di SMK Latanro Enrekang pada tahun 2019 sampai dengan tahun 2022. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah atas, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Muslim Indonesia pada tahun 2022 dan menempuh pendidikan hingga 2026. Selama Menempuh pendidikan di perguruan tinggi, penulis mengambil bidang keilmuan yang berkaitan dengan kesehatan dan berupaya mengembangkan pengetahuan serta keterampilan akademiknya sebagai bekal dalam memberikan kontribusi bagi masyarakat.