

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA  
MAHASISWI PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
UIN PROF.K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP***



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Untuk  
Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**NABILA ADISTIYA PRAMESTI  
NIM. 1917101087**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING DAN ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Adistiya Pramesti  
NIM : 1917101087  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : **Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswi Program Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang Mengalami *Toxic Relationship***

Dengan ini menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi ini merupakan hasil penelitian atau karya sendiri. Semua sumber yang digunakan dalam penulisan ini telah tercantum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto. Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar maka peneliti bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.



Purwokerto, 14 April 2023  
METERAI TEMPEL  
35CAKX472190423  
  
Nabila Adistiya Pramesti  
1917101087



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA  
MAHASISWI PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
UIN PROF.K.H SAIFUDDIN ZUHRI  
YANG MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP**

Yang disusun oleh **Nabila Adistiya Pramesti** NIM. 1917101087 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas **Dakwah** Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Selasa** tanggal **6 Juni 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

**Wardo, M.Kom**  
NIP. 198111192006041004

Sekretaris Sidang/Penguji II

**Luth Faishol, M.Pd**  
NIP. 199210282019031013

Penguji Utama

**Dr. Alief Budiyono, M.Pd**  
NIP. 197902172009121003

Mengesahkan,

**21-6-2023**

Dekan,

**Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.**  
NIP. 19691219 199803 1 001



## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Safuddin Zuhri Purwokerto

Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan dan koreksi maka saya sampaikan skripsi Saudara :

Nam : Nabila Adistiva Pramesti

Ni :

Jenjan : S-

Program : Bimbingan dan Konseling

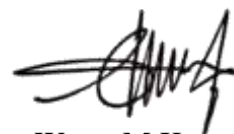
Jurusa : Konseling dan Pengembangan

Fakulta :

Judul : Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN PROF.K.H.SAIFUDDIN ZUHRI yang mengalami toxic

**Wassalamu'alaikum** relations

Purwokerto, 9 Mei 2023



Wanto, M. Kom.

NIP.198111192006041004

**MOTTO**

*Man Jadda Wa Jadda*





**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA  
MAHASISWI PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN  
PROF.K.H. SAIFUDDIN ZUHRI YANG MENGALAMI  
TOXIC RELATIONSHIP**

Nabila Adistiya Pramesti

NIM. 1917101087

Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh hubungan antara tingkat resiliensi diri dan Kesehatan mental pada mahasiswi yang mengalami *toxic relationship*. Hal ini menjadi penting dilakukan karena, sebagai mahasiswa tingkat Kesehatan mental merupakan salah satu faktor esensial yang perlu dipelihara guna memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan hidup., yang selanjutnya dapat membantu para mahasiswi untuk focus menjalani dan menyelesaikan perkuliahan. Salah satu faktor yang dinilai mempunyai peran penting untuk meningkatkan Kesehatan mental adalah resiliensi. Hal ini karena, resiliensi merupakan refleksi dari kondisi mental yang sehat, yang digambarkan dengan penerimaan diri, otonomi, penguasaan, terhadap lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mempunyai tujuan hidup, serta mampu mengembangkan diri. Penelitian ini merupakan penelitian jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Dimana, kuesioner merupakan instrument utama yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data penelitian. Adapun sampel penelitian ini adalah 120 mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto yang mengalami *toxic relationship*. Kemudian, data yang telah didapat dianalisis dengan menggunakan metode regresi linear sederhana, dengan alat bantu statistic SPSS V26. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa, resiliensi mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat Kesehatan mental mahasiswi dengan nilai koefisien sebesar 0,791 dan signifikansi sebesar 0,000. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa resiliensi dapat dijadikan faktor untuk memperbaiki Kesehatan mental mahasiswi yang mengalami *toxic relationship*.

**Kata Kunci:** Resiliensi Diri, Kesehatan Mental, Toxic Relationship.

**THE EFFECT OF RESILIENCE ON MENTAL HEALTH IN STUDENTS  
OF ISLAMIC COUNSELING GUIDANCE PROGRAM UIN PROF.K.H.  
THE EXPERIENCED SAIFUDDIN ZUHRI THOSE WHO ARE  
EXPERIENCING TOXIC RELATIONSHIPS**

Nabila Adistiya Pramesti  
NIM. 1917101087

Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the effect of the relationship between the level of self-resilience and mental health in female students who experience toxic relationships. This is important because, as a student, mental health is one of the essential factors that need to be maintained in order to obtain well-being and happiness in life, which in turn can help female students to focus on undergoing and completing their study. One factor that is considered to have an important role to improve mental health is resilience. This is because, resilience is a reflection of a healthy mental, which is described by self-acceptance, autonomy, mastery, towards the environment, having positive relationships with others, having life goals, and being able to develop themselves. This research is a quantitative descriptive with survey methods. Where, questionnaire is the main instrument used by researcher to obtain the data. The sample of this research was 120 female students of the Islamic Counseling Guidance Study Program (BKI) UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto who experienced toxic relationships. Then, the obtained data was analyzed using a linear regression method, with SPSS V26 as a statistic tool. The results revealed that resilience had a positive and significant influence the level of mental health of female students with a coefficient value of 0.791 and a significance number of 0.000. Thus, it can be concluded that resilience can be used as a factor to improve the mental health of female students who experience toxic relationships.*

**Keywords:** *Self-Resilience, Mental Health, Toxic Relationship.*

## **PERSEMBAHAN**

Karya skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

Almamter tercinta UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.





## KATA PENGANTAR

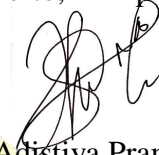
Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswi Program Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri yang Mengalami *Toxic Relationship*”

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW. Dengan selesainya skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu penulis mengucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, doa, bimbingan, nasehat dan motivasi sehingga skripsi ini telah terselesaikan. Dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I.,M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Enung Asmaya, MA. Dosen Pembimbing Akademik Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Warto, M. Kom., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mencurahkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Segenap Jajaran Staf Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada para mahasiswa.
7. Kedua orangtua tercinta, yang telah memberikan yang terbaik selama hidup
8. Adik tersayang, yang telah memberikan kehangatan dan semangat
9. Bapak Takmir dan Bapak Suhartono yang telah memberi semangat
10. Ibu Imas, keluarga di garut dan keluarga Purwokerto, yang selalu mendoakan
11. Group Perawan Sukses yang sudah bersama dari masa SMA
12. Group WW atas kebersamaan dan perjuangannya dari masuk masa kuliah
13. Maya Dwi Oktawiyana, yang selalu memberikan support selama perjalanan menamatkan skripsi
14. Annisa Try Lestari, yang telah menjadi sahabat yang selalu ada
15. Laelatun, Teman kerja yang selalu memberi semangat

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan kesalahan yang disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang ada dalam diri penulis. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi kebaikan penulis di masa yang akan datang. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amiin

Purwokerto, 14 April 2023



Nabila Adistiya Pramesti  
1917101087



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Definisi Operasional .....	6
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Kajian Pustaka .....	9
G. Sistematika Pembahasan.....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>13</b>
A. Resiliensi .....	13
1. Pengertian resiliensi.....	13
2. Aspek-Aspek resiliensi.....	15
3. Faktor-Faktor Resiliensi .....	18
4. Ciri-Ciri Resiliensi.....	18
B. Kesehatan Mental .....	19
1. Pengertian Kesehatan Mental .....	19
2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental .....	20

3. Faktor-faktor Kesehatan Mental.....	21
4. Tolak Ukur Kesehatan Mental.....	22
5. Kesehatan mental Perspektif Agama Islam.....	23
C. Mahasiswa .....	26
D. Profil Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. ..	26
E. Model Penelitian.....	27
F. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Desain Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Data dan Sumber data.....	33
D. Definisi Operasional .....	33
E. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	35
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
G. Metode pengumpulan data.....	38
1. Angket .....	38
2. Dokumentasi.....	38
H. Teknik analisis data .....	39
1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	39
2. Statistik Deskriptif.....	42
3. Uji Statistik.....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Penelitian.....	43
1. Gambaran umum UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto .....	43
2. Visi dan Misi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto .....	44
3. Pelaksanaan Penelitian .....	44
B. Deskripsi Data .....	44
1. Berdasarkan Usia.....	44
2. Jangka waktu mengalami <i>toxic relationship</i> .....	45
3. Berdasarkan semester .....	46
C. Analisis Per Item .....	46



D. Analisis Aspek .....	61
E. Uji Prasyarat .....	64
1. Validitas dan reliabilitas Instrumen .....	64
F. Analisis data penelitian .....	69
G. Pembahasan .....	70
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75
C. Kata Penutup .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN LAMPITAN .....</b>	<b>I</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>XXII</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Aktif SLT Genap 2022/2023 Fakultas Dakwah .....	31
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	34
Tabel 3.3 Deskripsi Kuesioner .....	36
Tabel 3.4 Variabel dan indikator penelitian .....	36
Tabel 3.5 Interval Skor .....	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	39
Tabel 4.1 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia .....	45
Tabel 4.2 Deskripsi Responden Berdasarkan Lamanya Menjalani Toxic Relationship .....	45
Tabel 4.3 Deskripsi Responden Berdasarkan Semester .....	46
Tabel 4.4 Analisis Aspek Resiliensi .....	62
Tabel 4.5 Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen .....	65
Tabel 4.6 Output Model Summary .....	69
Tabel 4.7 Output Uji Regresi Linear .....	69



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model penelitian.....	27
Gambar 4.1 Analisis item X1 .....	47
Gambar 4.2 Analisis item X2.....	47
Gambar 4.3 Analisis item X3.....	48
Gambar 4.4 Analisis item X4.....	48
Gambar 4.5 Analisis item X5.....	49
Gambar 4.6 Analisis item X6.....	49
Gambar 4.7 Analisis item X7.....	50
Gambar 4.8 Analisis item X8.....	50
Gambar 4.9 Analisis item X9.....	51
Gambar 4.10 Analisis item X10.....	52
Gambar 4.11 Analisis item X11.....	52
Gambar 4.12 Analisis item X12.....	53
Gambar 4.13 Analisis item Y1.....	53
Gambar 4.14 Analisis item Y2.....	54
Gambar 4.15 Analisis item Y3.....	54
Gambar 4.16 Analisis item Y4.....	55
Gambar 4.17 Analisis item Y5.....	55
Gambar 4.18 Analisis item Y6.....	56
Gambar 4.19 Analisis item Y7.....	56
Gambar 4.20 Analisis item Y8.....	57
Gambar 4.21 Analisis item Y9.....	57
Gambar 4.22 Analisis item Y10.....	58
Gambar 4.23 Analisis item y11.....	58
Gambar 4.24 Analisis item Y12.....	59
Gambar 4.25 Analisis item Y13.....	59

Gambar 4.26 Analisis item Y14.....	60
Gambar 4.27 Analisis item Y15.....	60
Gambar 4.28 Analisis item Y16.....	61
Gambar 4.29 Analisis Aspek Riset.....	63
Gambar 4.30 Analisis Aspek kesehatan Mental.....	63





# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Tidak dapat dipungkiri manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain guna memenuhi kehidupan sehari-hari dengan cara bersosialisasi.<sup>1</sup> Hubungan yang terjalin antara manusia satu dengan yang lain beragam mulai dari bermasyarakat di sekitar rumah, keluarga, teman sekolah, rekan rekan kerja, suami istri bahkan hubungan antara laki-laki dengan perempuan yang sedang dimabuk asmara.<sup>2</sup> Karena bagaimanapun manusia tidak bisa hidup sendiri, mereka juga butuh didengar dan butuh ditemani kita bisa melihat hal terkecil di masyarakat yaitu hubungan antara suami dan istri di antara mereka berdua bersatu dalam sebuah pernikahan untuk bisa saling menemani, untuk bisa saling berbagi dan saling mendengarkan keluh kesah yang dialami oleh pasangan. Para muda mudi hubungan pernikahan belum memungkinkan karena banyaknya faktor, pacaran merupakan suatu alternatif yang dapat ditempuh untuk saling memberikan perhatian, cinta dan kasih sayang.<sup>3</sup> Tentunya hal tersebut sudah tidak asing di lingkungan masyarakat, bahkan individu yang tidak berpacaran di sekitar masyarakat dianggap tidak laku, tidak modern dan tidak mengikuti perkembangan zaman.

Pacaran bukanlah suatu hal yang tabu lagi, justru di zaman modern ini betul betul dianggap sebuah hal yang wajar yang dilakukan sebelum ke jenjang pernikahan, dimana proses pacaran ini dianggap sebagai proses mengenal antara laki-laki dengan perempuan untuk memahami sifat dan karakter yang diharapkan dalam proses pacaran ini bisa saling memahami sebelum membangun sebuah rumah tangga, hal tersebut bukanlah sebuah aturan tertentu tetapi seorang laki-laki dengan seorang perempuan yang

---

<sup>1</sup> Made Supriadi, *Ilmu Sosial Budaya Dasar*, 2020.

<sup>2</sup> Dominic Abrams, Michael A. Hogg, and Jose M. Marques, *The Social Psychology of Inclusion and Exclusion*, Psychology Press, 1996.

<sup>3</sup> Ir Widodo, 'Analisis Pola Perilaku Pacaran', *Agraris*, 6.1 (2020), IV <<https://doi.org/10.18196/agr.6101>>.

memulai hubungan pacaran pada awalnya telah berangan-angan untuk bersama pasangannya membangun keluarga yang ideal. Dalam menjalin hubungan pacaran, terutama wanita beranggapan hubungan yang dibangun bersama pasangannya akan berjalan mulus, berharap hubungan langgeng, sehat dan bertahan ke jenjang yang lebih serius. Karena pada masa pacaran kerap kali diwarnai hal-hal yang romantis seperti saling memberi kabar, memberikan perhatian, memberikan hadiah satu sama lain tentunya hal tersebut merupakan hal yang menyenangkan tidak hanya menjadi bersemangat dalam beraktivitas tetapi juga merasa hidup berbunga-bunga dan lebih berarti. Siapa sangka dalam hubungan yang diawali dengan keromantisan ini seiring berjalannya waktu berubah menjadi emosi yang negatif, sering terjadi konflik, komunikasi yang terjalin mulai satu arah.<sup>4</sup> Hal tersebutlah yang membuat hubungan yang dibangun kandas di tengah jalan.

*Toxic relationship* memegang dampak yang beragam baik secara psikologis maupun secara fisik, tidak hanya itu bahkan menyebabkan konflik batin yang mengarah kepada depresi.<sup>5</sup> Keluar dari hubungan beracun bukan perkara yang mudah, kebanyakan orang yang mengalami akan sulit mengakhiri jalinan asmara tersebut. Ada pula yang berhasil keluar dari hubungan tidak sehat tersebut, namun mengalami penurunan diri secara drastis, mengalami trauma untuk bersosialisasi atau berhubungan kembali dengan orang lain, menutup dan menarik diri dari lingkungan sekitar dikarenakan dampak fisik dan psikologis yang muncul. Lebih lanjut, kondisi demikian juga dapat memicu terganggunya tingkat kesehatan mental seseorang. Hal ini terjadi karena selama menjalani hubungan *toxic* tersebut korban sering mendapatkan perlakuan yang kasar baik secara fisik maupun verbal yang dapat memicu tekanan emosi dan batin.

---

<sup>4</sup>Nazaria Solferino and Maria Elisabetta Tessitore, 'Human Networks and Toxic Relationships', *Mathematics*, 2021 <<https://doi.org/10.3390/math9182258>>.

<sup>5</sup>Dewi Inra Yani, Hasniar A Radde, and Arie G HZ, 'Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship', *Jurnal Psikologi Karakter*, 1.1 (2021), 38–43 <<http://https://journal.unibos.ac.id/jpk38>>.

Melihat realita yang terjadi pada laki laki dan wanita yang memutuskan untuk memilih jalan pacaran, hal tersebut merupakan sesuatu yang umum bahkan menjadi sebuah bukti cinta antara dua insan manusia. Menurut pandangan Islam betul betul tidak membenarkan hal tersebut, pacaran yang identik dengan berduaan, komunikasi intens bahkan melakukan sentuhan seperti berpegangan tangan. Apalagi sampai merugikan pihak di antara salah satunya tak terkecuali seorang wanita, sebab pacaran merupakan hal yang menjurus kepada kemaksiatan dan zina. Hal ini terdapat dalam Ayat yang berbunyi:

لَا وَ تَقْرُبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلٌ

*“Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk”* (QS. Al-Isra:3)<sup>6</sup>

Ayat diatas menjelaskan bahwa Agama Islam tidak memperbolehkan tentang apa yang dilarang oleh Allah SWT, karena banyak sekali hal negatif yang didapatkan dibandingkan dengan hal yang positif. Pada dasarnya, pacaran merupakan perilaku yang salah maka dari itu tidak heran apabila di tengah jalan hubungan tidak berjalan dengan baik, justru berimbas kepada hal yang buruk dan merugikan para pelakunya.

Berdasarkan data dari Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan pada tahun 2022 terdapat 338.496 kasus kekerasan yang tercatat, tahun ini merupakan tahun tertinggi dibanding dengan tahun 2019. Dari data yang ada dapat dilihat bahwa dengan adanya hubungan seorang perempuan dengan laki laki dapat menyebabkan konflik di dalam diri salah satunya yang kemudian teridentifikasi sebagai korban. Namun demikian, kenyataannya adalah pihak perempuan lebih sering mengalami kekerasan dibandingkan laki-laki di mana, kondisi ini senada dengan kenyataan yang muncul dari beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menjadi korban kekerasan, dan cenderung untuk memilih bertahan dalam

---

<sup>6</sup>Departemen Agama RI, *Al Qur'an Dan Terjemahan* (Semarang: Toha Putra, 2002).

hubungan yang beracun dengan berdalih pasangannya akan berubah dengan seiring waktu, menganggap hubungan yang dibangun apabila kandas di tengah jalan itu adalah hal yang sia sia maka memutuskan untuk bertahan dalam hubungan tersebut.

Tentu, bukan perkara yang mudah ketika harus bertahan dalam hubungan yang beracun , hal ini karena seorang perempuan lebih mengandalkan perasaan dibandingkan dengan logika perbedaan yang sangat signifikan ketika berada di dalam suatu hubungan. Langkah yang paling tepat ketika sudah mengetahui hubungan yang dijalani adalah *toxic* dengan cara pergi kemudian menyembuhkan diri dari hal tersebut.

Hubungan yang dibangun bersama pasangan selama bertahun-tahun yang pernah diwarnai keromantisan, kesenangan harus kandas di tengah jalan adalah salah satu peristiwa yang tidak pernah terpikirkan bagi setiap individu yang mempunyai hubungan pacaran termasuk wanita, dirinya akan berusaha sekuat tenaga untuk mempertahankan hubungan, hal ini karena perempuan cenderung berfikir ketika putus cinta dapat menimbulkan kesedihan yang berlarut hingga menyebabkan stress.<sup>7</sup> Namun, bukan berarti putus cinta adalah hal yang buruk bisa jadi hal tersebut adalah keputusan yang baik apalagi hubungan yang dibangun sudah *toxic*. Lebih lanjut, bagi seorang wanita, yang lebih dominan menggunakan perasaan akan sulit sekali untuk terlepas dari hubungan yang *toxic* karena berdalih merasa bahwa pasangannya akan berubah, pada kenyataannya seorang wanita tidak akan bisa merubah apapun dari seorang pria kecuali pria tersebut memang ingin berubah.

Berhasil untuk keluar dalam hubungan yang *toxic* merupakan salah satu pencapaian yang bisa diapresiasi karena, diluar sana masih banyak wanita yang mempertahankan hubungan *toxic*, laki laki enggan melanjutkan namun wanita masih dengan perasaannya bertahan pada hubungan beracun tersebut. Setelah putus, tentunya seorang wanita mengalami banyak sekali proses dalam pemulihan diri dimana dirinya harus bisa beradaptasi dengan

---

<sup>7</sup> Pingkan C. B. Rumondor, 'Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta: Sebuah Studi Kasus', *Humaniora*, 4.1 (2013), 28 <<https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415>>.



lingkungan tanpa adanya sang kekasih, proses yang cukup panjang mau tidak mau harus dilewati. Menerima dengan lapang dada, bahwa hubungan yang terjalin sudah begitu lama kandas di tengah jalan bukanlah perkara yang mudah bagi sebagian wanita akan ada banyak sekali hal-hal yang menyedihkan yang harus dialami. Dampak yang dirasakan setelah putus cinta antara lain perasaan sedih, hampa karena gagal bahkan kehilangan kepercayaan diri. Hal tersebut menggambarkan putusnya hubungan pacaran memiliki dampak yang signifikan bagi wanita.

Sehingga dalam penelitian ini wanita yang mengalami *toxic relationship* selama hampir dua tahun tetapi harus kandas di tengah jalan diakibatkan pasangannya tidak memperlakukan wanita tersebut dengan baik, hingga wanita kehilangan jati dirinya sendiri. Kebanyakan wanita yang pernah mengalami *toxic relationship* dan hubungannya kandas tidak berhasil dan cukup lama dalam pemulihan diri, mencoba bertahan oleh angan-angan yang dibuat sendiri bahkan berujung menyakiti diri sendiri. Namun, berbeda dengan subjek yang berupaya untuk bangkit dari rasa trauma, ketakutan yang menghampirinya dari segala kesulitannya dirinya mampu mengubah menjadi suatu yang positif. Tidak semua wanita mampu berpindah, mampu bertahan dalam kondisi pasca putus cinta apalagi dalam hubungan yang dibangun pasangannya hampir melakukan tindakan kekerasan.

Kemampuan untuk bangkit dari keadaan sulit dan mampu menghadapi situasi yang membuat dirinya trauma disebut dengan resiliensi. Resiliensi juga bermakna, keahlian individu untuk bangkit dari rasa sakit yang membuat dirinya terpuruk. Wanita yang memiliki kemampuan resiliensi yang positif dapat mengelola emosinya secara baik. Berkaitan dengan hal ini, peneliti berusaha untuk mengangkat tema penelitian terkait resiliensi seorang wanita yang mengalami *toxic relationship* dalam pacaran, yang selanjutnya dinilai dapat mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang tersebut. Lebih lanjut, penelitian ini dilakukan di lingkungan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, khususnya pada mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Penelitian ini dilakukan karena penulis pernah mengalami situasi tersebut serta adanya rasa keprihatinan melihat fenomena *toxic relationship* yang membuat korban khususnya wanita mengalami trauma dan menarik diri dari lingkungan sosial, di mana kondisi ini jelas sekali memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kesehatan mental korban. Maka dari itu, adanya penelitian ini agar menjadi sebuah motivasi dan acuan untuk para korban *toxic relationship* khususnya wanita, serta diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi yang memiliki masalah serupa. Maka dari itu, untuk merealisasikan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul **“PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN PROF.K.H.SAIFUDDIN ZUHRI YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP*”**

## **B. Definisi Operasional**

Penegasan istilah mempunyai tujuan agar pembaca terhindar dari adanya salah dalam penafsiran mengenai uraian masalah penelitian serta dapat konsentrasi materi yang dibahas sebelum adanya analisis selanjutnya, dengan begitu penegasan istilah dalam penelitian ini yaitu:

### **1. Resiliensi**

Resiliensi merupakan kemampuan proses pemulihan untuk beradaptasi kembali setelah mengalami permasalahan hidup yang menekan di dalam kehidupan, kekuatan yang berasal dari dalam diri sehingga mampu beradaptasi kembali terhadap kejadian yang menekan.<sup>8</sup>

Maksud resiliensi dalam penelitian ini yaitu penyembuhan diri dari patah hati untuk bisa kembali bangkit dari putus cinta yang menghancurkan dirinya dengan cara melampiaskan kepada hal yang lebih positif.

---

<sup>8</sup>Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.*, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.* (New York, NY, US: Broadway Books, 2002).

## 2. Putus Cinta

Putus cinta adalah akhir dari suatu hubungan yang pernah dibangun bersama pasangan yang mengakibatkan stress, trauma menimbulkan dampak negatif bagi para penderitanya baik secara fisik maupun psikis.<sup>9</sup>

Maksud putus cinta pada penelitian ini adalah seorang wanita yang berhasil keluar dan memutuskan hubungan yang *toxic* yang sudah dibangun bertahun-tahun bersama pasangannya, walaupun melewati banyak proses yang dialami mengalami kehancuran bahkan mampu bangkit dari keterpurukan.

## 3. *Toxic Relationship*

Definisi *toxic relationship*, *toxic* yang berarti racun dan *relationship* yang berarti hubungan. Maka *toxic relationship* adalah hubungan beracun antar individu yang bersifat merusak bahkan membunuh.<sup>10</sup>

Maksud hubungan *toxic relationship* pada penelitian ini adalah hubungan yang tidak sehat, di dalamnya terdapat emosi negatif yang mengakibatkan saling menyakiti satu sama lain tidak hanya menghambat aktivitas sehari-hari tetapi juga tekanan batin.

## 4. Kesehatan Mental

Menurut Kementerian Kesehatan, kesehatan mental didefinisikan sebagai suatu kondisi emosi dan batin seseorang dalam situasi tertentu. Kesehatan mental baik adalah apabila kondisi emosi dan batin seseorang berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Sebaliknya, kondisi kesehatan mental dikatakan tidak baik adalah apabila kondisi emosi dan batin seseorang berada dalam keadaan yang tidak baik sehingga, memicu timbulnya gangguan suasana hati,

---

<sup>9</sup>Pingkan C. B. Rumondor, 'Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta: Sebuah Studi Kasus....',hal. 28.

<sup>10</sup>Nazaria Solferino and Maria Elisabetta Tessitore, 'Human Networks and olferino and Tessitore....',hal. 1-9.

kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.<sup>11</sup>

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dideskripsikan peneliti diatas, hingga akhirnya peneliti merumuskan dengan bagaimana pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental wanita yang terkena dampak *toxic relationship*?

### D. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah diatas, penelitian ini dilakukan Untuk mengetahui pengaruh hubungan resiliensi terhadap kesehatan mental wanita yang mengalami *toxic relationship*.

### E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan:

#### 1. Manfaat secara Teoritis

Penelitian ini mampu memberikan pengetahuan dan menambah wawasan, mengenai upaya resiliensi yang dilakukan wanita pasca putus cinta pada *toxic relationship* yang dialami selama bertahun tahun

#### 2. Manfaat secara Praktis

- a. Bagi para remaja termasuk mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi motivasi bagi para wanita yang mengalami *toxic relationship* bagaimana cara bangkit dari keterpurukan dan berhasil pulih dari hal-hal yang membuat mental hancur sehingga baik laki-laki maupun wanita yang pernah berada pada posisi ini mampu menjadi individu yang bisa bangkit, ceria dan percaya diri kembali.
- b. Bagi orang tua dan lingkungan, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para masyarakat tentang bagaimana cara pulih kembali setelah putus cinta dari hubungan yang *toxic*

---

<sup>11</sup>Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 'Pengertian Kesehatan Mental', 2022 <<https://promkes.kemkes.go.id>>.



- c. Bagi peneliti diharapkan dapat memberikan wawasan sekaligus pelajaran dan bagaimana cara pengaplikasiannya apabila suatu waktu mendapatkan kondisi tersebut dalam hubungan percintaan

## F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka pada penelitian ini pada dasarnya adalah untuk memperoleh gambaran hubungan topik atau masalah yang akan diteliti dengan penelitian serupa yang mungkin juga pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, sehingga dengan ini diharapkan tidak adanya kesamaan dan pengulangan materi secara keseluruhan (mutlak). Sejauh ini penelusuran terhadap beberapa skripsi, jurnal dan buku, penulis sadar bahwa sudah banyak sekali orang yang meneliti tentang *toxic relationship*. Dalam kajian pustaka ini, ditemukan adanya penelitian dari beberapa skripsi yang mempunyai beberapa persamaan dan perbedaan dengan penulis, di antaranya:

Pertama, skripsi Wulandari<sup>12</sup> yang berjudul “Fenomena Toxic Relationship dalam Pacaran Pada mahasiswa Universitas Sriwijaya”. Dalam skripsi tersebut dijelaskan tentang gambaran dan analisis fenomena *toxic relationship* dalam relasi pacaran yang terjadi pada mahasiswa. Bentuk *toxic* yang terjadi adalah pembatasan pergaulan, kasar secara fisik dan membawa pergi uang pasangan. Namun disini, penulis lebih mengacu kepada pasangan yang memilih bertahan pada hubungan yang *toxic* tidak terlepas dari alasan psikologis seperti rasa sayang yang teramat besar, takut kehilangan serta alasan sosiologis antara lain insecure karena telah melakukan hubungan seksual bersama pasangan.

Kedua, skripsi Akromi<sup>13</sup> yang berjudul “Toxic Relationship Perempuan Pada Relasi teman Spesial Di Kalangan Mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir di Malang)”. Dalam skripsi tersebut dijelaskan

---

<sup>12</sup>Wulandari, Resty, ‘Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya’, *Sosiologi*, 2021.

<sup>13</sup>Akromi, Nur Laila, ‘Toxic Relationship Perempuan Pada Relasi “Teman Spesial” Di Kalangan Mahasiswa ( Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Malang ), 2022

bentuk *toxic relationship* yang membuat pasangan menjadi terbatas dalam pergaulan. Namun disini, penulis lebih mengacu kepada hubungan *toxic relationship* yang dialami menimbulkan luka yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata.

Ketiga, skripsi Krismat<sup>14</sup> yang berjudul “Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa”. Dalam skripsi tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa merupakan remaja akhir menuju pada dewasa awal, semakin berat tantangan dan tanggungjawab yang dialami secara tidak sadar berpengaruh pada fisik dan kesehatan mental salah satunya mengalami depresi. Namun disini penulis lebih mengacu pada faktor penyebab depresi akibat putus cinta yang seharusnya apabila mahasiswa sudah mencapai tahap perkembangan dewasa awal seharusnya sudah mencapai tahap kematangan emosi yang baik, ketika individu memiliki kematangan emosi yang tinggi kecenderungan depresi akan rendah. Pada kenyataannya, masih banyak kasus kecenderungan depresi oleh mahasiswa.

Keempat, skripsi Hidayati<sup>15</sup> yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Berpacaran”. Dalam skripsi tersebut dijelaskan regulasi emosi pada usia dewasa awal pasca putus cinta melakukan aktivitas yang berbeda-beda namun beberapa aktivitas yang dilakukan belum secara efektif. Penulis lebih mengacu pada tekanan dari peristiwa kehilangan pasangan membuat seseorang merasakan emosi yang negatif.

Kelima, Jurnal penelitian dari Julianto<sup>16</sup> yang berjudul “Hubungan Antara Harapan dan harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic relationship dengan Kesehatan Mental Psikologis”. Dalam karya ilmiah atau jurnal ini penulis menjelaskan tentang mengetahui

---

<sup>14</sup>Krismiati, Firda Seftiana, *Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa*, 2021.

<sup>15</sup>Hidayati, Sintami Retno, ‘Strategi Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Pascaputus Berpacaran’, 2008, 84–93

<sup>16</sup>Julianto, Very, Rara Annisa Cahayani, Shinta Sukmawati, and Eka Saputra Restu Aji, ‘Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis’, *Jurnal Psikologi Integratif*, 8.1 (2020), 103 <<https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>>

hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan orang yang mengalami *toxic relationship* dalam kesehatan psikologis, namun harga diri dan harapan juga berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Artinya, kebahagiaan seseorang akan tinggi apabila dirinya memiliki harga diri dan harapan yang tinggi, namun biasanya kebanyakan seseorang apabila mengalami situasi yang menekan seperti *toxic relationship* cenderung harga diri dan harapannya menurun yang membuat tingkat kebahagiaannya rendah.

Keenam, penelitian dari Tedjo, Luik, and Aritonang<sup>17</sup> yang berjudul “Representasi Toxic Relationship Dalam Film Story Of Kale: When Someone’s In Love” dalam karya ilmiah atau jurnal ini penulis menjelaskan tentang hubungan pacaran yang dikendalikan oleh hal hal *toxic*, dimana seorang perempuan berusaha untuk menerima sikap pasangannya dan berharap bahwa pasangannya akan berubah di kemudian hari. Namun, pada penelitian ini penulis lebih mengacu kepada perempuan yang menjadi korban dan ingin melarikan diri dari hubungan *toxic* sangat sulit dikarenakan dimanipulasi secara emosional oleh pasangan, ketika memutuskan untuk keluar dari hubungan tersebut pun dibuat dirinya seolah olah merasa spesial.

Ketujuh, penelitian dari Genoveva Ratna Hutami, Agus Tri Susilo, and Citra Tectona Suryawati<sup>18</sup> yang berjudul “Tingkat Kekerasan Dalam pacaran Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin” pada karya ilmiah atau jurnal tersebut bahwa tingkat kekerasan dalam pacaran pada siswa SMA Negeri di Surakarta merupakan kategori rendah. Tidak ada perbedaan yang terlihat secara signifikan antara laki laki dan perempuan dalam kekerasan berpacaran padahal laki laki dan perempuan dalam berpacaran keduanya memiliki resiko yang sama menjadi korban kekerasan.

---

<sup>17</sup>Tedjo, Joshua Alberico, Jandy Edipson Luik, and Agusly Irawan Aritonang, ‘Representasi Feminisme Dalam Film “Story of Kale: When Someone’s in Love”’, *Jurnal E-Komunikasi*, 9.1 (2021), 1–12 <<http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/6164>>

<sup>18</sup>Genoveva Ratna Hutami, Agus Tri Susilo, and Citra Tectona Suryawati, ‘Tingkat Kekerasan Dalam Pacaran Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin’, *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5.2 (2022), 76 <<https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.54258>>.

## **G. Sistematika Pembahasan**

**BAB 1. Pendahuluan**, Terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah , Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Sistematika Pembahasan.

**BAB II. Kajian Teori**, Terdiri dari: Resiliensi, Kesehatan Mental Kerangka Penelitian dan Hipotesis.

**BAB III. Metode Penelitian**, Terdiri Dari: Pendekatan dan Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat Penelitian, Subyek dan Obyek, Metode Pengumpulan Data, Metode Analisis Data.

**BAB IV. Penyajian Data Dan Analisis Data**, Terdiri Dari: Gambaran Umum Lokas, Penyajian Data, Analisis Data, Pembahasan.

**BAB V. Penutup**, Terdiri dari: Kesimpulan, Saran-Saran dan Penutup





## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Resiliensi**

##### **1. Pengertian resiliensi**

Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang ada pada diri manusia yang muncul ketika suatu individu tersebut menghadapi suatu permasalahan, hal ini berdampak pada ketegaran diri seorang individu. Menurut Recivic dalam buku Psikologi perkembangan karya Desmita mendefinisikan resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang digunakan untuk bertahan dan bangkit dan menyesuaikan terhadap kondisi yang sulit bagi individu. Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai suatu kapasitas yang merespon kejadian yang dialami individu secara sehat dan produktif guna mengolah sebuah tekanan hidup sehari-hari dan menjadikan suatu yang produktif.<sup>19</sup>

Menurut Grotbreg dalam buku Desmita mengatakan resiliensi merupakan suatu kemampuan dan kapasitas insani yang dimiliki individu, kelompok bahkan masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi , mencegah, meminimalkan bahkan menghilangkan dampak yang dapat merugikan terhadap kondisi kondisi yang tidak menyenangkan. Resiliensi membuat hidup individu menjadi lebih kuat dalam artian resiliensi membuat individu berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, terpuruk yang bisa membuatnya menjadi sakit bahkan kematian. Grotbreg mengemukakan bahwa kualitas resiliensi tidak sama pada setiap individu, yang disebabkan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi situasi yang tidak menyenangkan.<sup>20</sup>

Mackay dan Iwasaki berpendapat bahwa individu yang memiliki kemampuan resilien, mampu menentukan apa yang dikehendaki, dan tidak

---

<sup>19</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2015).

<sup>20</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*.



terlarut dalam suatu lingkaran yang membuatnya merasa tidak berdaya, mampu meregulasi perasaan negatif, dan pandangan pola pikir yang baik.<sup>21</sup>

Bonanno menjelaskan definisi dari resiliensi yang dikutip dari skripsi Elsha, “*Resilience the ability of adults in otherwise normal circumstances who are exposed to an isolated and potentially highly disruptive event such as the death of a close relation or a violent or life-threatening situation to maintain relatively stable, healthy levels of psychological and physical functioning...as well as the capacity for generative experiences and positive emotions*” yang dapat diartikan sebagai Resiliensi dilihat sebagai kemampuan orang dewasa dalam keadaan normal untuk dapat bertahan dalam keadaan yang relatif stabil, serta fungsi psikologis dan fisik yang sehat jika terkena peristiwa yang menyebabkan terisolasi dan berpotensi sangat mengganggu hingga mengancam jiwa.<sup>22</sup>

Secara umum, resiliensi dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk mengatasi kekurangan, perubahan gangguan, atau suatu hal yang mengarah pada daya lenting diri terhadap segala permasalahan. Resiliensi sendiri merupakan karakteristik kuat yang ada dalam diri individu yang membuat individu dapat melewati segala macam permasalahan, tantangan dan rintangan dalam hidupnya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan yang ada dalam individu untuk bangkit kembali (*to bounce back*) dari suatu pengalaman, emosi yang negatif dan kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel dan kembali menjalani hidup yang normal.

---

<sup>21</sup>Anthony D Ong and others, ‘Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life.’, *Journal of Personality and Social Psychology* (Ong, Anthony D.: Department of Human Development, Cornell University, G77 Martha Van Rensselaer Hall, Ithaca, NY, US, 14853-4401: American Psychological Association, 2006), 730–49 <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>>.

<sup>22</sup>Elsha Fara, ‘Resiliensi Pada Dewasa Awal Berlatar Belakang Budaya Aceh Yang Mengalami Bencana Tsunami 2004 (Resilience Among Acehese Young Adult Victims Of 2004 Tsunami Disaster) Skripsi’, 2012, 2004.

## 2. Aspek-Aspek resiliensi

Ada beberapa aspek menurut Karen Reivich and Andrew Shatté<sup>23</sup> yang dapat memicu resiliensi seseorang yaitu:

### a. Kontrol Emosi

Kontrol emosi merupakan kemampuan yang ada dalam individu untuk tetap tenang dalam kondisi tertekan, individu yang memiliki resiliensi yang baik akan menggunakan kemampuan positifnya untuk membantu mengontrol emosinya, mengendalikan perilaku, mengatasi rasa cemasnya, sedih, bahkan marah sehingga masalah yang dialami dapat diselesaikan dengan baik.

Reivich dan Shatte mengemukakan seseorang yang kesulitan dalam mengendalikan emosinya akan cenderung tidak efektif Ketika menghadapi masalah. Sehingga tidak dapat diselesaikan secara efektif yang kemudian akan menjadikan *snowball* dalam permasalahannya dan akan sulit dakan empertahankan atau membangun hubungan dengan orang lain dan hilangnya konsentrasi.

### b. Kontrol Impuls

Mereka mendefinisikan ini sebagai kemampuan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dalam diri individu. Kemampuan kontrol impuls ini berhubungan juga dengan kontrol emosi, dimana individu yang mampu mengontrol impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya. Begitu pula sebaliknya.

Dalam hal ini yang dimaksud dengan dorongan atau keinginan yang ada dalam individu merupakan sesuatu yang bersifat negatif, yang tidak dipikirkan secara mendalam dan matang, tidak mempedulikan konsekuensi yang akan terjadi. Hubungan antara kontrol emosi dan juga kontrol impuls sangatlah besar. Hal ini dinamakan kontrol diri dimana individu dapat menahan dan mengendalikan keinginan-keinginan

---

<sup>23</sup>Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.*, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.* (New York, NY, US: Broadway Books, 2002).

negatifnya maka dapat mengendalikan emosi serta impulsnya dengan baik.

c. Optimis

Optimis merupakan aspek penting bagi resiliensi, individu yang memiliki optimisme akan yakin akan mengatasi masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang dan akan menjadi lebih baik. Dengan menanamkan optimisme individu dapat lebih sehat dari segi fisik maupun psikologis serta dapat mengurangi kemungkinan depresi.

Individu yang memiliki resiliensi akan melakukan segala sesuatu dengan baik dan berpikir secara matang dan positif serta percaya diri.

d. Menangani dan menganalisis masalah (*Problem Solving*)

Hal ini merupakan kemampuan individu untuk menganalisis permasalahan dan penyebabnya yang dialami individu. Menurut Martin Seligman, dkk, menyatakan bahwa individu dengan resiliensi yang baik akan memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali penyebab dan kesulitan yang dihadapinya. Hal ini menjadi urgensi individu dalam membentuk resiliensi, jika individu dapat menganalisa dan memiliki *problem solving* yang baik serta pola pikir yang baik maka akan mampu mengambil setiap pelajaran dan mengatasinya dengan baik.

e. Empati

Empati merupakan perasaan individu akan seseorang dan dapat mengerti dan merasakan hal yang sama, hal ini dilihat dari ekspresi wajah, nada bicara, Bahasa tubuh yang menjadi acuan untuk dugaan pemikiran orang lain.

Individu yang memiliki sikap empati ini akan mampu menciptakan hubungan sosial dan emosional yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

f. *Self Efficacy*

*Self efficacy* merupakan keyakinan yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan efektif. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang rendah maka dapat kehilangan keyakinan bahkan jati

dirinya. Jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi maka individu akan memiliki komitmen yang kuat, dan pantang menyerah.

Self efficacy sendiri memiliki hubungan yang kuat dengan *problem solving*. Self efficacy merupakan teknik dalam membaca diri dan segala potensi-potensi yang dimiliki, sehingga ia akan mampu menutupi kekurangannya dengan potensi-potensi tersebut.<sup>24</sup>

g. Pencapaian keinginan

kemampuan ini membuat individu dapat memotivasi dan meraih apa yang diharapkannya. Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah, karena masalah dianggap sebagai suatu tantangan bukan suatu ancaman. Kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Individu yang resilien mampu melakukan tiga hal dengan baik, yaitu mampu menganalisis risiko dari suatu masalah, memahami dirinya dengan baik, dan mampu menemukan makna serta tujuan hidup.

Namun menurut Diky Permana<sup>25</sup> Resiliensi memiliki 3 aspek yaitu:

a. *Tenacity* (Kegigihan)

Kegigihan merupakan suatu gambaran tentang ketenangan hati, ketepatan waktu, ketekunan, dan kemampuan dalam mengontrol diri individu dalam menghadapi situasi yang sulit dan menentang.

b. *Strenght* (Kekuatan)

Menggambarkan kapasitas individu untuk memperoleh kembali dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman dimasa lalu.

---

<sup>24</sup>Diky Permana, 'Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba', *Syifa Al-Qulub*, 2.2 (2018), 21–32 <<https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>>.

<sup>25</sup>Vaishnavi et al., (2007)



c. *Optimism* (Optimis)

Merefleksikan kecenderungan seseorang guna melihat sisi positif dari setiap permasalahan dan percaya terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Aspek ini menekankan pada kepercayaan diri individu

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari resiliensi ada beberapa macam namun hal itu berkaitan dengan ketahanan dan kontrol yang ada dalam individu yang dapat memicu tumbuhnya resiliensi.

### 3. Faktor-Faktor Resiliensi

Resiliensi memiliki 2 faktor menurut Vaishnavi et al.<sup>26</sup> yaitu internal dan eksternal hal ini merupakan:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi secara internal merupakan kognitif, gender dan suatu keterikatan dengan suatu budaya.

b. Faktor eksternal

Faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi merupakan keluarga, komunitas dan suatu lingkungan yang individu tempati.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor pembentuk resiliensi meliputi dua aspek yaitu factor internal dan factor eksternal kedua faktor tersebut dapat memicu resiliensi individu baik atau tidaknya.

### 4. Ciri-Ciri Resiliensi

Menurut Bernard dalam buku Desmita<sup>27</sup> ciri-ciri resiliensi menggambarkan empat sifat umum yaitu:

- a. Social competence (kompetensi sosial): kemampuan untuk memunculkan respons yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya.

---

<sup>26</sup>Vaishnavi et al., (2007)

<sup>27</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2010)



- b. Problem-solving skill/metacognition (keterampilan pemecahan masalah/kognitif): perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.
- c. Autonomy (otonomi): suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.
- d. *A sense of purpose and future* (kesadaran akan tujuan dan masa depan): kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi, ketekunan, pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang

## **B. Kesehatan Mental**

### **1. Pengertian Kesehatan Mental**

Identik dengan namanya, Kesehatan mental merupakan salah satu dari berbagai macam Kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam pencapaian hidupnya. Secara etimologis kata mental berasal dari kata latin yang berarti *mens* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, dan ruh. Secara etimologis Kesehatan mental disebut juga mental hygiene yang merupakan sebuah nama dewi dari dewa Yunani kuno yang bertugas mengurus Kesehatan manusia di dunia.<sup>28</sup>

Kesehatan mental merupakan wujud keharmonian manusia dengan fungsi-fungsi jiwa, dan kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa yang dimaksud merupakan pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup Darajat mendefinisikan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keharmonian dalam hidup yang tercermin dari fungsi mental, kemampuan menghadapi masalah dan kemampuan yang aktif merasakan kebahagiaan dengan kemampuan sendiri. Menurut Hall<sup>29</sup> mendefinisikan kesehatan mental

---

<sup>28</sup>Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018).

<sup>29</sup>Hall et al., (2022)

sebagai suatu situasi yang memiliki relevansi dengan kondisi emosional seseorang dan juga perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang.

Menurut Fakhriyani<sup>30</sup> kesehatan mental merupakan kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya aspek fisik, intelektual, dan emosional secara optimal, sejalan dengan perkembangan orang lain, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, gejala mental, bahkan psikologis. Individu yang sehat mentalnya merupakan individu yang senantiasa merasa tenang, aman dan tentram. Sedangkan menurut Sikun Pribadi, Sikun tidak menggunakan istilah mental hygiene karena menurutnya pengertian dari mental hanya menitik beratkan pada aspek kerohanian manusia, sedangkan psiko hygiene memandang manusia sebagai keseluruhan psiko fisik atau psiko somatic, merupakan kesatuan jiwa raga, istilah ini mendefinisikan bahwa Kesehatan jiwa tidak bisa dipisahkan dari kondisi kesehatan jasmani.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi seseorang untuk bersikap positif terhadap dirinya sendiri, pandai dalam merealisasikan diri, berintegritas, mandiri, dan mampu mengendalikan dirinya dalam situasi apapun.

## **2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental**

Menurut Viet & Ware<sup>31</sup> aspek-aspek kesehatan mental terdiri dari:

- a. Kondisi kesehatan positif yaitu perasaan positif secara umum kondisi emosional atau rasa cinta dan kepuasan hidup.
- b. Kondisi kesehatan mental negatif yaitu kecemasan yang berlebihan pada aspek-aspek kehidupan, depresi yaitu perasaan tertekan yang sering muncul dan hilangnya kontrol perilaku pemikiran dan emosi

Menurut WHO dalam buku yang ditulis oleh Ramayulis<sup>32</sup> indikator kesehatan mental berdasarkan orientasi dan wawasan kesehatan mental yaitu:

---

<sup>30</sup>Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental*, *Early Childhood Education Journal*, 2019  
<[http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar\\_Pustaka.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf)>

<sup>31</sup>Veit & Ware, (1983)

- a. Menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang.
- b. Mampu secara konstruktif adaptasi diri pada fakta dan realita yang menyakitkan.
- c. Mampu menjalin hubungan dengan masyarakat dan gemar menolong tanpa pamrih.
- d. Lebih puas memberi dibandingkan menerima.
- e. Mulai merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidupnya.
- f. Mampu menghilangkan rasa permusuhan berdasarkan pada solusi yang konstruktif.
- g. Mampu memberikan kasih sayang dan butuh untuk disayangi orang lain.
- h. Memiliki spiritualitas dan religiusitas

Selanjutnya, tokoh yang bernama Darajat dalam Ramayulis<sup>33</sup>, berdasarkan pengertiannya Darajat memasukan unsur agama dalam aspek Kesehatan mental, di antara nya merupakan :

- a. Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa
- b. Terwujudnya keserasian antara unsur kejiwaan
- c. Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat serta menenangkan antar individu
- d. Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk dirinya dan orang lain
- e. Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan yang Bahagia di dunia dan di akhirat.

### 3. Faktor-faktor Kesehatan Mental

Menurut Jalaluddin<sup>34</sup> mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental khususnya pada remaja yaitu:

---

<sup>32</sup>Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2017) <<https://pustaka.unm.ac.id/opac/detail-opac?id=41053>>

<sup>33</sup> *Ibid.*

<sup>34</sup>Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: RajaGrafindo Persada; Kharisma Putra Utama, 2016) <<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1168801#>>.

1) Faktor internal

Faktor internal yang dimaksud merupakan suatu faktor yang berasal dari dalam diri individu di antaranya seperti kemampuan untuk bangkit, harga diri, kebebasan, suatu ikatan keluarga, bebas dari gejala dan gangguan neurosis atau gangguan jiwa serta suatu kebiasaan.

2) Faktor Eksternal

Faktor internal yang berasal dari luar individu seperti keluarga, lingkungan, dan pendidikan di suatu lembaganya.

Menurut Darajat faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang terdiri dari keharmonisan antara pikiran, perasaan, dan perbuatan. Faktor kesehatan fisik juga termasuk dalam faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

#### 4. Tolak Ukur Kesehatan Mental

Terdapat kriteria dalam menentukan sehat atau tidaknya mental seseorang. Menurut Achmad Mubarak<sup>35</sup> mengatakan empat kriteria yang digunakan dalam menentukan sehat atau tidaknya mental seseorang yaitu:

a. Kaidah statistik

Dalam kaidah ini sehat atau tidaknya mental diukur berdasarkan angka-angka statistic yang berlandasan pada fakta dan sifat seseorang yang menyatakan bahwa seseorang baik dalam segi jasmani atau dari intelektual bahkan emosi yang fakta-faktanya dituangkan dalam table statistik.

b. Norma sosial

Hal ini melihat sehat atau tidaknya mental seseorang dilihat dari orang yang mengikuti pola-pola tingkah laku, sikap sosial dan nilai nilai lainnya yang telah disepakati oleh masyarakat.

---

<sup>35</sup>Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern : Jiwa Dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina, 2000)



c. Tingkah laku

Menurut kriteria ini orang yang sehat mental tidak diukur dengan kepatuhannya pada norma sosial melainkan pada keseimbangannya menentukan pilihan untuk mengikuti, atau pura-pura mengikuti bahkan menentang dengan alasan bahwa sikap-sikap itu menumbuhkan potensi-potensi dirinya dan potensi masyarakatnya. Seseorang mengikuti atau menentang norma-norma sosial bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kepribadiannya tetapi juga dipengaruhi oleh faktor interaksi antar individu, individu dengan kelompok dan interaksi dengan masalah yang menjadi tumpuan dimana ia mengikuti atau menentang.

d. Sifat

Terdapat beberapa sifat yang dapat mengukur sehatnya mental seseorang, yaitu:

- 1) Seseorang menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya
- 2) Jarak antara aspirasi dan potensi dimiliki oleh orang itu sesuai.
- 3) Seseorang memiliki keluwesan dalam hubungannya dengan orang lain.
- 4) Seseorang memiliki keseimbangan emosi.
- 5) Seseorang memiliki sifat spontanitas yang sesuai.
- 6) Seseorang berhasil menciptakan hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain.

## 5. Kesehatan mental Perspektif Agama Islam

Di dalam fungsi agama fitrah manusia adalah makhluk beragama, yaitu makhluk yang memiliki rasa keagamaan dan kemampuan untuk bagaimana memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Manusia yang mengamalkan ajaran agama, berarti manusia tersebut telah mewujudkan jati dirinya, identitas dirinya (*self identity*) yang hakiki yaitu sebagai Abdullah (hamba Allah) dan khalifatullah (khalifah Allah di muka bumi). Agama sebagai pedoman hidup manusia telah berikan hudan (petunjuk) tentang pembinaan atau pengembangan mental yang sehat. Sebagai petunjuk hidup



bagi manusia dalam mencapai mentalnya yang sehat agama juga berfungsi sebagai:

a. Memelihara fitrah

Fitrah manusia saat lahir bersih dari dosa dan noda. Namun karena manusia memiliki hawa nafsu dan banyak yang menggoda atau menyelewengkan manusia dari kebenaran. Maka untuk terhindar dari hal tersebut maka manusia harus beragama atau bertakwa kepada Allah.

b. Memelihara jiwa

Kemuliaan jiwa manusia perlu dipelihara, oleh sebab itu agama melarang atau mengharamkan melakukan penganiayaan, penyiksaan atau pembunuhan baik terhadap diri sendiri ataupun orang lain.

c. Memelihara akal

Manusia diberi oleh Allah pembeda dengan makhluk lain, yaitu akal. Dengan akal manusia mampu untuk membedakan yang baik dan yang buruk, atau memahami dan menerima nilai-nilai agama, mengembangkan ilmu dan teknologi, dan sebagainya. Karena pentingnya peran akal, maka agama memberi petunjuk kepada manusia untuk mengembangkan dan memelihara dengan mensyukuri nikmat akal tersebut dengan memanfaatkan seoptimal mungkin untuk berfikir

Ciri khas ajaran Islam selain mengajarkan akidah ketauhidan, ibadah, muamalah juga mengajarkan konsep-konsep kemanusiaan seperti pendidikan, sosial, ekonomi, politik maupun kesehatan. Ajaran Islam tentang kesehatan berpedoman pada prinsip pencegahan lebih diutamakan daripada penyembuhan. Berkenaan dengan konteks kesehatan ini ditemukan sekian banyak petunjuk dalam kitab suci Al-Quran dan sunnah nabi Muhammad saw yang pada dasarnya mengarah pada upaya pencegahan untuk menuju pada upaya pencegahan tersebut, maka Islam menekankan segi kebersihan lahir dan batin. “Kebersihan lahir dapat mengambil bentuk

kebersihan tempat tinggal, lingkungan sekitar, badan, pakaian, makanan, minuman dan lain sebagainya.<sup>36</sup>

Dalam Al-Qur'an juga dijelaskan kaitan kesehatan mental dengan keimanan kepada Tuhan dan pengamalan ajaran. Allah berfirman dalam surat Al-'Ashr:<sup>37</sup>

وَتَوَاصَوْا الصَّالِحَاتِ وَاعْمَلُوا آمِنًا الَّذِينَ إِلَّا ۲ خُسْرًا لَفِي الْإِنْسَانِ إِنَّ ۱ وَالْعَصْرِ  
بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا ۵ بِالْحَقِّ

Artinya:

1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa semua manusia itu merugi (celaka hidupnya, tidak tentram, atau perasaan resah dan gelisah) kecuali orang-orang yang beriman, beramal sholeh, dan saling mewasiati dengan kebenaran dan kesabaran. Dari beberapa penjelasan ayat Al-qur'an tersebut, dapat diambil kesimpulan agar kesehatan mental seseorang tetap terjaga dengan baik maka perlu sekali memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya dan ketika mengalami kekusutan mental maka perlu adanya pendekatan terapi keagamaan dengan merujuk kepada Al-Quran sehingga diharapkan gangguan mental yang terjadi pada dirinya cepat segera teratasi.

<sup>36</sup>Haji Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, Cetakan Ke 22 (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016) <<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1135581#>>.

<sup>37</sup>Departemen Agama RI.

### C. Mahasiswa

Menurut pendapat William dalam jurnal Nur dan Nita mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh Pendidikan untuk menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi. Dapat disimpulkan mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa dikategorikan berusia 18-25 tahun usia itu dikategorikan pada masa dewasa awal.<sup>38</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berusia 18-25 tahun yang sedang menempuh Pendidikan guna menuntut ilmu di perguruan tinggi. Dimasa inilah mahasiswa dalam proses ke arah kematangan pribadi, diproses ini mahasiswa akan bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya, selain itu mahasiswa di masa ini selalu ingin berpenampilan lebih baik.

### D. Profil Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Awal mula berdirinya UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yaitu pada tanggal 21 Maret tahun 1997, terbit surat keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 1997 tentang pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri atau bisa disebut STAIN Purwokerto, kemudian pada tahun 2014 berdasarkan PP nomor 139 institusi mengalami alih status dari STAIN Purwokerto menjadi Institut Agama Islam Negeri atau dapat disebut IAIN, lalu pada tahun 2021, berdasarkan Perpres No. 41 Tahun 2021 IAIN Purwokerto mengalami transformasi menjadi Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto merupakan suatu lembaga pendidikan agama yang memiliki fungsi untuk mempersiapkan generasi indonesia yang memiliki keagamaan yang baik dan kuat, selain itu Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

---

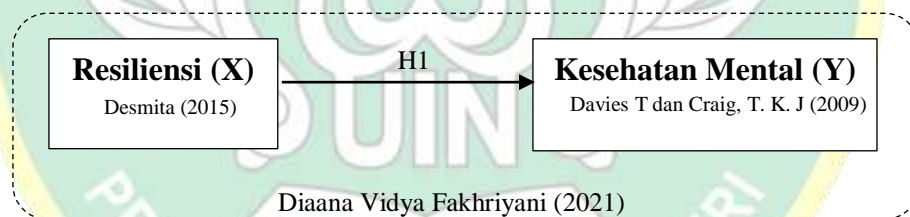
<sup>38</sup>Linda Juita Paususeke, Hendro Bidjuni, and Jill J S Lolong, 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan UNSTRAT Manado', *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3.2 (2015), 1-7.

menyelenggarakan pendidikan akademik yang baik serta membentuk sarjana yang berkualitas sesuai dengan bidangnya.<sup>39</sup>

Di Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifudin Zuhri Purwokerto ini terdapat Fakultas Dakwah yang memiliki beberapa prodi salah satunya prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Prodi Bimbingan Konseling Islam ini mempersiapkan mahasiswa untuk terampil dalam Bimbingan, konseling dan Psikoterapi Islam, selain itu memiliki tujuan untuk menghasilkan lulusan yang profesional di bidang Bimbingan Konseling Islam.<sup>40</sup>

### E. Model Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap Kesehatan mental pada mahasiswa yang mengalami hubungan *toxic relationship*. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan model regresi liner sederhana dengan metode *ordinary least square* dibantu dengan aplikasi analisis SPSS versi 26. Dengan model penelitian sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Model Penelitian**

$$KM = \beta_0 + \beta_1 RE + \varepsilon \dots\dots\dots(1)$$

Dimana:

KM : Kesehatan Mental

RE : Resiliensi Diri

$\beta$  : Koefisien Beta

$\varepsilon$  : error

<sup>39</sup> Nurulita Widiasih, *Strategi Pelayanan Perpustakaan Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Kepada Mahasiswa Melalui Instagram Di Masa Pandemi COVID-19*, 2022.

<sup>40</sup> Mudawamatuni'mah, 'Orientasi Karir Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam (Bki) Fakultas Dakwah Iain Purwokerto', 21.1 (2020), 1–9 <<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>>.



## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara pada rumusan masalah penelitian. Dalam rumusan masalah dibuat dalam bentuk pertanyaan sehingga dengan adanya hipotesis bisa menjadi sebuah jawaban dari rumusan masalah. Hipotesis juga dapat disebut sebagai pernyataan tentang hubungan dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk memahami penelitian, oleh sebab itu peneliti membuat hipotesis sebagai berikut :

Resiliensi memiliki keterkaitan tersendiri terhadap Kesehatan mental, menurut Menurut Grotbreg dalam buku Desmita<sup>41</sup> mengatakan resiliensi merupakan suatu kemampuan dan kapasitas insani yang dimiliki individu, kelompok bahkan masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan bahkan menghilangkan dampak yang dapat merugikan terhadap kondisi kondisi yang tidak menyenangkan Menurut Hall et al.<sup>42</sup> Kesehatan mental didefinisikan kesehatan mental sebagai suatu situasi yang memiliki relevansi dengan kondisi emosional seseorang dan juga perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang.

Keterkaitan antara resiliensi dengan Kesehatan mental merupakan Ketika individu mempunyai sebuah permasalahan dalam hidupnya yang membuat individu menjadi terpuruk atau kondisi emosional yang tidak baik sehingga berdampak pada perilakunya, sehingga diperlukannya resiliensi guna bangkit dari keadaan yang tidak menyenangkan baginya. Kondisi ini dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dimana tidak sedikit mahasiswa yang mengalami hal ini.

Bowlees dan Arnup mengatakan bahwa Individu yang memiliki berbagai aspek resiliensi akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan berbagai situasi disruptif, sebaliknya individu yang hanya memiliki sedikit aspek resiliensi akan kesulitan untuk beradaptasi dengan situasi disruptif.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2010)

<sup>42</sup> Hall et al., (2022)

<sup>43</sup> Vaishnavi, Connor, and Davidson.

Dengan kutipan diatas dapat mendapatkan hipotesis bahwa Ketika individu memiliki resiliensi dalam dirinya dan menjalin hubungan yang *toxic* maka tidak akan mempengaruhi Kesehatan mentalnya.

Kebanyakan wanita yang pernah mengalami *toxic relationship* dan hubungannya kandas tidak berhasil dan cukup lama dalam pemulihan diri, mencoba bertahan oleh angan-angan yang dibuat sendiri bahkan berujung menyakiti diri sendiri. Namun, berbeda dengan subjek yang berupaya untuk bangkit dari rasa trauma, ketakutan yang menghampirinya dari segala kesulitannya dirinya mampu mengubah menjadi suatu yang positif.<sup>44</sup>

Salah Satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental dari wanita yang pernah mengalami *toxic relationship* adalah dengan resiliensi diri. Hal ini karena resiliensi erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk bangkit dari keadaan sulit dan mampu menghadapi situasi yang membuat dirinya trauma disebut dengan resiliensi. Resiliensi juga bermakna, keahlian individu untuk bangkit dari rasa sakit yang membuat dirinya terpuruk. Berkaitan dengan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa resiliensi diindikasikan mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesehatan seseorang pasca mengalami suatu fenomena yang menyedihkan.<sup>45</sup>

Oleh sebab itu penelitian ini menuju pada pengaruh antara resiliensi terhadap Kesehatan mental mahasiswa yang memiliki hubungan *toxic relationship*. Signifikan atau tidaknya pengaruh antara resiliensi terhadap Kesehatan mental akan dibuktikan pada penelitian ini. Dengan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Resiliensi berpengaruh Signifikan terhadap kesehatan mental pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*.

Ho : Tidak ada pengaruh signifikan antara resiliensi terhadap kesehatan mental pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*.

---

<sup>44</sup> Yani, Radde, and HZ.

<sup>45</sup>Wulandari, Resty, 'Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya', *Sosiologi*, 2021.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif dengan metode survei untuk menjawab pertanyaan dan isu yang diangkat dalam penelitian. Di samping itu, penggunaan metode survei dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan informasi terkait pengalaman mahasiswi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang pernah mempunyai hubungan *toxic relationship*. Lebih lanjut, unit analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah pada level individual, yang artinya tingkat agregasi data yang dikumpulkan dalam menganalisis isu yang diangkat dalam penelitian ini adalah mahasiswi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.<sup>46</sup>

Selanjutnya, data penelitian akan dikumpulkan dalam interval waktu tertentu untuk sekali potret (*one-shot*), yang apabila dilihat dari sisi horizon waktu data penelitian ini termasuk pada klasifikasi data *cross-sectional*. Kemudian, data yang telah dikumpulkan dari masing-masing mahasiswi yang mengalami *toxic relationship* tersebut akan diperlakukan sebagai responden dari penelitian ini.

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan sekumpulan orang, peristiwa atau hal-hal menarik yang menarik untuk diselidiki.<sup>47</sup> Berkaitan dengan hal ini maka, populasi yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Menurut data PDDikti (Pangkalan

---

<sup>46</sup>Uma Sekaran and Roger Bougie, *Research Method for Business Textbook: A Skill Building Approach*, John Wiley & Sons Ltd., 7th edn (Sussex, United Kingdom: John Wiley & Sons, Inc., 2016).

<sup>47</sup>*Ibid.*

Data Pendidikan Tinggi) tahun 2021, tercatat bahwa Program Pendidikan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto mempunyai mahasiswa aktif sebanyak 931 orang. Namun menurut Admin Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri data Mahasiswa Fakultas Dakwah memiliki 2.436 mahasiswa aktif demikian tabel populasi fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

**Tabel 3.1**  
**Data Mahasiswa Aktif SLT Genap 2022/2023 Fakultas Dakwah**

<b>Jurusan/Program Studi</b>	<b>Laki-laki</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Jumlah</b>
Bimbingan Konseling Islam	207	759	966
Komunikasi Penyiaran Islam	346	541	887
Manajemen Dakwah	111	177	288
Pengembangan Masyarakat Islam	96	199	295
Jumlah	760	1.676	2.436

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dilihat jumlah mahasiswi aktif Program Studi Bimbingan Konseling Islam sebanyak 759 Mahasiswi. Jika data tersebut dijadikan acuan untuk penetapan sampel penelitian maka kondisi ini terkategori pada jenis populasi besar. Disamping itu, baik penggunaan populasi besar maupun kecil tidak akan memberikan dampak perbedaan yang signifikan.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel diartikan sebagai suatu perwakilan atau representasi dari populasi yang akan diteliti dalam penelitian.<sup>48</sup> Adapun untuk menentukan ukuran sampel yang akan digunakan, penelitian menggunakan pendekatan metode perhitungan sampel slovin. Hal ini dilakukan karena populasi yang digunakan dalam penelitian merupakan populasi yang terkategori dengan

---

48 Arikunto Suharsimi, 'Metodologi Penelitian', *Bumi Aksara*, 2013.



jumlah besar. Oleh karenanya, untuk mempermudah penelitian, peneliti menggunakan formula *slovin* dengan tingkat toleransi error sebesar 5% dalam perhitungan jumlah sampel penelitian sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{759}{1 + 759(0,5)^2}$$

$$n = \frac{759}{1 + 759(0,0025)}$$

$$n = \frac{759}{2,90}$$

$$n = 261,72 \sim 262$$

Berdasarkan ukuran tersebut, diketahui bahwa jumlah minimal sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 262 responden. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil analisis yang valid, reliabel dan representatif. Lebih lanjut, untuk mendapatkan responden potensial yang sesuai, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling*, dengan pendekatan *purposive sampling*. Hal ini dilakukan oleh peneliti, untuk mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian<sup>49</sup> Berdasarkan hal tersebut, berikut kriteria responden yang telah ditetapkan peneliti:

- a. Wanita
- b. Tercatat sebagai mahasiswi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
- c. Pernah mengalami *toxic relationship*

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti, sampel yang dinilai memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti hanya sejumlah 120 responden. Dengan demikian, jumlah sample

---

49 Solimun, Structural Equation Model (SEM), Lisrel dan Amos (Malang: FMIPA Universitas Brawijaya, 2002), pp.78

representative yang digunakan oleh peneliti adalah sejumlah 120 responden.<sup>50</sup>

### C. Data dan Sumber data

Data merupakan subjek dari mana data diperoleh. Apabila peneliti menggunakan kuesioner, maka sumber data disebut responden, yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan peneliti, baik tulisan maupun lisan.<sup>51</sup>

#### 1. Data primer

Merupakan sebuah data yang didapat dari responden secara langsung melalui kuesioner, dengan data yang diperoleh ini akan diolah lagi, sumberdata ini adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada peneliti. Data primer dalam penelitian ini merupakan jawaban dari responden atas pertanyaan yang tercantum pada kuesioner.

#### 2. Data sekunder

Merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari objek penelitian yang bersifat publik atau yang biasa disebut data kedua. Data sekunder dalam penelitian ini adalah berasal dari buku, jurnal, skripsi, dll.

Berdasarkan informasi diatas, data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk data primer yang didapatkan melalui angket / questioner yang diberikan kepada mahasiswa Program Pendidikan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

### D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu batasan yang ditetapkan oleh seorang peneliti terhadap suatu konsep dengan tujuan untuk memberikan kejelasan maksimum atas konsep yang digunakan dalam penelitian.<sup>52</sup> Definisi

---

<sup>50</sup> Hasil Observasi Penelitian.

<sup>51</sup> Suharsimi.

<sup>52</sup> Uma Sekaran and Roger Bougie, *Research Method for Business Textbook: A Skill Building Approach*, John Wiley & Sons Ltd., 7th edn (Susex, United Kingdom: John Wiley & Sons, Inc., 2016)..

operasional juga kemudian diperlukan dalam penelitian ini sebagai suatu pengukuran variabel penelitian, dalam bentuk kriteria-kriteria yang mengacu pada standar empiris, sehingga dapat menentukan karakteristik dari konsep yang diamati. Adapun spesifikasi dan prosedur yang digunakan harus sangat jelas sehingga setiap orang yang kompeten yang menggunakannya akan mengklasifikasikan objek dengan cara yang sama.<sup>53</sup> Berdasarkan hal tersebut, berikut adalah definisi operasional yang disajikan dalam penelitian ini yang dipergunakan untuk mempermudah pembaca dalam memahami maksud dan tujuan dari penggunaan variabel penelitian.

**Tabel 3.2**  
**Definisi Operasional**

Variabel	Indikator	Sumber
<b>Resiliensi;</b> kemampuan yang digunakan untuk bertahan dan bangkit dan menyesuaikan terhadap kondisi yang sulit bagi individu.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengaturan atau kontrol emosi yang baik</li> <li>2. Kontrol terhadap impuls yang baik</li> <li>3. Optimisme</li> <li>4. Kemampuan menganalisis masalah</li> <li>5. Empati</li> <li>6. Efikasi diri</li> </ol>	Karen Reivich and Andrew Shatté <sup>54</sup> dalam Desmita <sup>55</sup>
<b>Kesehatan Mental;</b> suatu keharmonian dalam hidup yang tercermin dari fungsi mental, kemampuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang.</li> <li>2. Mampu secara konstruktif</li> </ol>	Ramayulis <sup>56</sup>

<sup>53</sup> Ibid.

<sup>54</sup> Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.*, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.* (New York, NY, US: Broadway Books, 2002)..

<sup>55</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2010).

<sup>56</sup> Ramayulis.

<p>menghadapai masalah dan kemampuan yang aktif merasakan kebahagiaan dengan kemampuan sendiri</p>	<p>adaptasi dri pada fakta dan realita yang menyakitkan.</p> <p>3. Mampu menjalin hubungan dengan masyarakat dan gemar menolong tanpa pamrih.</p> <p>4. Lebih puas memberi dibandingkan menerima.</p> <p>5. Mulai merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidupnya.</p> <p>6. Mampu menghilangkan rasa permusuhan berdasarkan pada solusi yang konstruktif.</p> <p>7. Mampu memberikan kasih sayang dan butuh untuk disayangi orang lain.</p> <p>8. Memiliki spiritualitas dan religiusitas</p>	
--	--	--

### E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pengembangan instrumen penelitian dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan instrumen penelitian yang valid dan reliabel dalam bentuk kuesioner yang selanjutnya digunakan sebagai instrumen utama dalam penelitian ini dalam mengumpulkan data penelitian. Dimana, untuk mengembangkan instrumen penelitian, peneliti mengawalinya dengan melakukan kajian literatur pada suatu konsep dan teori yang relevan untuk



mengidentifikasi atribut-atribut pengukuran masing-masing konstruk penelitian, menetapkannya sebagai indikator masing-masing konstruk dan menetapkan definisi operasionalnya.

Tahapan pengembangan kuesioner dilakukan dengan cara mengkonstruksi kalimat pertanyaan dan/ atau pernyataan untuk setiap indikator yang telah ditetapkan untuk masing-masing konstruk. Di samping itu dalam kuesioner terdapat juga pertanyaan yang sifatnya administratif seperti identitas responden, apun pertanyaan-pertanyaan klasifikasi seperti demografi dan sosiologi. Dengan demikian, pertanyaan dan pernyataan yang disusun dalam kuesioner disusun sedemikian rupa dalam kelompok-kelompok pertanyaan dan pernyataan dari masing-masing konstruk penelitian sebagaimana digambarkan pada tabel berikut:

**Tabel 3.3**  
**Deskripsi Kuesioner**

<b>Variabel</b>	<b>Jumlah Indikator</b>	<b>Simbol</b>
Identitas & Data demografi responden	4	-
Resiliensi	6	RE 1, RE 2, RE 3, RE 4, RE 5, RE 6, RE 7.
Kesehatan Mental	8	KM 1, KM 2, KM 3, KM 4, KM 5, KM 6, KM 7, KM 8.

**Tabel 3.4**  
**Variabel dan indikator penelitian**

<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
<b>Resiliensi</b>	Pengaturan atau kontrol emosi yang baik	1	2

	Kontrol terhadap impuls yang baik	3	4
	Optimisme	5	6
	Kemampuan menganalisis masalah	7	8
	Empati	9	10
	Efikasi diri	11	12
<b>Kesehatan Mental</b>	Menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang.	13	14
	Mampu secara konstruktif adaptasi diri pada fakta dan realita yang menyakitkan.	15	16
	Mampu menjalin hubungan dengan masyarakat dan gemar menolong tanpa pamrih.	17	18
	Lebih puas memberi dibandingkan menerima.	19	20
	Mulai merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidupnya.	21	22
	Mampu menghilangkan rasa permusuhan berdasarkan pada solusi yang konstruktif.	23	24
	Mampu memberikan kasih sayang dan butuh untuk disayangi orang lain.	25	26

	Memiliki spiritualitas dan religiusitas	27	28
--	---	----	----

## F. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian akan dilakukan di UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI Purwokerto Kabupaten Banyumas khususnya untuk mahasiswi yang pernah mengalami dan menjalani *toxic relationship*. Adapun rencana waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Februari 2023-Maret 2023.

## G. Metode pengumpulan data

### 1. Angket

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket. Angket atau kuesioner adalah salah satu mekanisme pengumpulan data yang efisien bila peneliti mengetahui secara jelas apa yang disyaratkan dan bagaimana mengukur variabel yang diminati dan merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Adapun alat ukur yang digunakan peneliti dalam mengukur indikator variabel adalah dengan menggunakan skala likert 1-5 sebagai berikut:

**Tabel.3.5**

**Interval Skor**

	1	2	3	4	5
Favorable	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
Unfavorable	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju

### 2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari

seseorang.<sup>57</sup> Dokumentasi merupakan mencari data mengenai hal-hal yang atau variabel-variabel yang berbentuk catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, dan agenda.<sup>58</sup> Dokumentasi yang akan dijadikan teknik pengumpulan data berupa Visi Misi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, data mahasiswa, foto kegiatan serta data lainnya yang relevan dengan penelitian.

## H. Teknik analisis data

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner kemudian akan di analisis dengan metode regresi linear sederhana, yang dibantu dengan alat statistic IBM SPSS Statistik. Hal ini dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam menggambarkan besar kecilnya hubungan antar variabel yang diteliti. Namun, sebelum peneliti melakukan analisis regresi, terdapat uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian yang harus dipenuhi terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data penelitian yang digunakan adalah valid dan reliabel.

Uji coba validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswi dengan kriteria yang sama dengan sampel penelitian, mengalami *toxic relationship* dengan responden sebesar 39 mahasiswi dengan nilai signifikansi 0,05 dan nilai r-tabel 0,267 ( $df = 39-2 = 37$ ). Hasil perhitungan uji validitas dan reliabilitas terhadap 28 item sebagai berikut.

**Tabel.3.6**

#### Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

No	Resiliensi	Validitas	Cr.Alpha	Ket.
1	Saya mampu mengontrol	0,731	0,736	Valid dan

<sup>57</sup> Sugiono, 'Metodologi Penelitian', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2019.

<sup>58</sup> Suharsimi.



	emosi yang berkejang dalam diri saya		Reliabel
2	Saya sulit mengendalikan amarah yang muncul dari dalam diri saya	0,725	Valid dan Reliabel
3	Saya mampu mengendalikan suasana hati dengan baik.	0,724	Valid dan Reliabel
4	Suasana hati saya mudah sekali berubah-ubah dengan cepat	0,716	Valid dan Reliabel
5	Saya sangat optimis dalam menjalani kehidupan	0,731	Valid dan Reliabel
6	Saya tidak mempunyai semangat dalam menjalani kehidupan	0,724	Valid dan Reliabel
7	Saya mampu menganalisa dan mencari jalan keluar atas permasalahan yang saya alami	0,720	Valid dan Reliabel
8	Saya mempunyai kesulitan untuk memecahkan permasalahan yang ada di hidup saya	0,711	Valid dan Reliabel
9	Saya mempunyai rasa empati yang tinggi ketika melihat kondisi tragis di lingkungan saya	0,706	Valid dan Reliabel
10	Saya mempunyai rasa empati yang rendah	0,713	Valid dan Reliabel
11	Saya sangat mempercayai kemampuan yang dimiliki diri oleh diri saya dalam mengatasi berbagai masalah	0,716	Valid dan Reliabel
12	Saya sulit mengambil keputusan ketika dihadapkan dengan masalah	0,667	Valid dan Reliabel

1	Saya mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan	0,765	0,764	Valid dan Reliabel
2	Saya tidak mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan	0,760		Valid dan Reliabel
3	Saya mampu menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang	0,745		Valid dan Reliabel
4	Saya tidak bisa menerima kegagalan apapun dalam hidup saya	0,745		Valid dan Reliabel
5	Saya mampu beradaptasi dengan kondisi yang menyakitkan	0,745		Valid dan Reliabel
6	Saya sulit bersosialisasi ketika suasana hati saya sedang tidak baik	0,748		Valid dan Reliabel
7	Saya mampu tergerak untuk menolong dengan cepat ketika melihat orang yang sedang membutuhkan bantuan	0,755		Valid dan Reliabel
8	Saya sulit bersosialisasi dengan orang di sekitar	0,748		Valid dan Reliabel
9	Saya cenderung lebih merasa puas memberi dibandingkan menerima	0,756		Valid dan Reliabel
10	Saya tidak merasa puas ketika memberi dan menerima sesuatu	0,747		Valid dan Reliabel
11	Saya merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya	0,747		Valid dan Reliabel
12	Saya tidak bisa merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya	0,745		Valid dan Reliabel

13	Saya mampu menghilangkan rasa permusuhan yang bergejolak dalam diri saya	0,748	Valid dan Reliabel
14	Saya sulit mendapatkan kedamaian hati	0,743	Valid dan Reliabel
15	Saya lebih sering untuk mendekati diri kepada Tuhan untuk meningkatkan spiritualitas saya	0,748	Valid dan Reliabel
16	Saya jarang mendekati diri kepada Tuhan	0,744	Valid dan Reliabel

Hasil dari uji Validitas dalam penelitian ini dilakukan pada mahasiswi sebanyak 39 responden yang mengalami *toxic relationship* menyatakan nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,267). Lebih lanjut, hasil koefisien *cronbach's alpha* resiliensi sebesar 0,736 dan Kesehatan mental sebesar 0,764. Nilai tersebut lebih besar dari nilai  $r$ -tabel (0,267), dapat disimpulkan nilai tersebut valid dan reliabel.

## 2. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara menganalisa data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.<sup>59</sup> Statistik ini memberikan gambaran suatu data dari nilai mean, standar deviasi, varian, maksimum, minimum, sum, range, kurtosis, dan skewness. Hal ini guna memberikan gambaran sampel yang berhasil dikumpulkan dan memenuhi syarat sebagai sampel penelitian.

## 3. Uji Statistik

Analisis Regresi Linear Sederhana, uji ini bertujuan untuk menguji pengaruh satu variabel independen terhadap variabel dependen.

---

<sup>59</sup> Sugiono.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Penelitian**

##### **1. Gambaran umum UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto merupakan perguruan tinggi negeri (PTN) yang terletak di JL. A. Yani No. 40 A, Karanganjing, Purwanegara, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto ini berdiri pada tanggal 21 Maret 1997.

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto merupakan PTKIN pengembangan dan telah beralih status dari Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) lalu berdasarkan peraturan presiden Nomor 139 tahun 2014 berubah menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto. Berdasarkan Peraturan Presiden (Perpres) No. 41 Tahun 2021 pada tanggal 11 Mei 2021 IAIN Purwokerto mengalami transformasi menjadi Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto merupakan suatu lembaga pendidikan agama yang memiliki fungsi untuk mempersiapkan generasi indonesia yang memiliki keagamaan yang baik dan kuat, selain itu UIN Pro. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto menyelenggarakan pendidikan akademik yang baik serta membentuk sarjana yang berkualitas sesuai dengan bidangnya.<sup>60</sup>

Profil Profesor Kiai Saifuddin Zuhri memiliki makna tersendiri yaitu karena Kiai Saifuddin Zuhri merupakan putra asli Banyumas, yang keilmuannya diakui dengan berbagai gelar profesor dan beliau pernah menjabat menjadi Menteri Agama tahun 1961-1967, selain itu pemberian nama perguruan tinggi negeri agama Islam di Banyumas ini dipilih untuk

---

<sup>60</sup> Widiasih, Tofianti Nurulita, *Strategi Pelayanan Perpustakaan Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Kepada Mahasiswa Melalui Instagram Di Masa Pandemi Covid-19, 2022*



memotivasi para mahasiswa. Untuk saat ini pemimpin atau Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yaitu Dr. H. Mohammad Roqib, M.Ag. Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto ini mempunyai 5 fakultas dengan 21 program studi.

## **2. Visi dan Misi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto**

Adapun visi dari UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto ini yaitu, “Unggul dan Islami dalam mewujudkan mahasiswa yang berkeadaban”. Sedangkan Misi dari UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto ini yaitu:

- a. Melaksanakan pengajaran yang unggul
- b. Mengembangkan studi Islam yang inklusif, integrative, dan
- c. Mengembangkan nilai peradaban Islam Indonesia.

## **3. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2023, penelitian ini bertempat di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan subjek mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang mengalami *toxic relationship*. Sebelum penyebaran angket peneliti mendeskripsikan tujuan dari pengisian kuesioner. Selanjutnya peneliti membagikan link dan mempersilahkan mahasiswa untuk mengisi kuesioner dengan baik dan benar.

## **B. Deskripsi Data**

### **1. Berdasarkan Usia**

Responden dalam penelitian merupakan mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berjumlah 120 responden.

**Tabel 4.1**  
**Deskripsi Responden Berdasarkan Usia**

No	Kategori Usia	Frekuensi	%
1	18 – 20 Tahun	52	43,30
2	21 – 25 Tahun	56	46,70
3	>25 Tahun	12	10,00
Jumlah		120	100

Berdasarkan data yang dikemukakan dalam tabel 4.1, diketahui bahwa mayoritas responden pada rentang usia 21-25 tahun adalah mereka yang paling banyak mengalami toxic relationship dengan jumlah persentase sebesar 46,70%. Sedangkan dari 120 wanita, hanya 10% wanita dengan usia >25 tahun yang mengalami toxic relationship.

## 2. Jangka waktu mengalami *toxic relationship*

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswi Bimbingan Konseling Islam yang mengalami *toxic relationship*.

**Tabel 4.2**  
**Deskripsi Responden Berdasarkan Lamanya Menjalani Toxic Relationship**

No	Lamanya Menjalani <i>toxic Relationship</i>	Frekuensi	%
1	1 Tahun	78	65,00
2	2 Tahun	26	21,70
3	>3 Tahun	16	13,30
Jumlah		120	100

Berdasarkan data yang dikemukakan dalam tabel 4.2, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami toxic relationship selama 1 tahun

dengan jumlah persentase sebesar 65,00% (78 wanita). Sedangkan dari 120 wanita, hanya 13,30% atau sebanyak 26 wanita yang mengalami toxic relationship >3 tahun.

### 3. Berdasarkan semester

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswi Bimbingan Konseling Islam berdasarkan semester 1 - >6.

**Tabel 4.3**

**Deskripsi Responden Berdasarkan Semester**

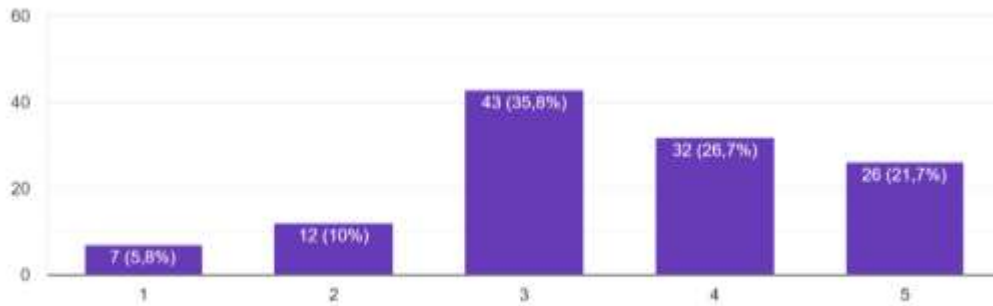
No	Semester	Frekuensi	%
1	Semester 1	12	10,00
2	Semester 2	29	24,20
3	Semester 3	5	4,20
4	Semester 4	19	15,80
5	Semester 5	0	0,00
6	Semester 6	20	16,70
7	Semester >6	35	29,20
Jumlah		120	100

Berdasarkan data yang dikemukakan dalam tabel 4.3, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami *toxic relationship* di program studi BKI UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto adalah wanita pada semester >6 dengan jumlah persentase sebesar 29,20% (35 wanita). Sedangkan persentase terendah (0,00%) adalah dari wanita progra studi BKI UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto semester 5.

### C. Analisis Per Item

Penelitian ini diukur menggunakan *sekala likert* dengan variabel resiliensi 12 item dan variabel Kesehatan mental berjumlah 16 item. Analisis ini berdasarkan perhitungan *google form* yang telah diisi oleh responden.

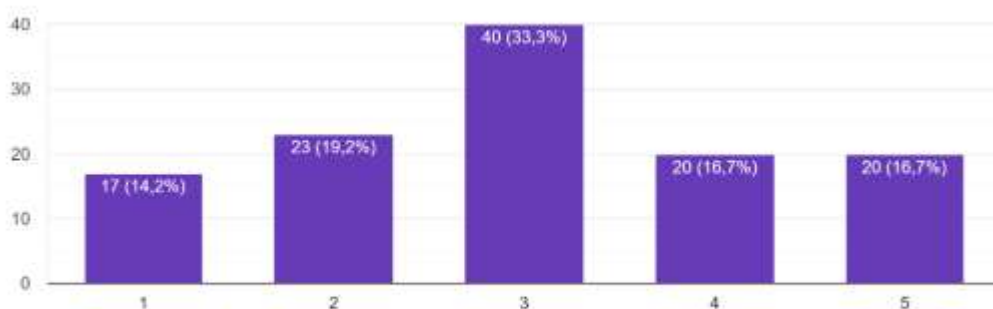
“Saya mampu mengontrol emosi yang berkecenderungan dalam diri saya”



**Gambar 4.1 Analisis Item X.1**

Berdasarkan gambar 4.1 mengenai pernyataan tentang “saya mampu mengontrol emosi yang berkecenderungan dalam diri saya” dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswi kadang bisa mengontrolnya namun kadang juga tidak bisa mengontrolnya, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling banyak, namun terdapat 19 mahasiswi yang tidak bisa mengontrol emosi yang berkecenderungan dalam dirinya. Hal ini dikarenakan faktor dari individu yang tidak bisa mengatur emosinya.

“Saya sulit mengendalikan amarah yang muncul dari dalam diri saya”



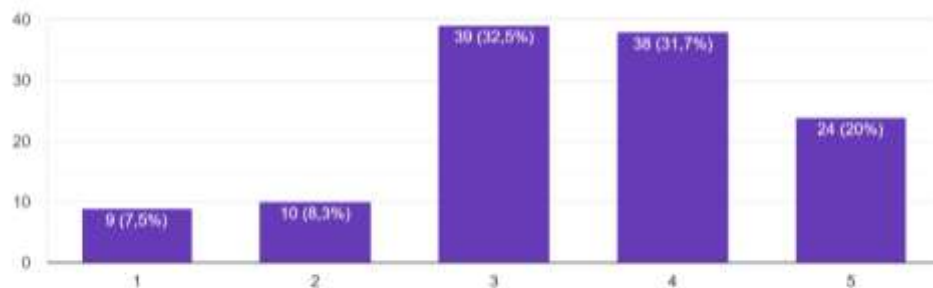
**Gambar 4.2 Analisis Item X.2**

Berdasarkan gambar 4.2 mengenai pernyataan tentang “Saya sulit mengendalikan amarah yang muncul dari dalam diri saya” dapat disimpulkan Sebagian besar mahasiswi kadang bisa mengontrolnya namun kadang juga tidak bisa mengontrolnya, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling



banyak, namun terdapat 40 mahasiswi yang sulit mengendalikan amarahnya. Hal ini dikarenakan faktor dari individu yang tidak bisa mengatur emosinya.

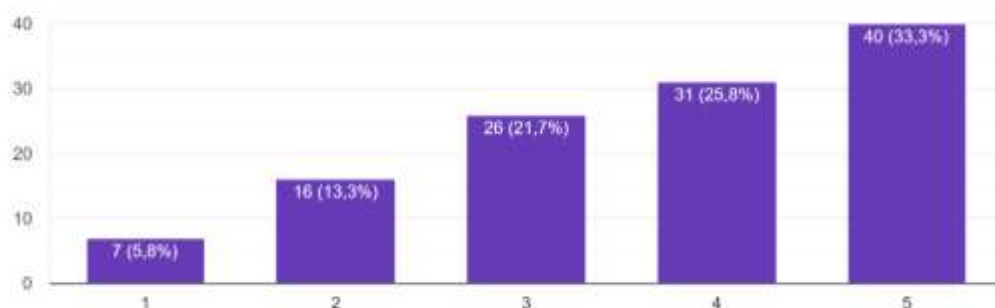
“Saya mampu mengendalikan suasana hati dengan baik”



**Gambar 4.3 Analisis Item X.3**

Berdasarkan gambar 4.3 mengenai pernyataan tentang “Saya mampu mengendalikan suasana hati dengan baik” dapat disimpulkan Sebagian besar mahasiswi mampu suasana hatinya dengan baik, namun Sebagian besar terkadang kurang mampu mengendalikannya, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling banyak, namun terdapat 19 mahasiswi yang tidak mampu mengendalikan suasana hatinya. Hal ini dikarenakan faktor dari stimulus impuls individu.

“Suasana hati saya mudah sekali berubah-ubah dengan cepat”

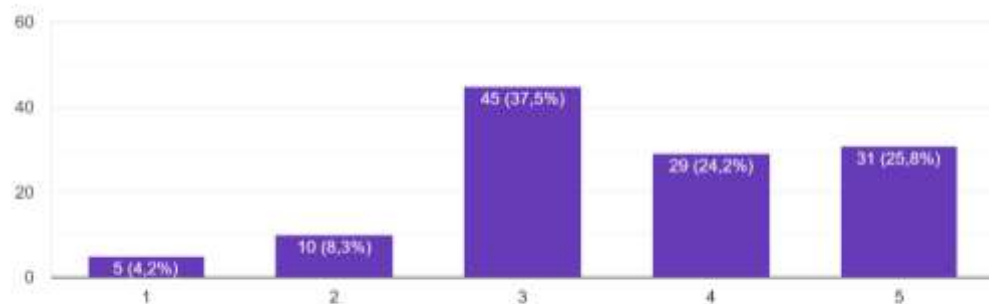


**Gambar 4.4 Analisis Item X.4**

Berdasarkan gambar 4.4 mengenai pernyataan tentang “Suasana hati saya mudah sekali berubah-ubah dengan cepat” dapat disimpulkan Sebagian besar

mahasiswi memiliki *mood* kurang baik sesuai suasana hatinya yang berubah-ubah, hal ini dibuktikan dengan jawaban sangat setuju paling banyak, namun terdapat 23 mahasiswi yang mampu mengendalikan suasana hatinya. Hal ini dikarenakan faktor dari stimulus impuls individu.

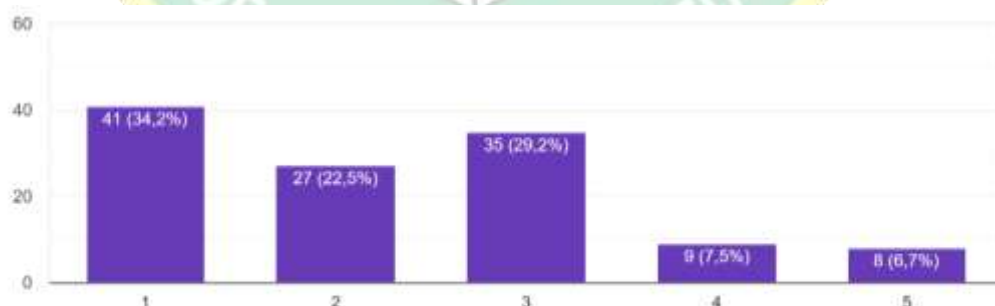
“Saya sangat optimis dalam menjalani kehidupan”



**Gambar 4.5 Analisis Item X.5**

Berdasarkan gambar 4.5 mengenai pernyataan tentang “Saya sangat optimis dalam menjalani kehidupan” dapat disimpulkan mahasiswi optimis menjalani kehidupan, namun sebagian besar ragu dalam menjalani kehidupan, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling banyak, namun terdapat 15 mahasiswi pesimis akan menjalani kehidupannya. Hal ini dikarenakan faktor dari optimisme dalam individu.

“Saya tidak mempunyai semangat dalam menjalani kehidupan”

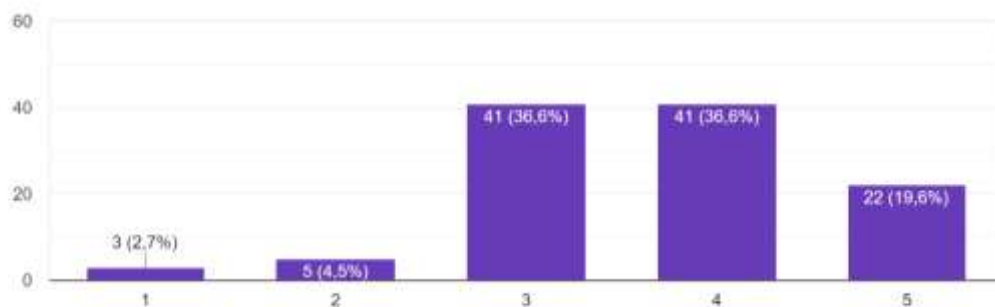


**Gambar 4.6 Analisis Item X.6**

Berdasarkan gambar 4.6 mengenai pernyataan tentang “Saya tidak mempunyai semangat dalam menjalani kehidupan” dapat disimpulkan

mahasiswi mempunyai semangat untuk menjalani kehidupan, hal ini dibuktikan dengan jawaban sangat tidak setuju paling banyak, namun terdapat 17 mahasiswi kurang memiliki semangat dalam menjalani kehidupannya. Hal ini dikarenakan faktor dari optimisme dalam individu.

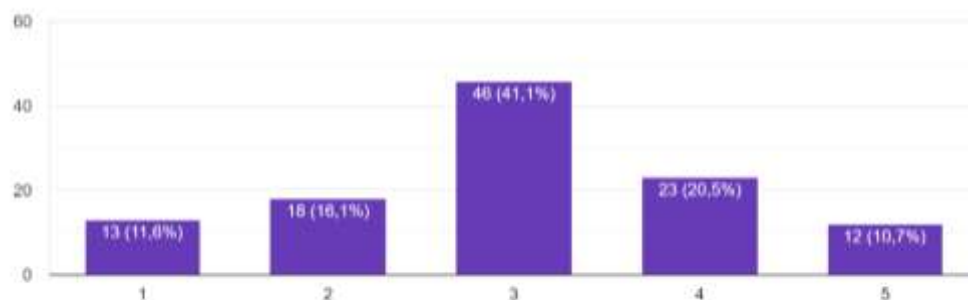
“Saya mampu menganalisa dan mencari jalan keluar atas permasalahan yang saya alami”



**Gambar 4.7 Analisis Item X.7**

Berdasarkan gambar 4.7 mengenai pernyataan tentang “Saya mampu menganalisa dan mencari jalan keluar atas permasalahan yang saya alami” dapat disimpulkan mahasiswi mampu menganalisa dan mencari jalan keluar atas permasalahannya, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral dan setuju paling banyak, namun terdapat 8 mahasiswi kurang mampu menganalisa dan mencari jalan keluar atas masalahnya. Hal ini dikarenakan faktor menganalisis dan pola pikir *problem solving* yang dimiliki individu.

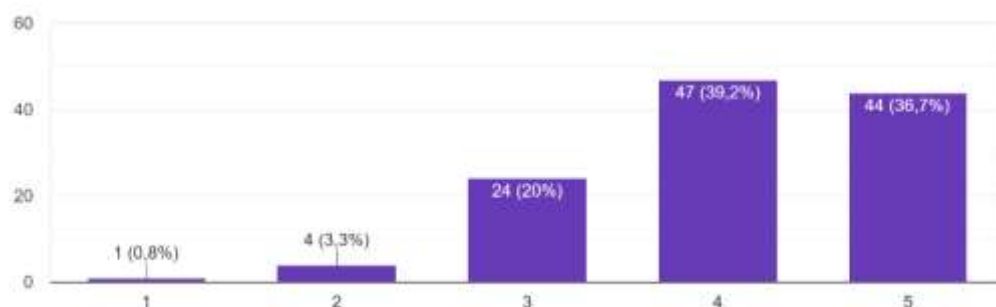
“Saya mempunyai kesulitan untuk memecahkan permasalahan yang ada di hidup saya”



**Gambar 4.8 Analisis Item X.8**

Berdasarkan gambar 4.8 mengenai pernyataan tentang “Saya mempunyai kesulitan untuk memecahkan permasalahan yang ada di hidup saya” dapat disimpulkan mahasiswi dapat memecahkan masalah dalam hidupnya, namun sebagian besar mahasiswi ragu akan dapat memecahkan masalahnya, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling banyak, namun terdapat 31 mahasiswi kesulitan untuk memecahkan permasalahan yang ada dalam hidupnya. Hal ini dikarenakan faktor menganalisis, pola pikir dan *problem solving* yang dimiliki individu.

“Saya mempunyai rasa empati yang tinggi ketika melihat kondisi tragis di lingkungan saya”

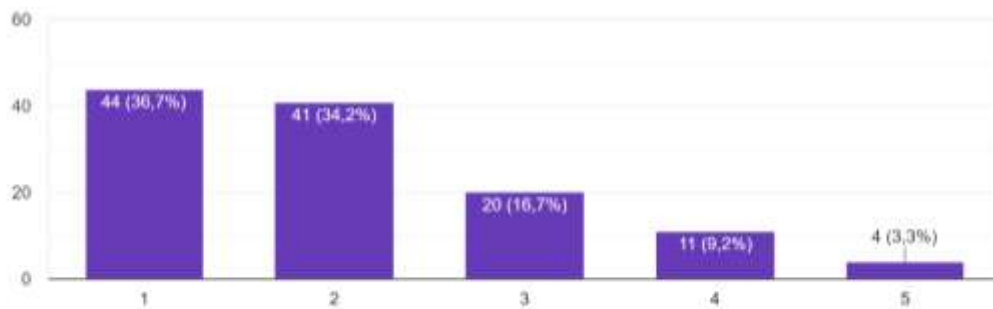


**Gambar 4.9 Analisis Item X.9**

Berdasarkan gambar 4.9 mengenai pernyataan tentang “Saya mempunyai rasa empati yang tinggi ketika melihat kondisi tragis di lingkungan saya” dapat disimpulkan mahasiswi mempunyai rasa empati yang tinggi Ketika melihat suatu kondisi yang tragis dalam lingkungannya, hal ini dibuktikan dengan jawaban setuju dan sangat setuju paling banyak, namun terdapat 5 mahasiswi tidak merasa berempati Ketika melihat suatu kondisi yang tragis dalam lingkungannya. Hal ini dikarenakan faktor rasa empati yang dimiliki individu.

“Saya mempunyai rasa empati yang rendah”

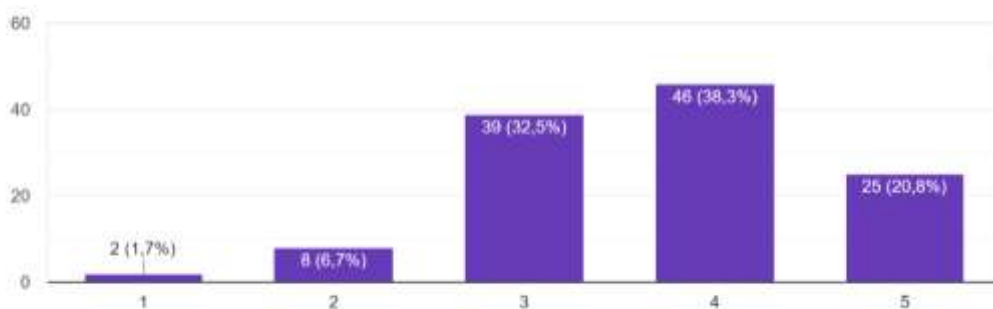




**Gambar 4.10 Analisis Item X.10**

Berdasarkan gambar 4.10 mengenai pernyataan tentang “Saya mempunyai rasa empati yang rendah” dapat disimpulkan mahasiswi mempunyai rasa empati yang tinggi ketika melihat suatu kondisi yang tragis dalam lingkungannya, hal ini dibuktikan dengan jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju paling banyak, namun terdapat 15 mahasiswi tidak merasa berempati Ketika melihat suatu kondisi yang tragis dalam lingkungannya. Hal ini dikarenakan faktor rasa empati yang dimiliki individu.

“Saya sangat mempercayai kemampuan yang dimiliki diri oleh diri saya dalam mengatasi berbagai masalah”

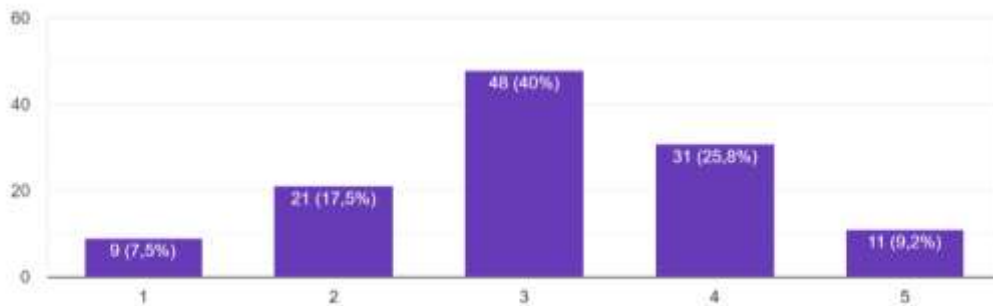


**Gambar 4.11 Analisis Item X.11**

Berdasarkan gambar 4.11 mengenai pernyataan tentang “Saya sangat mempercayai kemampuan yang dimiliki diri oleh diri saya dalam mengatasi berbagai masalah” dapat disimpulkan mahasiswi percaya akan kemampuannya dalam mengatasi masalah, hal ini dibuktikan dengan jawaban setuju paling banyak, namun terdapat 10 mahasiswi merasa ragu dan tidak

mempercayai dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan faktor efikasi diri dalam diri individu.

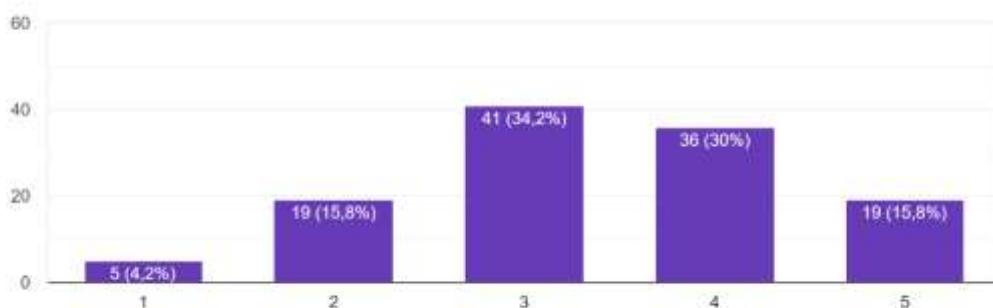
“Saya sulit mengambil keputusan ketika dihadapkan dengan masalah”



**Gambar 4.12 Analisis Item X.12**

Berdasarkan gambar 4.12 mengenai pernyataan tentang “Saya sulit mengambil keputusan ketika dihadapkan dengan masalah” dapat disimpulkan mahasiswi sulit mengambil keputusan Ketika dihadapkan dengan masalah yang dihadapinya, namun mereka terkadang mampu akan mengambil keputusan Ketika dihadapkan dengan masalah, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling banyak, namun terdapat 42 mahasiswi merasa sulit Ketika mengambil suatu keputusan Ketika dihadapkan dengan masalah. Hal ini dikarenakan faktor efikasi diri dalam diri individu.

“Saya mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan”

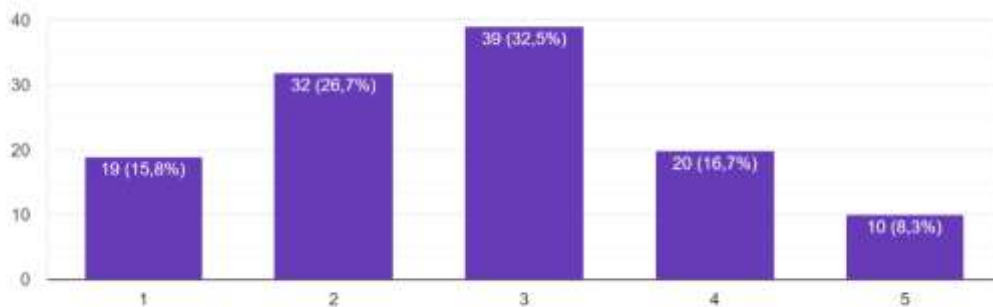


**Gambar 4.13 Analisis Item Y.1**

Berdasarkan gambar 4.13 mengenai pernyataan tentang “Saya mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan” dapat disimpulkan mahasiswi mampu mengatasi cemas yang berlebihan Ketika sedang dalam

kondisi sulit, namun mereka terkadang tidak mampu mengatasi rasa, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling banyak, namun terdapat 24 mahasiswi merasa sulit mengatasi kecemasannya. Hal ini dikarenakan faktor kontrol dalam diri individu mengenai kecemasan.

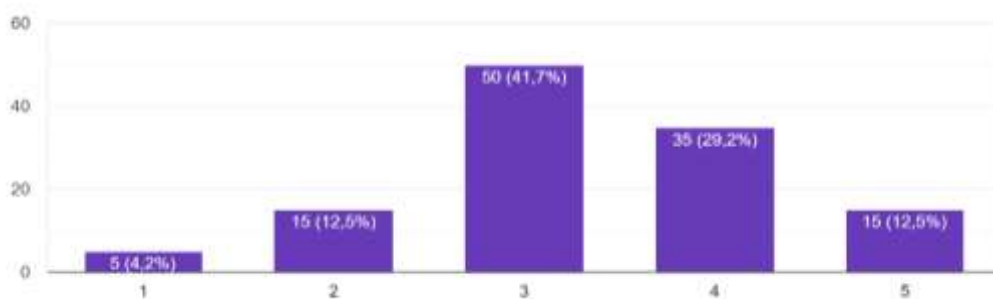
“Saya tidak mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan”



**Gambar 4.14 Analisis Item Y.2**

Berdasarkan gambar 4.14 mengenai pernyataan tentang “Saya tidak mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan” dapat disimpulkan mahasiswi mampu mengatasi cemas yang berlebihan ketika sedang dalam kondisi sulit, namun mereka terkadang tidak mampu mengatasi rasa, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling banyak, namun terdapat 20 mahasiswi merasa sulit mengatasi kecemasannya. Hal ini dikarenakan faktor kontrol diri individu mengenai kecemasan.

“Saya mampu beradaptasi dengan kondisi yang menyakitkan”

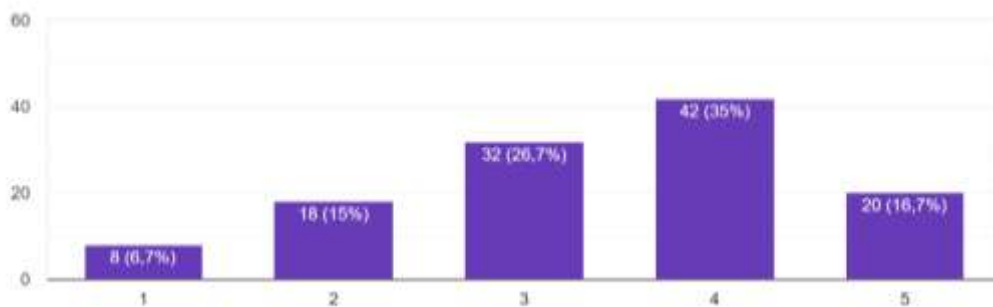


**Gambar 4.15 Analisis Item Y.3**

Berdasarkan gambar 4.15 mengenai pernyataan tentang “Saya mampu beradaptasi dengan kondisi yang menyakitkan” dapat disimpulkan

mahasiswi mampu beradaptasi atas kondisi yang menyakitkan baginya, namun mereka terkadang tidak mampu atas rasa sakit akan kondisinya, hal ini dibuktikan dengan jawaban netral paling banyak, namun terdapat 20 mahasiswi merasa sulit beradaptasi akan kondisi yang menyakitkannya. Hal ini dikarenakan faktor adaptasi diri pada individu.

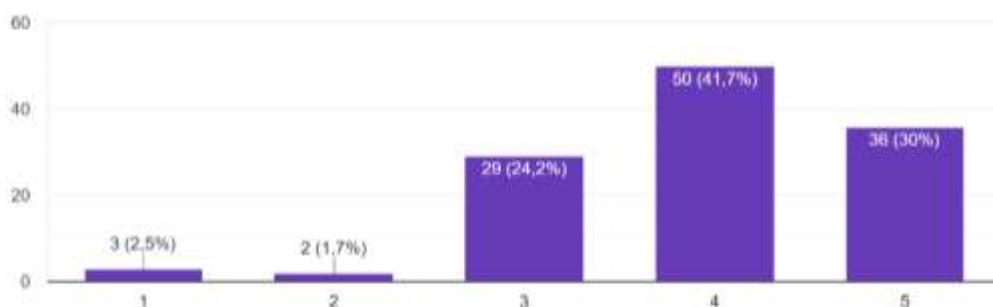
“Saya sulit bersosialisasi ketika suasana hati saya sedang tidak baik”



**Gambar 4.16 Analisis Item Y.4**

Berdasarkan gambar 4.16 mengenai pernyataan tentang “Saya sulit bersosialisasi ketika suasana hati saya sedang tidak baik” dapat disimpulkan mahasiswi sulit bersosialisasi ketika suasana hatinya sedang tidak, hal ini dibuktikan dengan jawaban setuju paling banyak, namun terdapat 26 mahasiswi akan bersosialisasi seperti biasanya meskipun dengan suasana hati yang tidak baik. Hal ini dikarenakan faktor adaptasi diri pada individu.

“Saya mampu tergerak untuk menolong dengan cepat ketika melihat orang yang sedang membutuhkan bantuan”

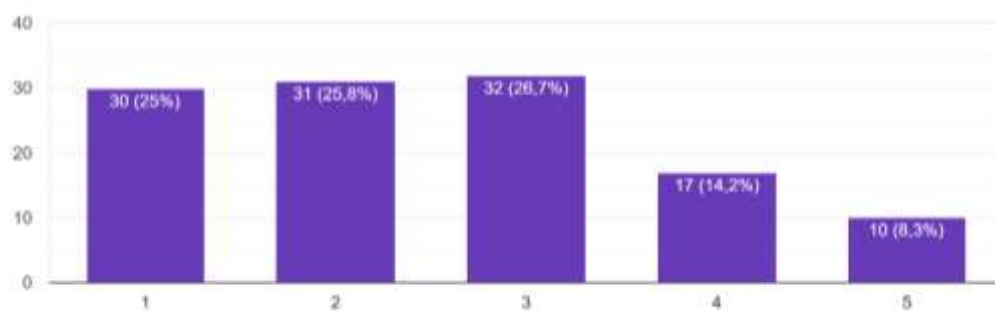


**Gambar 4.17 Analisis Item Y.5**



Berdasarkan gambar 4.17 mengenai pernyataan tentang “Saya mampu tergerak untuk menolong dengan cepat ketika melihat orang yang sedang membutuhkan bantuan” dapat disimpulkan mahasiswi cenderung menolong seseorang yang sedang membutuhkan, hal ini dibuktikan dengan jawaban setuju paling banyak, namun terdapat 5 mahasiswi tidak langsung menolongnya ketika seseorang membutuhkan bantuannya. Hal ini dikarenakan faktor menjalin hubungan dengan orang lain pada individu.

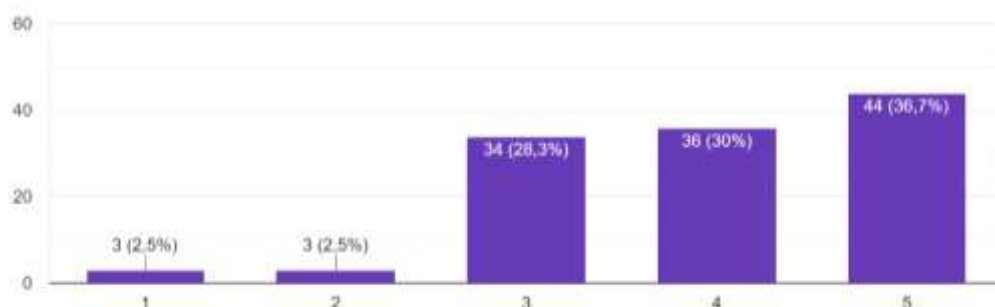
“Saya sulit bersosialisasi dengan orang di sekitar”



**Gambar 4.18 Analisis Item Y.6**

Berdasarkan gambar 4.18 mengenai pernyataan tentang “Saya sulit bersosialisasi dengan orang di sekitar” dapat disimpulkan mahasiswi cenderung bersosialisasi dengan baik dengan lingkungan sekitar, namun terkadang mereka bisa bersosialisasi dengan baik, hal ini dibuktikan dengan netral paling banyak, namun terdapat 27 mahasiswi merasa sulit bersosialisasi dengan orang sekitarnya. Hal ini dikarenakan faktor menjalin hubungan dengan orang lain pada individu.

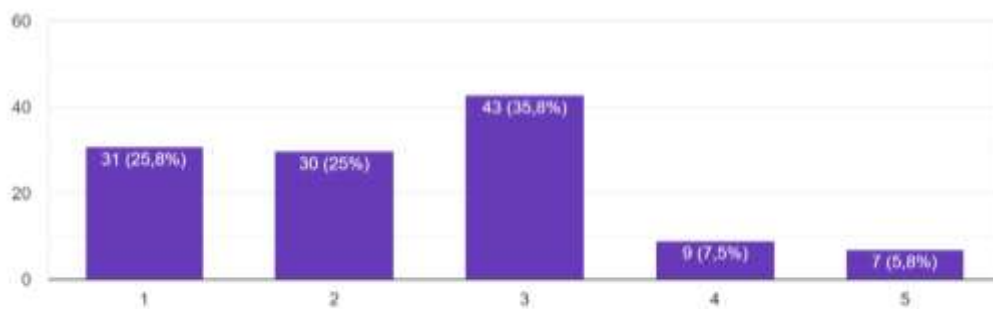
“Saya cenderung lebih merasa puas memberi dibandingkan menerima”



**Gambar 4.19 Analisis Item Y.7**

Berdasarkan gambar 4.19 mengenai pernyataan tentang “Saya cenderung lebih merasa puas memberi dibandingkan menerima” dapat disimpulkan mahasiswi cenderung merasa puas ketika memberi seseorang dibandingkan menerima sesuatu, hal ini dibuktikan dengan sangat setuju paling banyak, namun terdapat 6 mahasiswi merasa lebih senang diberi dan menerima sesuatu. Hal ini dikarenakan faktor simpati pada diri individu.

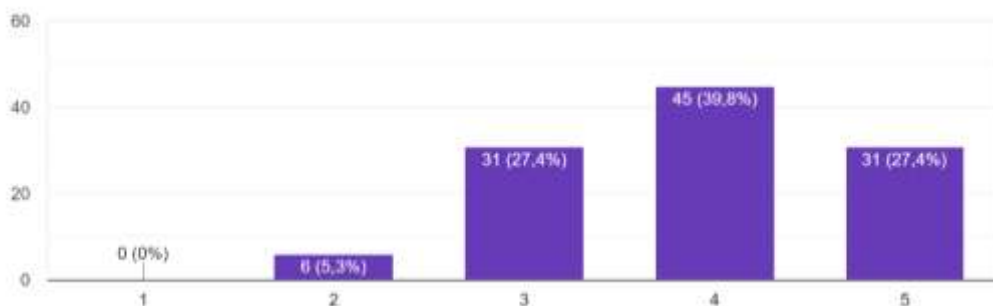
“Saya tidak merasa puas ketika memberi dan menerima sesuatu”



**Gambar 4.20 Analisis Item Y.8**

Berdasarkan gambar 4.20 mengenai pernyataan tentang “Saya tidak merasa puas ketika memberi dan menerima sesuatu” dapat disimpulkan mahasiswi cenderung merasa puas ketika memberi dan menerima sesuatu dari seseorang, hal ini dibuktikan dengan sangat tidak setuju paling banyak, namun terdapat 16 mahasiswi tidak merasa puas ketika memberi atau bahkan menerima sesuatu dari seseorang. Hal ini dikarenakan faktor simpati pada diri individu.

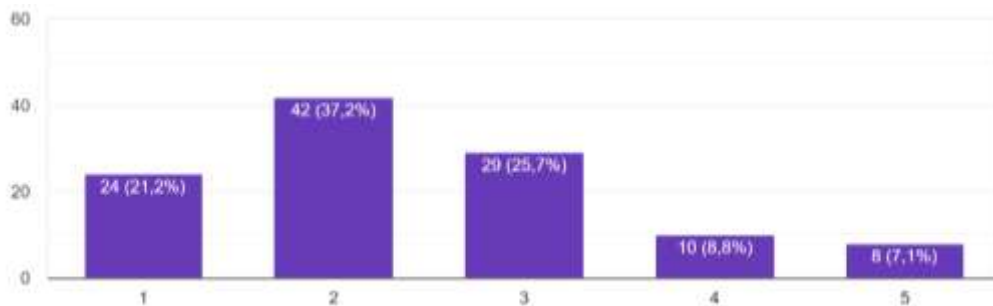
“Saya mampu menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang”



**Gambar 4.21 Analisis Item Y.9**

Berdasarkan gambar 4.21 mengenai pernyataan tentang “Saya mampu menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang” dapat disimpulkan mahasiswi mampu menerima suatu kegagalan sebagai suatu pembelajaran di waktu yang akan datang, hal ini dibuktikan dengan setuju paling banyak, namun terdapat 6 mahasiswi tidak mampu menerima suatu kegagalan. Hal ini dikarenakan faktor penerimaan diri pada individu.

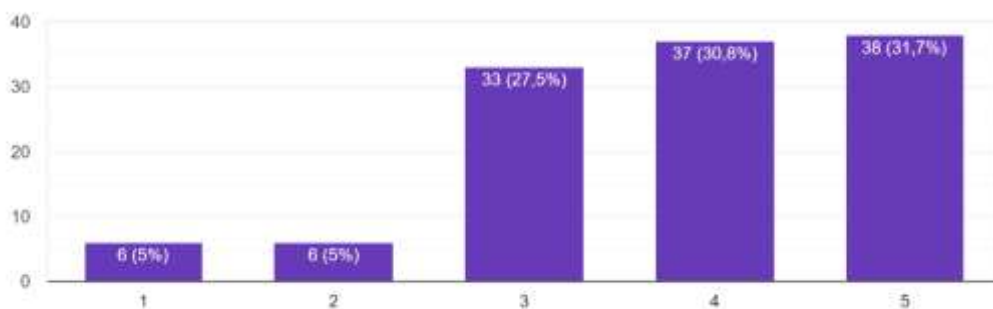
“Saya tidak bisa menerima kegagalan apapun dalam hidup saya”



**Gambar 4.22 Analisis Item Y.10**

Berdasarkan gambar 4.22 mengenai pernyataan tentang “Saya tidak bisa menerima kegagalan apapun dalam hidup saya” dapat disimpulkan mahasiswi mampu menerima suatu kegagalan sebagai suatu pembelajaran di waktu yang akan datang, hal ini dibuktikan dengan tidak setuju paling banyak, namun terdapat 18 mahasiswi tidak mampu menerima suatu kegagalan dalam hidupnya. Hal ini dikarenakan faktor penerimaan diri pada individu.

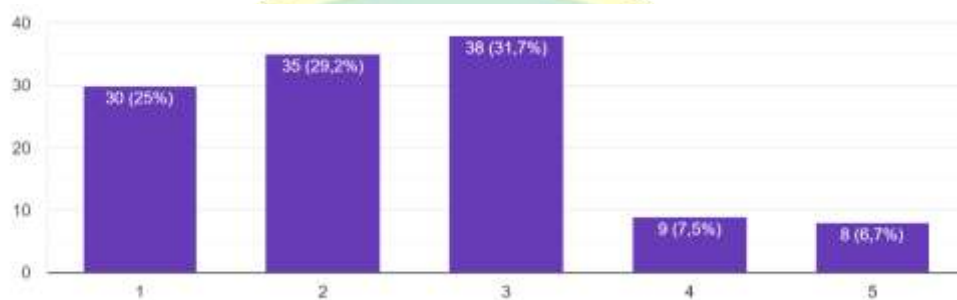
“Saya merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya”



**Gambar 4.23 Analisis Item Y.11**

Berdasarkan gambar 4.23 mengenai pernyataan tentang “Saya merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya” dapat disimpulkan mahasiswi merasakan kepuasan batin atas perjuangan dalam hidupnya dan lebih menghargainya, hal ini dibuktikan dengan sangat setuju paling banyak, namun terdapat 12 mahasiswi tidak mampu merasakan kepuasan batin atas perjuangan dan pencapaian hidupnya. Hal ini dikarenakan faktor kepuasan batin pada individu.

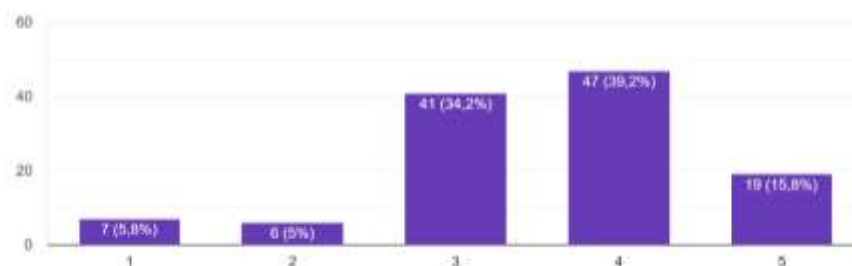
“Saya tidak bisa merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya”



**Gambar 4.24 Analisis Item Y.12**

Berdasarkan gambar 4.24 mengenai pernyataan tentang “Saya tidak bisa merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya” dapat disimpulkan mahasiswi merasakan kepuasan batin atas perjuangan dalam hidupnya dan lebih menghargainya, namun terkadang mereka tidak bisa merasakan kepuasan batin atas apa yang telah mereka perjuangkan, hal ini dibuktikan dengan netral paling banyak, namun terdapat 17 mahasiswi tidak mampu merasakan kepuasan batin atas perjuangan dan pencapaian hidupnya. Hal ini dikarenakan faktor kepuasan batin pada individu.

“Saya mampu menghilangkan rasa permusuhan yang berkecambah dalam diri saya”

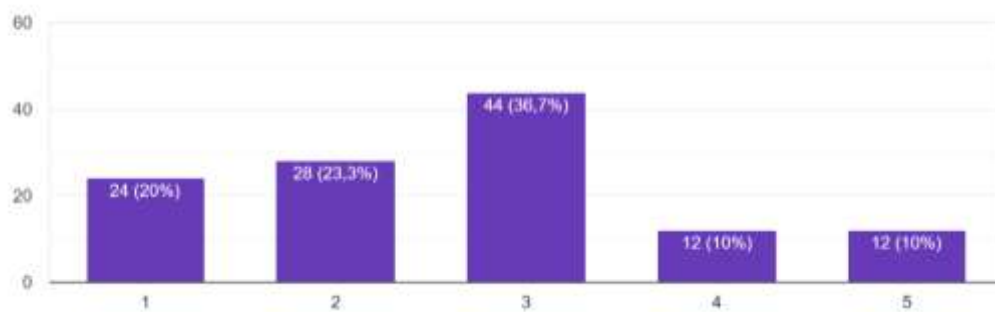


**Gambar 4.25 Analisis Item Y.13**



Berdasarkan gambar 4.25 mengenai pernyataan tentang “Saya mampu menghilangkan rasa permusuhan yang bergejolak dalam diri saya” dapat disimpulkan mahasiswi dapat mendamaikan perasaan dan berdamai dengan diri sendiri, hal ini dibuktikan dengan setuju paling banyak, namun terdapat 13 mahasiswi tidak mampu berdamai dengan dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan faktor kemampuan berdamai dengan diri sendiri atau kemampuan menghilangkan rasa permusuhan pada dirinya.

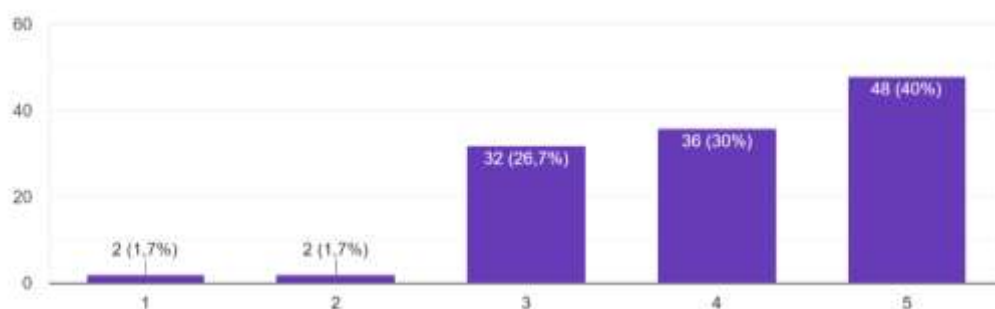
“Saya sulit mendapatkan kedamaian hati”



**Gambar 4.26 Analisis Item Y.14**

Berdasarkan gambar 4.26 mengenai pernyataan tentang “Saya sulit mendapatkan kedamaian hati” dapat disimpulkan mahasiswi dapat mendamaikan perasaan dan hatinya, namun terkadang mereka sulit mendapatkan kedamaian hatinya, hal ini dibuktikan dengan netral paling banyak, namun terdapat 24 mahasiswi sulit untuk mendapatkan kedamaian hatinya. Hal ini dikarenakan faktor kemampuan berdamai dengan diri sendiri atau kemampuan menghilangkan rasa permusuhan pada dirinya.

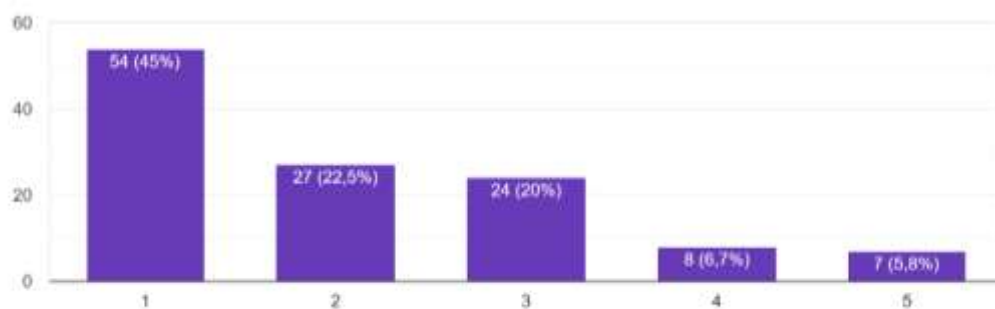
“Saya lebih sering untuk mendekati diri kepada Tuhan untuk meningkatkan spiritualitas saya”



**Gambar 4.27 Analisis Item Y.15**

Berdasarkan gambar 4.27 mengenai pernyataan tentang “Saya lebih sering untuk mendekati diri kepada Tuhan untuk meningkatkan spiritualitas saya” dapat disimpulkan mahasiswi lebih sering mendekati diri kepada tuhan untuk meningkatkan spiritualitasnya untuk mendapat ketenangan, hal ini dibuktikan dengan sangat setuju paling banyak, namun terdapat 4 mahasiswi jarang mendektakan diri kepada tuhannya. Hal ini dikarenakan faktor spiritualitas pada diri individu.

“Saya jarang mendekati diri kepada Tuhan”



**Gambar 4.28 Analisis Item Y.16**

Berdasarkan gambar 4.28 mengenai pernyataan tentang “Saya jarang mendekati diri kepada Tuhan” dapat disimpulkan mahasiswi lebih sering mendekati diri kepada tuhan untuk meningkatkan spiritualitasnya untuk mendapat ketenangan, hal ini dibuktikan dengan sangat setuju paling banyak, namun terdapat 16 mahasiswi jarang mendektakan diri kepada tuhannya. Hal ini dikarenakan faktor spiritualitas pada diri individu.

#### **D. Analisis Aspek**

Analisis ini diukur menggunakan *Microsoft excel* dengan perhitungan sebagai berikut:

##### **Total Item**

*(Hasil kuesioner per item x Jumlah responden)*

##### **Total Capaian Empiris**

*(Total item + banyaknya item per aspek)*

##### **Total Maksimal Variabel**

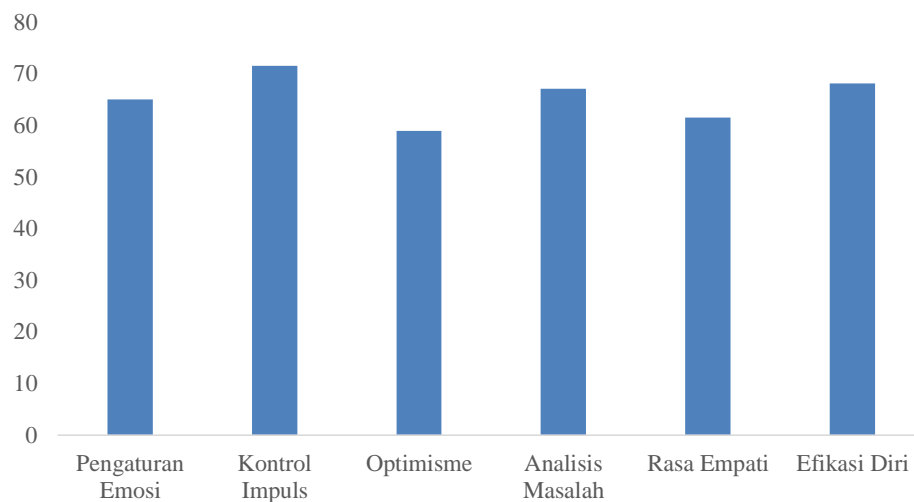
(Jumlah skala tertinggi x Responden) x Jumlah item Per variabel

**Persentase**

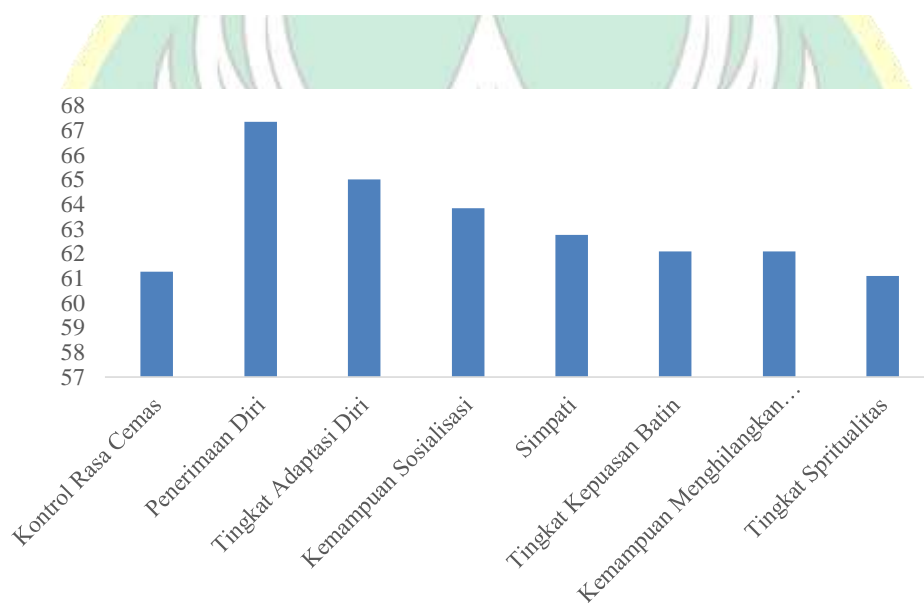
$$\frac{\text{Total Item}}{\text{Total capaian Empiris}} \times 100$$

**Tabel 4.4**  
**Analisis Aspek Resiliensi**

Aspek Resiliensi	Total Item		Total Capaian Empiris	Total Maksimal Variabel	Persentase
Pengaturan Emosi	418	362	781	1200	65,58 %
Kontrol impuls	418	441	859	1200	71,58 %
Optimisme	431	276	707	1200	58,91 %
Analisis Pemecahan Masalah	439	366	805	1200	67,08 %
Rasa Empati	489	250	739	1200	61,58 %
Efikasi Diri	444	374	818	1200	68,16 %
<b>Aspek Kesehatan Mental</b>					
Kontrol Rasa cemas	405	330	735	1200	61,25 %
Penerimaan Diri	400	408	808	1200	67,33 %
Tingkat Adaptasi Diri	474	306	780	1200	65 %
Kemampuan Sosialisasi	475	291	766	1200	63,83 %
Simpatik	457	296	753	1200	62,75 %
Tingkat Kepuasan Batin	455	290	745	1200	62,08%
Kemampuan Menghilangkan Rasa Permusuhan	425	320	745	1200	62,08 %
Tingkat Spiritualitas	486	247	733	1200	61,08 %



**Gambar 4.29 Analisis Aspek Resiliensi**



**Gambar 4.30 Analisis Aspek kesehatan Mental**

Berdasarkan hasil analisis dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa aspek dari resiliensi yang paling mempengaruhi aspek kesehatan mental adalah aspek kontrol impuls dengan persentase 71,58% Lebih lanjut, aspek dari kesehatan mental yang paling terpegaruhi dari resiliensi merupakan aspek penerimaan diri yang merupakan aspek dari keshatan mental dengan nilai nilai persentase sebesar 67,33%. Sedangkan aspek resiliensi yang paling sedikit mempengaruhi tingkat kesehatan mental adalah aspek optimisme dengan nilai rata-rata sebesar 58,91%. Hal senada juga terlihat untuk aspek



kesehatan mental dimana aspek tingkat spiritualitas menjadi aspek dengan nilai rata-rata terkecil yakni sebesar 61,08%.

Dengan demikian aspek resiliensi yang paling mempengaruhi Kesehatan mental yaitu aspek kontrol impuls yang paling dominan mempengaruhi Kesehatan mental seseorang.

## E. Uji Prasyarat

### 1. Validitas dan reliabilitas Instrumen

Penelitian ini mempunyai beberapa item indikator yang merepresentasikan isu yang diangkat dalam penelitian ini. Keputusan nilai validitas dan reliabilitas indikator ditentukan berdasarkan nilai signifikansi 0,05 dengan nilai r-hitung sebesar 0,1509 ( $df = (N-2) \ 120-2 = 118$ ). Sehingga item atau indikator akan dianggap valid ketika nilainya lebih besar dari nilai r-hitung. Adapun data yang diperoleh berdasarkan daya *survey* dan penyebaran angket menggunakan *google form*.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Karl Pearson.<sup>61</sup> Untuk menghitung Korelasi, rumus yang digunakan yaitu dengan cara mengkorelasikan skor dari tiap item dengan skor total.<sup>62</sup>

Rumus Korelasi *Product Moment* yang digunakan yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien Validitas

$n$  = Banyaknya Subjek

$x$  = Nilai pendamping

$y$  = Nilai dari instrumen yang akan dicari validitasnya

<sup>61</sup>Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif. Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2013).

<sup>62</sup>Priyanto.

Uji reliabilitas ini menggunakan uji *cronbach's alpha*, dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26.

$$r_{ac} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left[ 1 - \frac{\sum ab^2}{at^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{ac}$  = Koefesien reliabilitas alpha cronbach

$k$  = Banyaknya item Pernyataan

$\sum ab^2$  = Jumlah per item

$at^2$  = Jumlah total Varian

Dalam penelitian ini reliabilitas yang digunakan adalah teknik ulang dimana peneliti hanya menggunakan suatu angket yang dianalisis menggunakan uji rata-rata. Berdasarkan pemaparan diatas, berikut adalah hasil perhitungan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.

**Tabel 4.5**  
**Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen**

No	Resiliensi	Validitas	Reliabilitas	Cr.Alpha	Ket.
1	Saya mampu mengontrol emosi yang bergejolak dalam diri saya	0,494**	0,660	0,683	Valid dan Reliabel
2	Saya sulit mengendalikan amarah yang muncul dari dalam diri saya	0,430**	0,666		Valid dan Reliabel
3	Saya mampu mengendalikan suasana hati dengan baik.	0,533**	0,656		Valid dan Reliabel
4	Suasana hati saya mudah sekali berubah-ubah dengan cepat	0,333**	0,676		Valid dan Reliabel
5	Saya sangat optimis dalam menjalani kehidupan	0,415**	0,668		Valid dan Reliabel
6	Saya tidak	0,285**	0,680		Valid

	mempunyai semangat dalam menjalani kehidupan				dan Reliabel
7	Saya mampu menganalisa dan mencari jalan keluar atas permasalahan yang saya alami	0,400**	0,670		Valid dan Reliabel
8	Saya mempunyai kesulitan untuk memecahkan permasalahan yang ada di hidup saya	0,524**	0,657		Valid dan Reliabel
9	Saya mempunyai rasa empati yang tinggi ketika melihat kondisi tragis di lingkungan saya	0,315**	0,674		Valid dan Reliabel
10	Saya mempunyai rasa empati yang rendah	0,471**	0,662		Valid dan Reliabel
11	Saya sangat mempercayai kemampuan yang dimiliki diri oleh diri saya dalam mengatasi berbagai masalah	0,497**	0,662		Valid dan Reliabel
12	Saya sulit mengambil keputusan ketika dihadapkan dengan masalah	0,307**	0,667		Valid dan Reliabel
<b>Kesehatan Mental (Y)</b>					
1	Saya mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan	0,362**	0,680	0,690	Valid dan Reliabel
2	Saya tidak mampu melepaskan diri saya	0,396**	0,677		Valid dan

	dari rasa cemas yang berlebihan			Reliabel
3	Saya mampu menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang	0,284**	0,685	Valid dan Reliabel
4	Saya tidak bisa menerima kegagalan apapun dalam hidup saya	0,450**	0,674	Valid dan Reliabel
5	Saya mampu beradaptasi dengan kondisi yang menyakitkan	0,356**	0,681	Valid dan Reliabel
6	Saya sulit bersosialisasi ketika suasana hati saya sedang tidak baik	0,452**	0,672	Valid dan Reliabel
7	Saya mampu tergerak untuk menolong dengan cepat ketika melihat orang yang sedang membutuhkan bantuan	0,440**	0,676	Valid dan Reliabel
8	Saya sulit bersosialisasi dengan orang di sekitar	0,508**	0,669	Valid dan Reliabel
9	Saya cenderung lebih merasa puas memberi dibandingkan menerima	0,354**	0,681	Valid dan Reliabel
10	Saya tidak merasa puas ketika memberi dan menerima sesuatu	0,481**	0,671	Valid dan Reliabel
11	Saya merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup	0,330**	0,682	Valid dan Reliabel



	saya			
12	Saya tidak bisa merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya	0,528**	0,667	Valid dan Reliabel
13	Saya mampu menghilangkan rasa permusuhan yang bergejolak dalam diri saya	0,267**	0,686	Valid dan Reliabel
14	Saya sulit mendapatkan kedamaian hati	0,463**	0,672	Valid dan Reliabel
15	Saya lebih sering untuk mendekati diri kepada Tuhan untuk meningkatkan spiritualitas saya	0,286*	0,690	Valid dan Reliabel
16	Saya jarang mendekati diri kepada Tuhan	0,390**	0,678	Valid dan Reliabel

Berdasarkan table diatas dapat diketahui 28 item pernyataan yang valid dimana 28 item tersebut menunjukan lebih besar dari r-tabel. Hasil dari koefisien intrumen dari variabel risiliensi sebesar 0,683 dan koefisien dari variabel Kesehatan mental sebesar 0,690, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari nilai r-tabel, dan instrumen ini dapat dinyatakan valid dan reliabel.

## F. Analisis data penelitian

Uji regresi linear sederhana merupakan suatu uji untuk mengetahui besarnya pengaruh antar variabel yang mengacu pada nilai R-Square pada output model summary yang dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Output Model Summary**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.632 <sup>a</sup>	.400	.395	5,328
a. Predictors: (Constant), Resiliensi				

Berdasarkan output model summary diatas, nilai R Square sebesar 0,632 yang berarti resiliensi dapat mempengaruhi kesehatan mental sebesar 63,2% lebih lanjut, resiliensi dapat meningkatkan Kesehatan mental dengan sangat signifikan dan selebihnya dipengaruhi oleh variabel diluar dari penelitian.

**Tabel 4.7**  
**Output Uji Regresi Linear**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19,521	3,531		5,528	,000
	Resiliensi	,791	,089	,632	8,869	,000
a. Dependent Variabel: Kesehatan Mental						

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang Signifikan antara resiliensi terhadap Kesehatan mental, lebih lanjut, nilai dari koefisien resiliensi sebesar 0,791 yang menunjukkan arah pengaruh positif, hal ini mengandung arti bahwa

setiap penambahan 1% tingkat resiliensi seseorang dapat memberikan meningkatkan Kesehatan mental seseorang tersebut sebesar 0,791 (79,1%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi berpengaruh positif Signifikan terhadap Kesehatan mental.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi berpengaruh positif terhadap Kesehatan mental, dengan demikian maka hipotesis (Ha) dalam penelitian yang berbunyi “resiliensi berpengaruh positif Signifikan terhadap Kesehatan mental pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”.

## G. Pembahasan

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara resiliensi terhadap kesehatan mental pada mahasiswi yang mengalami *toxic relationship*. Resiliensi merupakan bagian dari psikologi positif yang mengacu pada pertahanan diri sehingga tetap memiliki kesehatan mental yang baik.<sup>63</sup> Penelitian tentang resiliensi mengembangkan psikologi positif yang mempelajari kapasitas manusia untuk beradaptasi dan melakukan koping yang positif saat mengalami kesulitan, resiliensi sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan sosial, religiusitas dan spiritualitas.<sup>64</sup>

Kesehatan mental merupakan suatu aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh, Kesehatan mental sendiri merupakan kondisi berkembangnya semua aspek perkembangan fisik, kognitif, dan emosional, yang optimal, sehingga dapat berinteraksi kembali dengan lingkungannya dan mencapai suatu kebahagiaan.<sup>65</sup>

Berdasarkan data yang telah didapatkan di atas terdapat 120 responden mahasiswi bimbingan konseling dengan mayoritas usia rentang 21-

---

<sup>63</sup>George A Bonanno, Maren Westphal, and Anthony D Mancini, ‘Resilience to Loss and Potential Trauma’, *Annual Review of Clinical Psychology*, 7.1 (2011), 511–35 <<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>>.

<sup>64</sup>Baidi Bukhori and others, ‘The Effect of Sprituality and Social Support from the Family toward Final Semester University Students’ Resilience’, *Man in India*, 97.19 (2017), 313–21.

<sup>65</sup>Diana Vidya Fakhriyani, ‘Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19 ( The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological Adjustment During t ... Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis’, 19.November (2021), 465–76.

25 tahun yang mengalami hubungan *toxic relationship* dengan persentase 46,70% dan 10% dengan usia >25 tahun. Lebih lanjut, responden yang mengalami *toxic relationship* selama 1 tahun dengan jumlah persentase 65% dan responden yang mengalami > 3 tahun sebanyak 13,30%. Penelitian ini menggunakan data primer berdasarkan penyebaran angket kuesioner melalui *google form* dengan total item 28 pernyataan dengan kisi-kisi 12 item berdasarkan indikator resiliensi dan 16 item lainnya berdasarkan aspek Kesehatan mental.

Lebih lanjut, data yang sudah diperoleh kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang ditujukan pada responden yang memiliki kriteria yang sama dengan sampel penelitian, dengan tujuan kuesioner dan item pernyataan dianggap valid dan reliabel, setelah kuesioner telah dilakukan uji validitas, selanjutnya kuesioner disebarkan kembali kepada sampel penelitian guna memperoleh data yang akan dijadikan uji analisis regresi linear sederhana berbasis *ordinary least square*.<sup>66</sup>

Perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS V.26. dengan hasil nilai signifikansi 0,000 dengan demikian nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 dari hasil tersebut maka terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap kesehatan mental. Lebih lanjut nilai koefisien resiliensi senilai 0,791 yang menunjukkan arah pengaruh yang positif, sehingga hal ini mengandung arti setiap meningkatnya 1% resiliensi dapat meningkatkan kesehatan mental sebesar 79,1%. Hal ini sebanding dengan teori Adrian D Van Breda<sup>67</sup> resiliensi merupakan sebuah kekuatan dan sebuah sistem yang memungkinkan individu untuk terus kuat berada dalam keterpurukan. Selain itu resiliensi dapat memberikan dampak negatif bagi distress psikologis.<sup>68</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian Fakhriyani<sup>69</sup> yang

---

<sup>66</sup>Priyanto.

<sup>67</sup> Adrian D Van Breda, 'Resilience Theory: A Literature Review By', *October*, October, 2001.

<sup>68</sup> Fakhriyani, 'Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19 ( The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological Adjustment During t ... Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis'.



membuktikan bahwa resiliensi berkorelasi positif terhadap kesehatan mental. Hal ini berarti semakin tinggi resiliensi seseorang maka akan semakin tinggi pula kesehatan mental seseorang, begitu sebaliknya semakin rendah resiliensi seseorang maka semakin rendah kesehatan mentalnya. Lebih lanjut penelitian dari Riduwan & Alhashimia<sup>70</sup> meneliti tentang peran resiliensi terhadap kesehatan mental dengan hasil kedua variabel tersebut saling mempengaruhi. Dengan demikian dapat disimpulkan resiliensi berpengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental, dengan ini hipotesis alternatif (Ha) dalam penelitian ini yang menyatakan resiliensi berpengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dinyatakan diterima.

Dalam penelitian ini aspek yang paling mempengaruhi dari masing-masing variabel, yang dapat dideskripsikan sebagai berikut, kontrol impuls merupakan bagian dari aspek resiliensi yang paling mempengaruhi penerimaan diri yang merupakan bagian dari aspek kesehatan mental hal ini dapat dilihat pada tabel 4.4.

Resiliensi mempunyai peran yang fundamental terhadap *psikologikal well being* atau disebut dengan kesejahteraan psikologis individu, hal ini merupakan cerminan dari kondisi mental yang sehat, suatu kondisi yang berdaya guna dengan baik yang digambarkan dengan penerimaan diri, otonomi, penguasaan, terhadap lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mempunyai tujuan hidup, serta mampu mengembangkan diri Asude Malkoç and İlhan Yalçın.<sup>71</sup> Dengan hal ini seseorang yang mengalami *toxic relationship* mengalami penurunan kesehatan mental, hal ini dikarenakan adanya suatu tekanan yang dalam dan membuat seseorang mengalami kehampaan dan kesulitan dalam hidupnya, oleh karena itu

---

<sup>69</sup> Riduwan & Alhashimia, (2018)

<sup>70</sup> Fakhriyani, (2021)

<sup>71</sup> Asude Malkoç and İlhan Yalçın, 'Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Studentss', *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5.43 (2015), 35–43 <<http://turkpsdrergisi.com/index.php/pdr/article/view/4/5>>.



resiliensi muncul untuk meminimalisir semua itu sebagai strategi coping atau kemampuan menyelesaikan masalah.<sup>72</sup>

Dampak psikologis dari *toxic relationship* seperti stress, cemas, tekanan batin, depresi hal ini berdampak pada Kesehatan mental seseorang, sehingga resiliensi berperan penting, serta berpengaruh pada kondisi Kesehatan mental individu, sebagaimana resiliensi sendiri dapat mengurangi dampak negatif tekanan psikologis yang disebut *distress*.

Membangun resiliensi dapat dibangun berdasarkan faktor dari resiliensi itu sendiri seperti dukungan sosial, religiusitas, kekuatan pribadi, pola pikir yang positif, kemampuan penyelesaian masalah, kontrol emosi, serta spiritual menurut Fakhriyani<sup>73</sup> meningkatkan *sense of humor* dapat meningkatkan resiliensi.

Berdasarkan uraian dari pembahasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi berpengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental pada mahasiswi Bimbingan Konseling Islam fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Resiliensi dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi kesehatan mentalnya begitu sebaliknya semakin rendah resiliensi seseorang maka semakin rendah Kesehatan mentalnya.

---

<sup>72</sup>Fakhriyani, 'Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19 ( The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological Adjustment During t ... Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental : Penyesuaian Psikologis'.

<sup>73</sup>Fakhriyani, (2021)

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dipaparkan dalam penelitian ini mengenai pengaruh resiliensi terhadap Kesehatan mental mahasiswi yang mengalami *toxic relationship* pada mahasiswi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, bisa ditarik kesimpulan perhitungan antara resiliensi terhadap Kesehatan mental menggunakan uji regresi linear sederhana dengan hasil nilai signifikansi 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai 0,05 sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh antara resiliensi sebagai variabel x terhadap Kesehatan mental sebagai variabel y. lebih lanjut, nilai koefisien yang didapat senilai 0,791 dimana nilai tersebut menunjukkan arah pengaruh yang positif sehingga dapat disimpulkan setiap penambahan tingkat resiliensi seseorang bertambah 1% akan meningkatkan kesehatan mentalnya sebesar 79,1%. Dengan aspek kontrol impuls yang merupakan aspek dari resiliensi yang paling tinggi mempengaruhi Kesehatan mental dengan presentase sebesar 71,58 %. Lebih lanjut, aspek yang paling terpengaruhi yaitu aspek penerimaan dari yang merupakan bagian dari aspek Kesehatan mental dengan presentase 67,33 %.

Pada penelitian ini mahasiswi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sebagai subjek dari penelitian sebagian besar memiliki resiliensi yang baik, namun ada beberapa mahasiswi yang belum bisa meningkatkan resiliensinya dengan baik, hal ini dapat dilihat berdasarkan analisis item pada bab 4 (empat). Resiliensi sendiri merupakan kemampuan untuk pulih dan beradaptasi setelah menghadapi kesulitan, dalam meningkatkan resiliensi pada individu dengan cara memperkuat dukungan sosial, mengembangkan keterampilan mengatasi masalah, mempertahankan pola pikir yang positif, memprioritaskan kesehatan fisik dan mental, mengembangkan fleksibilitas dan adaptabilitas, belajar dari pengalaman masa lalu, mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Dengan ini resiliensi sebagai variabel x dapat mempengaruhi kesehatan mental sebagai variabel y. dengan ini hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka penelitian akan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Prof. k.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Diharapkan untuk selalu mempertahankan dan meningkatkan resiliensinya, sayangi diri sendiri. Bagi mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah tetap semangat, latih dan tingkatkan resiliensinya dan perlu diingat bahwa resiliensi adalah suatu proses yang berkelanjutan, dan mungkin membutuhkan waktu dan latihan untuk mengembangkan keterampilan ini. Tetaplah sabar dengan diri sendiri dan jangan ragu untuk mencari dukungan saat membutuhkannya.

2. Bagi subjek penelitian

Diharapkan responden dalam penelitian ini dapat meningkatkan resiliensi mereka guna bangkit dari keterpurukan dan meningkatkan Kesehatan mentalnya, resiliensi sendiri tidak hanya digunakan untuk meningkatkan Kesehatan mental, namun untuk hal lainnya juga seperti permasalahan lain dan membentuk psikologi positif yang baik (*well being psikologikal*).

3. Bagi penelitian selanjutnya

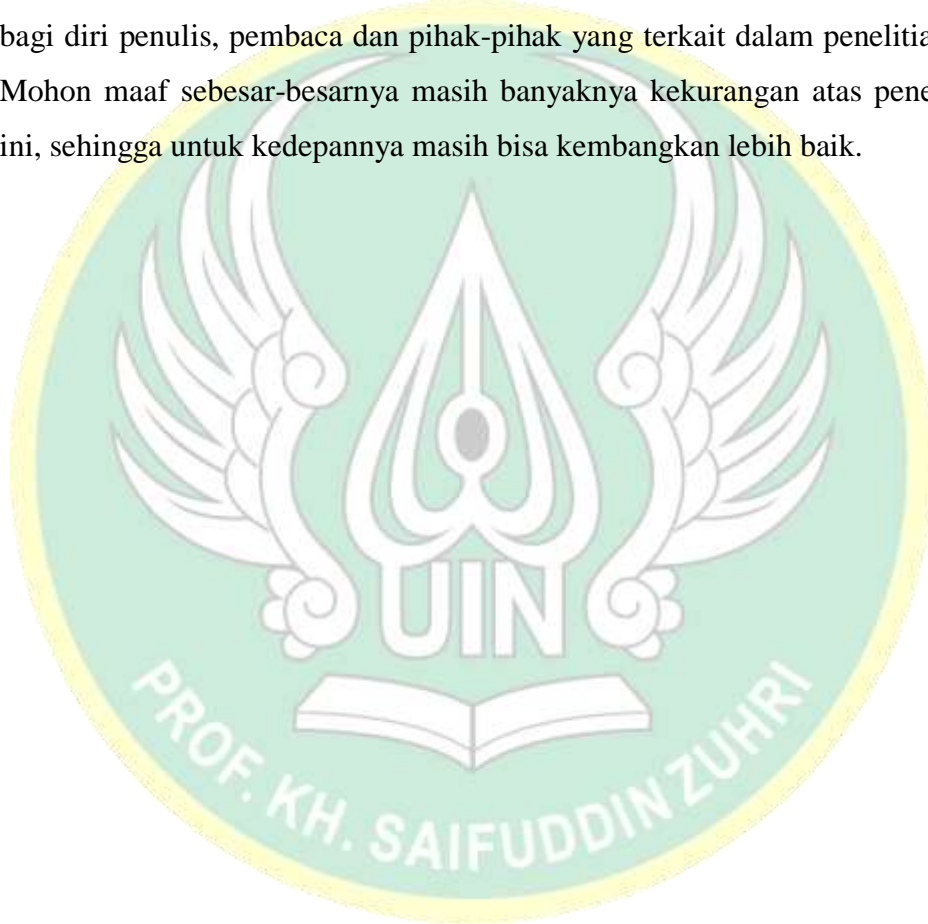
b. Penelitian ini bisa menjadi rujukan bagi penelitian yang akan mendatang dan disarankan memperdalam kajian mengenai resiliensi dan Kesehatan mental individu yang mengalami *toxic relationship*

c. Mengembangkan penelitian mengenai *toxic relationship* dengan aspek lain, hal ini menjadi urgensi suatu fenomena yang digandrungi oleh para remaja.

### C. Kata Penutup

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya melalui perantara para hamba-Nya, penelitian ini dapat diselesaikan. Tak luput juga segenap orang-orang yang membantu sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan baik.

Dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi diri penulis, pembaca dan pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini. Mohon maaf sebesar-besarnya masih banyaknya kekurangan atas penelitian ini, sehingga untuk kedepannya masih bisa kembangkan lebih baik.





## DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, Dominic. Michael A. Hogg, And Jose M. Marques. *The Social Psychology Of Inclusion And Exclusion*. Psychology Press. 1996
- Abuddin Nata, Haji. *Metodologi Studi Islam*. Cetakan Ke 22 (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2016).  
<https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1135581>
- Achmad, Mubarak. *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern : Jiwa Dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina. 2000)
- Akromi, Nur Laila. 'Toxic Relationship Perempuan Pada Relasi "Teman Spesial" Di Kalangan Mahasiswa ( Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Malang )'. 2022
- Bonanno, George A. Maren Westphal, And Anthony D Mancini. 'Resilience To Loss And Potential Trauma'. *Annual Review Of Clinical Psychology*. 7.1 (2011), 511–35 <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Breda, Adrian D Van. 'Resilience Theory : A Literature Review By'. *October*. October. 2001
- Bukhori, Baidi. Zainudin Hassan, Ibnu Hadjar. And Rifa Hidayah. 'The Effect Of Sprituality And Social Support From The Family Toward Final Semester University Students' Resilience'. *Man In India*. 97.19 (2017). 313–21
- Departemen, Agama RI. *Al Qur'an Dan Terjemahan* (Semarang: Toha Putra. 2002)
- Desmita. *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya. 2015)
- . *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya. 2010)
- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal*, 2019. [http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/daftar\\_pustaka.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/daftar_pustaka.pdf)
- . 'Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19 ( The Role Of Psychological Resilience In Mental Health : Psychological Adjustment During T. Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental : Penyesuaian Psikologis'. 19.November (2021).
- Fara, Elsha. 'Resiliensi Pada Dewasa Awal Berlatar Belakang Budaya Aceh Yang Mengalami Bencana Tsunami 2004. (Resilience Among Acehnese Young Adult Victims Of 2004 Tsunami Disaster) SKRIPSI'. 2012.

- Hall, Madeleine. Helena, Oakey. Megan, A S Penno. Kelly, Mcgorm. Amanda, J Anderson. Pat Ashwood. And Others. 'Mental Health During Late Pregnancy And Postpartum In Mothers With And Without Type 1 Diabetes: The ENDIA Study'. *Diabetes Care*. 45.5 (2022). <https://doi.org/10.2337/dc21-2335>
- Hidayati, Sintami Retno. 'Strategi Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Pascaputus Berpacaran'. 2008. 84-93
- Hutami, Genoveva Ratna. Agus, Tri Susilo. And Citra, Tectona Suryawati. 'Tingkat Kekerasan Dalam Pacaran Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin'. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*. 5.2 (2022). <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.54258>
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik. 'Pengertian Kesehatan Mental'. 2022. <https://promkes.kemkes.go.id>
- Jalaluddin. *Psikologi Agama* (Jakarta: Rajagrafindo Persada; Kharisma Putra Utama. 2016). <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1168801>
- Julianto. Very, Rara Annisa Cahayani. Shinta Sukmawati. And Eka Saputra, Restu Aji. 'Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis'. *Jurnal Psikologi Integratif*. 8.1 (2020). <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Krismiat, Firda Seftiana. *Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa*. 2021
- Malkoç, Asude. And İlhan, Yalçın. 'Relationships Among Resilience, Social Support, Coping, And Psychological Well-Being Among University Students'. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. 5.43 (2015). <http://turkpdndergisi.com/index.php/pdr/article/view/4/5>
- Mudawamatuni'mah, .Orientasi Karir Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam (Bki) Fakultas Dakwah Iain Purwokerto'. 21.1 (2020). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm/article/view/2203>
- Ong, Anthony D. C. S Bergeman. Toni, L Bisconti. And Kimberly, A Wallace. 'Psychological Resilience, Positive Emotions, And Successful Adaptation To Stress In Later Life.'. *Journal Of Personality And Social Psychology* (Ong, Anthony D : Department Of Human Development, Cornell University. G77 Martha Van Rensselaer Hall. Ithac. NY. US 14853-4401: American Psychological Association, 2006). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>

- Paususeke, Linda Juita. Hendro, Bidjuni. And Jill J S Lolong. 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan UNSTRAT Manado'. *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*. 3.2 (2015).
- Permana, Diky. 'Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba'. *Syifa Al-Qulub*. 2.2 (2018). 21–32. <https://doi.org/10.15575/Saq.V2i2.2972>
- Priyanto, Dwi. 'Mandiri Belajar SPSS.'. *Yogyakarta: Mediakom*. 2008
- Ramayulis. *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia 2017) <https://pustaka.unm.ac.id/opac/detail-opac?id=41053>
- Reivich, Karen. And Andrew, Shatté. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. (New York. NY. US: Broadway Books. 2002)
- Rudwan, Samer. And Saada, Alhashimia. 'The Relationship Between Resilience & Mental Health Among A Sample Of University Of Nizwa Students - Sultanate Of Oman'. *European Scientific Journal. ESJ*. 14.2 (2018). 288. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n2p288>
- Rumondor, Pingkan C. B. 'Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta: Sebuah Studi Kasus'. *Humaniora*. 4.1 (2013). 28. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415>
- Sekaran, Uma. And Roger, Bougie. *Research Method For Business Textbook: A Skill Building Approach*. John Wiley & Sons Ltd. 7th Edn (Sussex, United Kingdom: John Wiley & Sons. Inc. 2016)
- Solferino, Nazaria. And Maria, Elisabetta Tessitore. 'Human Networks And Toxic Relationships'. *Mathematics*. 2021. <https://doi.org/10.3390/math9182258>
- Solimun. *Structural Equation Model (SEM) Lisrel Dan Amos* (Malang: FMIPA Universitas Briwijaya. 2002)
- Studenmund, A.H. *Using Econometrics A Practical Guide 6th Edition*. Pearson Education. 2016
- Sugiono. 'Metodologi Penelitian'. *Journal Of Chemical Information And Modeling*. 2019
- Suharsimi, Arikunto. 'Metodologi Penelitian'. *Bumi Aksara*. 2013



- Supriadi, Made. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*, 2020
- Syofian, Siregar. *Metode Penelitian Kuantitatif. Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2013)
- Tedjo, Joshua Alberico. Jandy Edipson, Luik. And Agusly. Irawan Aritonang. 'Representasi Feminisme Dalam Film "Story Of Kale: When Someone's In Love"'. *Jurnal E-Komunikasi*. 9.1 (2021). 1–12. [Http://Publication.Petra.Ac.Id/Index.Php/Ilmu-Komunikasi/Article/View/6164](http://Publication.Petra.Ac.Id/Index.Php/Ilmu-Komunikasi/Article/View/6164)
- Vaishnavi, Sandeep. Kathryn, Connor. And Jonathan R.T. Davidson. 'An Abbreviated Version Of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), The CD-RISC2: Psychometric Properties And Applications In Psychopharmacological Trials'. *Psychiatry Research*, 2007 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.01.006>
- Veit, Clairice T. And John E Ware. 'The Structure Of Psychological Distress And Well-Being In General Populations'. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology* (US: American Psychological Association. 1983). 730–42. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Widiasih, Tofianti Nurulita. *Strategi Pelayanan Perpustakaan Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Kepada Mahasiswa Melalui Instagram Di Masa Pandemi COVID-19*. 2022
- Widodo, Ir. 'Analisis Pola Perilaku Pacaran'. *Agraris*. 6.1 (2020). IV. <https://doi.org/10.18196/Agr.6101>
- Wulandari, Resty. 'Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya'. *Sosiologi*. 2021. 1
- Yani, Dewi Inra. Hasniar A Radde. And Arie G HZ. 'Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship'. *Jurnal Psikologi Karakter*. 1.1 (2021). 38–43. <http://https://Journal.Unibos.Ac.Id/Jpk38>
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2018)
- Zakiah Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*. (Jakarta: Yayasan Mitra Netra; Toko Gunung Agung. 2017)



*Lampiran 1*

*Tabulasi Data Resiliensi*

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12
4	2	4	4	3	3	3	5	4	2	4	5
3	2	4	4	5	1	4	3	5	1	5	2
5	1	5	3	3	3	4	3	4	2	4	3
4	3	4	2	4	2	3	3	4	2	4	2
1	5	5	5	1	5	5	4	4	1	1	5
3	3	3	4	4	1	2	4	4	2	4	3
3	4	5	5	3	3	3	4	5	3	3	3
3	3	3	2	4	2	5	1	2	2	3	4
5	3	3	3	5	1	4	2	5	1	5	3
5	2	5	5	5	1	5	4	4	2	5	4
4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	3
2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3
3	4	3	5	4	2	4	2	5	1	5	2
3	4	4	3	4	1	3	4	5	1	4	3
5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
2	5	1	3	3	2	4	2	5	1	2	4
3	3	3	5	3	2	4	4	4	2	4	2
4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	3
2	3	3	4	3	2	3	3	5	1	3	4
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	1	3	5	3	1	3	3	3	2	3	3
4	2	4	3	5	1	5	2	4	1	3	2
4	4	4	5	4	2	4	4	4	2	4	5
3	3	4	5	2	2	3	2	5	1	4	4
1	1	1	5	1	5	3	3	2	4	2	4
2	3	4	4	3	2	2	3	4	2	4	4
2	4	3	4	4	3	4	4	5	2	4	4
4	4	5	2	5	1	5	5	5	1	5	1
4	2	4	2	5	1	5	2	5	1	5	2
5	1	5	1	1	1	5	1	3	1	4	3
4	2	2	5	3	1	3	3	4	2	3	4
4	5	1	5	5	1	5	5	5	1	5	1
3	4	3	5	4	3	4	5	4	2	2	3

4	2	3	5	4	2	4	4	5	1	4	3
3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3
5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	2
5	1	5	3	3	1	5	1	5	1	5	1
5	4	4	5	4	1	4	4	5	1	5	2
5	4	5	2	5	1	5	5	3	3	5	3
1	1	1	5	2	2	2	2	4	2	1	2
4	5	3	5	5	4	5	1	5	1	5	1
4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3
1	5	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4
5	4	4	4	5	1	5	1	5	1	5	1
4	1	4	1	3	4	4	1	4	1	3	1
3	4	2	5	2	4	2	4	5	1	3	4
3	5	2	5	3	3	3	1	5	1	3	3
4	2	4	2	5	1	4	5	5	1	4	1
5	1	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4
4	3	4	5	4	1	4	2	4	2	3	4
3	3	4	5	4	3	3	3	3	2	3	3
4	4	3	3	2	3	3	4	4	2	2	5
3	2	3	2	3	1	3	2	5	1	3	2
2	3	3	4	3	1	5	3	5	1	4	2
3	2	5	2	5	2	4	2	5	2	3	4
2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3
4	3	4	3	5	1	3	2	4	3	5	3
3	1	5	5	5	3	4	3	5	1	3	3
4	3	5	4	5	1	4	2	3	2	4	3
3	2	3	3	3	3	3	3	5	4	4	4
5	1	5	5	5	2	5	1	5	1	5	3
5	2	5	4	3	1	4	4	3	3	4	4
3	3	3	3	3	2	4	3	5	1	3	3
4	4	4	2	4	2	4	2	4	1	4	3
1	5	1	5	5	1	1	1	1	3	2	3
5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	5	2	2	4	2	5	1	3	2
5	2	4	2	4	5	4	3	4	2	4	2
5	1	4	4	5	1	4	1	4	4	4	4
4	1	5	1	5	1	5	1	4	1	4	4
4	3	4	1	4	1	3	3	5	1	5	2
3	2	3	4	5	1	5	2	4	2	5	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
5	2	5	4	4	1	5	4	5	2	4	4

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	5	5	1	5	2	4	2	4	2
3	5	2	5	3	3	3	3	5	2	4	5
4	2	4	4	4	1	4	4	5	1	4	4
3	3	4	2	4	4	3	3	4	1	4	2
3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
4	3	4	5	4	2	4	3	4	1	4	2
3	5	4	4	2	3	4	4	2	2	4	3
5	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3
4	3	4	4	5	1	3	3	4	1	3	3
1	1	1	5	2	5	4	3	4	3	5	3
4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
5	5	1	5	1	1	1	1	4	2	2	4
2	2	2	4	4	2	3	3	5	1	3	3
5	1	5	3	3	5	5	3	5	1	4	1
3	3	3	5	5	1	3	3	4	1	4	3
2	5	2	1	1	1	2	3	3	2	4	3
5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	3
3	3	3	5	3	2	4	5	4	2	5	4
2	5	2	5	3	2	2	5	5	2	3	5
3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3
3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4
5	5	5	5	2	3	3	3	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	5	2
3	3	3	2	3	3	3	4	5	1	4	3
3	3	3	4	3	1	4	3	5	1	4	3
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	2
3	4	3	5	2	4	1	5	3	1	3	5
5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5
3	1	3	3	4	1	4	1	3	1	4	2
4	3	4	2	5	1	4	2	4	2	4	2
3	3	2	3	3	2	5	3	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	1	3	4	4	4	4	3
2	2	1	5	3	3	3	3	3	3	3	4
1	1	1	1	2	4	3	4	3	3	3	4
3	2	4	3	4	1	4	3	5	1	4	4

*Lampiran 2*

*Tabulasi Data Kesehatan Mental*

Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16
5	1	4	2	4	3	5	5	1	4	4	2	3	3	2	5
5	1	3	2	4	2	3	3	3	2	5	2	4	2	3	1
5	2	3	3	3	3	5	5	3	4	3	3	4	3	5	1
3	2	3	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4	2	4	2
1	5	1	5	4	4	5	5	4	4	5	5	1	2	3	4
4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	5	1
2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	5
3	2	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2
4	2	3	5	5	3	5	3	5	1	5	1	4	4	5	1
3	3	5	1	5	1	5	1	4	2	3	3	1	5	5	1
4	2	4	3	4	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3
3	3	4	5	5	2	3	4	3	2	3	3	4	3	5	2
4	1	3	3	4	2	5	1	4	1	5	1	4	1	5	1
5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
1	5	2	4	3	5	5	1	3	2	3	3	3	3	3	2
3	3	4	2	4	2	4	1	5	1	5	1	5	1	4	2
4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2
3	3	2	5	4	4	5	1	4	1	3	1	3	2	5	1
2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
1	3	4	1	3	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3
2	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	1	5	1
4	1	5	5	5	1	3	1	5	1	5	1	5	1	3	1
4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2
4	4	3	3	5	3	5	4	5	2	1	3	4	3	4	1
4	2	1	5	3	4	2	3	2	4	1	5	1	5	3	3
2	4	2	3	4	2	4	2	4	2	5	2	2	3	3	3
2	4	2	4	4	3	4	2	5	2	4	2	4	4	4	1
5	1	4	4	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
5	1	5	2	5	2	5	1	4	2	5	1	5	1	5	1
4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	2	2	4	1	4	2
2	4	4	5	5	2	5	2	4	2	4	2	4	3	4	2
1	5	5	3	5	5	4	1	5	1	5	1	4	1	5	1
2	5	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	2



3	3	5	3	5	3	5	1	5	1	3	3	3	3	5	1
3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
3	3	4	4	4	2	4	2	4	2	5	1	4	2	4	2
3	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	1	3	4	5	1	4	1	4	1	5	3	4	2	5	1
5	2	4	5	3	5	4	2	4	2	5	2	4	1	5	1
2	4	4	4	4	5	5	3	4	3	3	3	3	3	4	2
5	1	4	4	5	1	5	3	4	2	5	2	5	3	3	1
4	3	3	3	3	4	4	3		3	4	4	4	4	3	3
2	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3
5	1	3	3	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
4	1	4	5	4	3	3	1	3	1	3	3	4	1	3	5
2	4	5	5	5	3	5	2	4	2	4	2	3	3	4	1
3	1	4	5	5	2	5	1	2	5	1	5	1	5	4	1
4	2	4	2	5	1	3	3	5	1	5	1	4	2	5	1
4	2	2	3	2	4	5	2	4	1	4	3	3	2	5	2
2	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
2	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3
3	2	3	4	4	1	5	1	4	1	1	1	3	1	5	2
4	2	3	4	4	1	3	3	4	2	5	2	3	2	3	3
3	2	3	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	1	2	3
3	3	3	4	4	2	4	1	3	1	3	1	3	2	5	1
3	3	3	4	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	4	1
2	1	2	5	5	5	4	3	3	4	3	3	5	3	4	2
5	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	2	4	1	5
4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
5	5	3	4	5	2	5	5	5	5	3	3	2	3	4	4
4	1	3	4	5	1	5	3	4	2	5	2	5	1	4	1
3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	2	1	3	2	5	1
4	2	2	3	4	2	3	3	4	2	4	2	4	2	5	1
2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	5	5	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	5	4	5	1	5	2	4	2	4	2	2	3	5	1
4	3	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
4	3	4	1	4	4	2	2	3	2	3	3	4	1	1	4
5	1	4	2	5	1	5	1	5	2	4	2	5	1	5	1
3	3	4	4	5	3	5	2	5	3	4	1	4	3	5	2
4	2	4	4	4	2	5	2	5	2	5	1	3	2	5	1
4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3
4	2	4	2	4	1	4	2	5	3	5	1	5	1	5	1

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	3	3	4	2	5	2	5	1	5	2	4	2	5	5
3	3	2	5	5	1	5	1	5	3	5	1	3	4	4	1
3	2	4	4	4	2	4	2	5	3	5	2	3	3	5	2
3	3	2	4	5	2	4	1	5	2	5	1	4	3	3	4
3	3	3	3	4	2	4	2	3	1	2	3	3	3	3	2
2	4	2	2	4	1	5	2	2	4	5	1	4	2	4	1
3	4	5	2	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3
4	2	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	5	1
3	2	3	4	4	2	4	3	3	2	3	2	4	2	4	2
2	2	4	5	4	4	5	2	5	3	5	3	4	4	5	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
5	1	5	5	5	1	5	1	5	3	1	5	5	5	3	3
4	1	1	4	2	1	3	1	4	3	2	3	4	2	4	1
5	5	5	5	4	1	5	1	5	2	5	5	5	3	5	1
5	4	3	3	4	1	4	1	4	2	5	1	4	1	5	1
3	2	1	4	1	2	2	4	3	5	1	2	4	3	4	2
5	4	3	2	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1
4	2	4	4	4	1	5	3	3	4	4	4	4	3	5	1
2	4	4	1	3	3	5	3	5	2	4	2	2	5	3	3
2	4	3	1	5	4	5	2	4	2	5	2	3	2	3	2
4	3	4	4	4	2	3	3	4	2	4	2	3	3	4	2
3	3	3	3	3	1	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	3	4	3	3	5	3	5	2	5	2	5	2	5	1
3	3	5	5	5	3	3	3	4	1	4	1	4	2	5	1
3	3	3	2	5	1	3	3	4	2	3	1	4	1	5	1
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
4	2	2	2	4	2	3	2	4	3	4	2	4	3	5	1
1	5	3	3	5	1	4	1	3	1	4	1	3	5	4	1
4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	3	4
4	1	3	2	3	2	4	2	3	1	4	1	3	2	4	1
3	3	4	1	4	2	5	1	4	2	4	1	4	2	5	2
2	4	3	4	3	3	4	2	4	2	3	3	4	3	5	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	5	2	5	1	5	1
4	4	2	5	3	5	5	3	4	2	4	2	3	5	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1	4	3	3
4	2	3	4	5	1	3	3	4	2	4	2	3	3	5	1

### *Lampiran 3*

#### *Angket / Quisioner*

### **Kuesioner Penelitian Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Yang Mengalami Toxic Relationship**

1. Nama :
2. Usia :
3. Lama menjalani hubungan toxic relationship : a) 1 tahun; b) 2 tahun; c) >2 tahun
4. Semester :

Saya Nabila Adistya Pramesti, Mahasiswa Program Sarjana Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Prof. KH.Saifudin Zuhri Purwokerto. Dalam rangka penyelesaian tugas akhir saya yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Yang Mengalami Toxic Relationship” maka kuesioner ini dibuat untuk mengetahui pengaruh dan hubungan antara resiliensi diri terhadap kesehatan mental mahasiswi yang mengalami toxic relationship. Dimana beberapa indikator yang dibuat di dalamnya telah disesuaikan dengan kebutuhan peneliti.

Peneliti sangat responden memberikan respon terhadap kuesioner ini dengan sebenar-benarnya, se jujur-jujurnya, dan objektif berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang di miliki oleh responden dengan memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang dipilih. Tidak ada tujuan subjektif dalam penelitian ini. Berikut adalah panduan dan keterangan yang perlu dipahami oleh responden:

<b>Nomor</b>	<b>Keterangan</b>
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Netral
4	Setuju
5	Sangat Setuju

Hormat Saya,

Nabila Adistya Pramesti



Daftar Pernyataan	Skala				
	1	2	3	4	5
1. Saya mampu mengontrol emosi yang bergejolak dalam diri saya					
2. Saya sulit mengendalikan amarah yang muncul dari dalam diri saya					
3. Saya mampu mengendalikan suasana hati dengan baik.					
4. Suasana hati saya mudah sekali berubah-ubah dengan cepat					
5. Saya sangat optimis dalam menjalani kehidupan					
6. Saya tidak mempunyai semangat dalam menjalani kehidupan					
7. Saya mampu menganalisa dan mencari jalan keluar atas permasalahan yang saya alami					
8. Saya mempunyai kesulitan untuk memecahkan permasalahan yang ada di hidup saya					
9. Saya mempunyai rasa empati yang tinggi ketika melihat kondisi tragis di lingkungan saya					
10. Saya mempunyai rasa empati yang rendah					
11. Saya sangat mempercayai kemampuan yang dimiliki diri oleh diri saya dalam mengatasi berbagai masalah					
12. Saya sulit mengambil keputusan ketika dihadapkan dengan masalah					
13. Saya mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan					
14. Saya tidak mampu melepaskan diri saya dari rasa cemas yang berlebihan					
15. Saya mampu menerima kegagalan sebagai pembelajaran di masa mendatang					
16. Saya tidak bisa menerima kegagalan apapun dalam hidup saya					
17. Saya mampu beradaptasi dengan kondisi yang menyakitkan					
18. Saya sulit bersosialisasi ketika suasana hati saya sedang tidak baik					
19. Saya mampu tergerak untuk menolong dengan cepat ketika melihat orang yang sedang membutuhkan bantuan					
20. Saya sulit bersosialisasi dengan orang disekitar					
21. Saya cenderung lebih merasa puas memberi dibandingkan menerima					
22. Saya tidak merasa puas ketika memberi dan menerima sesuatu					



23. Saya merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya					
24. Saya tidak bisa merasakan kepuasan batin atas perjuangan hidup saya					
25. Saya mampu menghilangkan rasa permusuhan yang berkejang dalam diri saya					
26. Saya sulit mendapatkan kedamaian hati					
27. Saya lebih sering untuk mendekati diri kepada Tuhan untuk meningkatkan spiritualitas saya					
28. Saya jarang mendekati diri kepada Tuhan					



*Lampiran 4*

*Angket / Quisioner*

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X_Tot
X1	Pearson Correlation	1	-,050	,593**	-,136	,379**	,184*	,408**	,001	,177	,118	,473**	-,142	,494**
	Sig. (2-tailed)		,586	,000	,140	,000	,045	,000	,994	,054	,199	,000	,121	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X2	Pearson Correlation	-,050	1	-,055	,302**	-,005	,149	-,176	,293**	,074	,210*	-,015	,207*	,430**
	Sig. (2-tailed)	,586		,547	,001	,959	,104	,054	,001	,424	,021	,871	,023	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X3	Pearson Correlation	,593**	-,055	1	-,158	,394**	-,083	,497**	,067	,217*	,042	,410**	-,091	,533**
	Sig. (2-tailed)	,000	,547		,085	,000	,370	,000	,470	,018	,650	,000	,325	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X4	Pearson Correlation	-,136	,302**	-,158	1	-,050	,106	-,162	,187*	,069	,132	-,093	,278**	,333**
	Sig. (2-tailed)	,140	,001	,085		,590	,250	,077	,041	,453	,150	,312	,002	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

X5	Pearson Correlation	.379**	-.005	.394**	-.050	1	.328**	.430**	-.045	.243**	.001	.525**	.260**	.415**
	Sig. (2-tailed)	,000	,959	,000	,590	,000	,000	,627	,008	,995	,000	,004	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X6	Pearson Correlation	.184**	.149	-.083	.106	.328**	1	-.094	.297**	-.093	.406**	.196**	.252**	.285**
	Sig. (2-tailed)	,045	,104	,370	,250	,000	,306	,001	,315	,000	,032	,006	,002	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X7	Pearson Correlation	.408**	-.176	.497**	-.162	.430**	-.094	1	-.071	.316**	-.078	.468**	.233**	.400**
	Sig. (2-tailed)	,000	,054	,000	,077	,000	,306	,441	,000	,396	,000	,011	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X8	Pearson Correlation	.001	.293**	.067	.187*	-.045	.297**	-.071	1	.081	.302**	.094	.315**	.524**
	Sig. (2-tailed)	,994	,001	,470	,041	,627	,001	,441	,381	,001	,306	,000	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X9	Pearson Correlation	.177	.074	.217*	.069	.243**	-.093	.316**	.081	1	.337**	.376**	-.092	.351**
	Sig. (2-tailed)	,054	,424	,018	,453	,008	,315	,000	,381	,000	,000	,320	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

X10	Pearson Correlation	,118	.210*	,042	,132	,001	.406**	-,078	.302**	.337**	1	-,016	.409**	.471**
	Sig. (2-tailed)	,199	,021	,650	,150	,995	,000	,396	,001	,000		,858	,000	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X11	Pearson Correlation	.473**	-,015	.410**	-,093	.525**	.196*	.468**	,094	.376**	-,016	1	.248**	.497**
	Sig. (2-tailed)	,000	,871	,000	,312	,000	,032	,000	,306	,000	,858		,006	,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X12	Pearson Correlation	-,142	.207*	-,091	.278**	.260**	.252**	.233*	.315**	-,092	.409**	.248**	1	.307**
	Sig. (2-tailed)	,121	,023	,325	,002	,004	,006	,011	,000	,320	,000	,006		,001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
X_Tot	Pearson Correlation	.494**	.430**	.533**	.333**	.415**	.285**	.400**	.524**	.351**	.471**	.497**	.307**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,001	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).														
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).														

		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	T_Tot
Y 1	Pearson Correlation	1	-.407**	.248**	.021	.227	-.158	.167	.182	.271**	.070	.212	.078	.443**	-.086	.250**	.022	.362**
	Sig. (2-tailed)		.000	.006	.820	.013	.085	.069	.047	.003	.448	.020	.397	.000	.351	.006	.810	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 2	Pearson Correlation	-.407**	1	-.066	.109	-.051	.399**	.042	.268**	.018	.271**	.012	.320**	-.227*	.381**	-.150	.299**	.396**
	Sig. (2-tailed)	.000		.475	.238	.577	.000	.649	.003	.849	.003	.901	.000	.013	.000	.103	.001	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 3	Pearson Correlation	.248**	-.066	1	-.112	.491**	-.075	.246**	-.181	.322**	-.235**	.211	-.072	.338**	-.111	.225	-.094	.284**
	Sig. (2-tailed)	.006	.475		.222	.000	.415	.007	.048	.000	.010	.021	.436	.000	.227	.013	.307	.002
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 4	Pearson Correlation	.021	.109	-.112	1	.109	.248**	.172	.149	.038	.200	-.034	.312**	-.029	.310**	.076	.131	.450**
	Sig. (2-tailed)	.820	.238	.222		.238	.006	.060	.105	.680	.029	.715	.001	.751	.001	.412	.155	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 5	Pearson Correlation	.227	-.051	.491**	.109	1	.242**	.443**	-.085	.409**	-.199	.324**	-.149	.338**	-.038	.276**	-.211	.356**
	Sig. (2-tailed)	.013	.577	.000	.238		.008	.000	.356	.000	.030	.000	.105	.000	.678	.002	.021	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120



Y 6	Pearson Correlation	-.158	.399**	-.075	.248**	-.242**	1	.046	.348**	-.081	.288**	-.045	.364**	-.105	.254**	-.146	.416**	.452**
	Sig. (2-tailed)	.085	.000	.415	.006	.008		.617	.000	.382	.002	.629	.000	.252	.005	.112	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 7	Pearson Correlation	.167	.042	.246**	.172	.443**	.046	1	-.119	.338**	-.098	.293**	-.051	.174	.094	.371**	-.068	.440**
	Sig. (2-tailed)	.069	.649	.007	.060	.000	.617		.194	.000	.290	.001	.577	.058	.305	.000	.458	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 8	Pearson Correlation	.182	.268**	-.181	.149	-.085	.348**	-.119	1	-.181	.621**	-.016	.449**	-.071	.317**	-.147	.371**	.508**
	Sig. (2-tailed)	.047	.003	.048	.105	.356	.000	.194		.049	.000	.861	.000	.442	.000	.110	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 9	Pearson Correlation	.271**	.018	.322**	.038	.409**	-.081	.338**	-.181	1	.256**	.464**	-.191	.423**	-.152	.436**	-.193	.354**
	Sig. (2-tailed)	.003	.849	.000	.680	.000	.382	.000	.049		.005	.000	.038	.000	.099	.000	.035	.000
	N	119	119	119	119	119	119	119	119	119	118	119	119	119	119	119	119	119
Y 10	Pearson Correlation	.070	.271**	-.235	.200	-.199	.288**	-.098	.621**	-.256**	1	-.144	.649**	-.173	.485**	-.240	.383**	.481**
	Sig. (2-tailed)	.448	.003	.010	.029	.030	.002	.290	.000	.005		.119	.000	.059	.000	.009	.000	.000
	N	119	119	119	119	119	119	119	119	118	119	119	119	119	119	119	119	119

Y 1 1	Pearson Correlation	.21 2	.01 2	.21 1	- ,034	.324 **	- ,045	.293 **	- ,016	.464 **	- ,144	1	- .265 **	.389 **	- .200	.229	- ,080	.330 **
	Sig. (2-tailed)	.02 0	.90 1	.02 1	.715	.000	.629	.001	.861	.000	.119		.003	.000	.029	.012	.387	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 1 2	Pearson Correlation	.07 8	.32 0	- ,07 2	.312 **	- ,149	.364 **	- ,051	.449 **	- ,191	.649 **	- .265 **	1	- .182	.551 **	- .277 **	.447 **	.528 **
	Sig. (2-tailed)	.39 7	.00 0	.43 6	.001	.105	.000	.577	.000	.038	.000	.003		.046	.000	.002	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 1 3	Pearson Correlation	.44 3	- .22 7	.33 8	- ,029	.338 **	- ,105	.174	- ,071	.423 **	- ,173	.389 **	- .182	1	.356 **	.297 **	.185	.267 **
	Sig. (2-tailed)	.00 0	.01 3	.00 0	.751	.000	.252	.058	.442	.000	.059	.000	.046		.000	.001	.043	.003
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 1 4	Pearson Correlation	- ,08 6	.38 1	- ,11 1	.310 **	- ,038	.254 **	.094	.317 **	- ,152	.485 **	- .200	.551 **	- .356 **	1	- .134	.293 **	.463 **
	Sig. (2-tailed)	.35 1	.00 0	.22 7	.001	.678	.005	.305	.000	.099	.000	.029	.000	.000		.144	.001	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
Y 1 5	Pearson Correlation	.25 0	- ,15 0	.22 5	.076	.276 **	- ,146	.371 **	- ,147	.436 **	- .240 **	.229	- .277 **	.297 **	- .134	1	.499 **	.186 *
	Sig. (2-tailed)	.00 6	.10 3	.01 3	.412	.002	.112	.000	.110	.000	.009	.012	.002	.001	.144		.000	.042
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120

Y 1 6	Pearson Correlation	,02 2	,29 9**	,09 4	,131	,211	,416**	,068	,371**	,193	,383**	,080	,447**	,185	,293**	,499**	1	,390**
	Sig. (2-tailed)	,81 0	,00 1	,30 7	,155	,021	,000	,458	,000	,035	,000	,387	,000	,043	,001	,000		,000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120	120
T - T o t	Pearson Correlation	,36 2**	,39 6**	,28 4**	,450**	,356**	,452**	,440**	,508**	,354**	,481**	,330**	,528**	,267**	,463**	,186	,390**	1
	Sig. (2-tailed)	,00 0	,00 0	,00 2	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,003	,000	,042	,000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	119	119	120	120	120	120	120	120
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																		
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																		

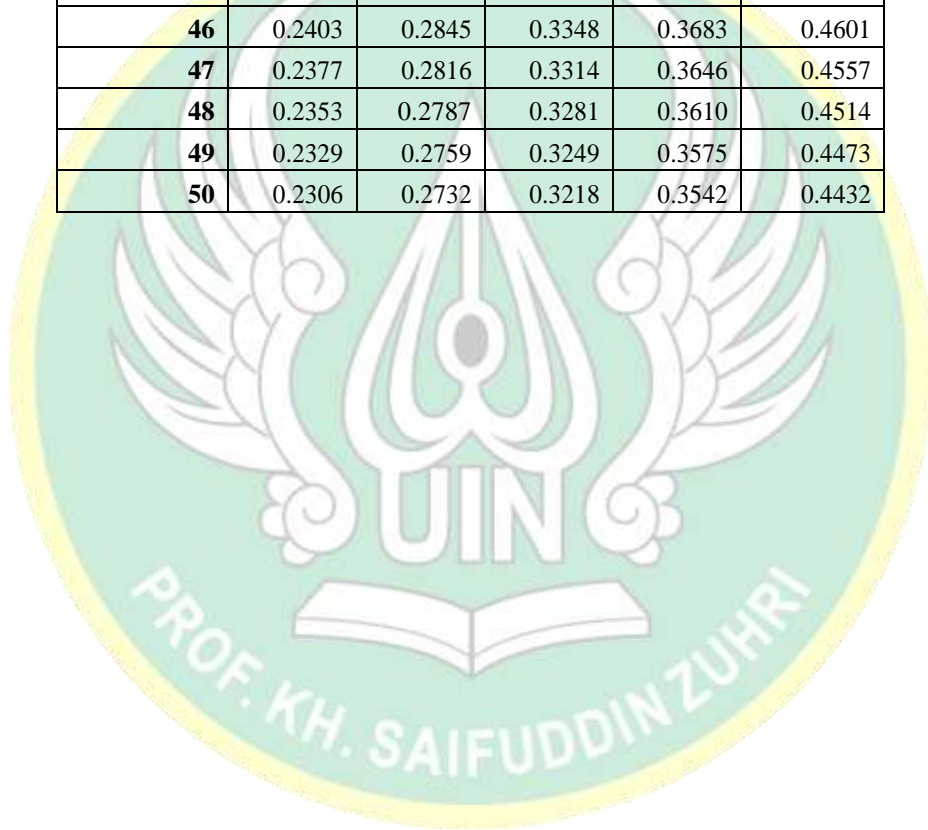


*Lampiran 5*

*Nilai r tabel 1-50*

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322

34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896
41	0.2542	0.3008	0.3536	0.3887	0.4843
42	0.2512	0.2973	0.3496	0.3843	0.4791
43	0.2483	0.2940	0.3457	0.3801	0.4742
44	0.2455	0.2907	0.3420	0.3761	0.4694
45	0.2429	0.2876	0.3384	0.3721	0.4647
46	0.2403	0.2845	0.3348	0.3683	0.4601
47	0.2377	0.2816	0.3314	0.3646	0.4557
48	0.2353	0.2787	0.3281	0.3610	0.4514
49	0.2329	0.2759	0.3249	0.3575	0.4473
50	0.2306	0.2732	0.3218	0.3542	0.4432





**Lampiran 6**

**Nilai r tabel 101-150**

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
101	0.1630	0.1937	0.2290	0.2528	0.3196
102	0.1622	0.1927	0.2279	0.2515	0.3181
103	0.1614	0.1918	0.2268	0.2504	0.3166
104	0.1606	0.1909	0.2257	0.2492	0.3152
105	0.1599	0.1900	0.2247	0.2480	0.3137
106	0.1591	0.1891	0.2236	0.2469	0.3123
107	0.1584	0.1882	0.2226	0.2458	0.3109
108	0.1576	0.1874	0.2216	0.2446	0.3095
109	0.1569	0.1865	0.2206	0.2436	0.3082
110	0.1562	0.1857	0.2196	0.2425	0.3068
111	0.1555	0.1848	0.2186	0.2414	0.3055
112	0.1548	0.1840	0.2177	0.2403	0.3042
113	0.1541	0.1832	0.2167	0.2393	0.3029
114	0.1535	0.1824	0.2158	0.2383	0.3016
115	0.1528	0.1816	0.2149	0.2373	0.3004
116	0.1522	0.1809	0.2139	0.2363	0.2991
117	0.1515	0.1801	0.2131	0.2353	0.2979
118	0.1509	0.1793	0.2122	0.2343	0.2967
119	0.1502	0.1786	0.2113	0.2333	0.2955
120	0.1496	0.1779	0.2104	0.2324	0.2943
121	0.1490	0.1771	0.2096	0.2315	0.2931
122	0.1484	0.1764	0.2087	0.2305	0.2920
123	0.1478	0.1757	0.2079	0.2296	0.2908
124	0.1472	0.1750	0.2071	0.2287	0.2897
125	0.1466	0.1743	0.2062	0.2278	0.2886
126	0.1460	0.1736	0.2054	0.2269	0.2875
127	0.1455	0.1729	0.2046	0.2260	0.2864
128	0.1449	0.1723	0.2039	0.2252	0.2853
129	0.1443	0.1716	0.2031	0.2243	0.2843
130	0.1438	0.1710	0.2023	0.2235	0.2832
131	0.1432	0.1703	0.2015	0.2226	0.2822
132	0.1427	0.1697	0.2008	0.2218	0.2811
133	0.1422	0.1690	0.2001	0.2210	0.2801
134	0.1416	0.1684	0.1993	0.2202	0.2791

<b>135</b>	0.1411	0.1678	0.1986	0.2194	0.2781
<b>136</b>	0.1406	0.1672	0.1979	0.2186	0.2771
<b>137</b>	0.1401	0.1666	0.1972	0.2178	0.2761
<b>138</b>	0.1396	0.1660	0.1965	0.2170	0.2752
<b>139</b>	0.1391	0.1654	0.1958	0.2163	0.2742
<b>140</b>	0.1386	0.1648	0.1951	0.2155	0.2733
<b>141</b>	0.1381	0.1642	0.1944	0.2148	0.2723
<b>142</b>	0.1376	0.1637	0.1937	0.2140	0.2714
<b>143</b>	0.1371	0.1631	0.1930	0.2133	0.2705
<b>144</b>	0.1367	0.1625	0.1924	0.2126	0.2696
<b>145</b>	0.1362	0.1620	0.1917	0.2118	0.2687
<b>146</b>	0.1357	0.1614	0.1911	0.2111	0.2678
<b>147</b>	0.1353	0.1609	0.1904	0.2104	0.2669
<b>148</b>	0.1348	0.1603	0.1898	0.2097	0.2660
<b>149</b>	0.1344	0.1598	0.1892	0.2090	0.2652
<b>150</b>	0.1339	0.1593	0.1886	0.2083	0.2643



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Nabila Adistiya Pramesti

Tempat, Tanggal Lahir: Purwokerto, 25 Januari 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

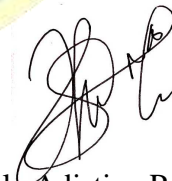
Agama : Islam

Alamat : Berkoh, Jl Sokayasa No 15 Rt 02 Rw 03 Purwokerto  
Selatan

### Pendidikan Formal

1. TK Tunas Indah Berkoh
2. SD Negeri 03 Berkoh
3. SMP AL IRSYAD AL ISLAMIYYAH PURWOKERTO
4. SMA N 4 Purwokerto
5. Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Purwokerto, 03 Juli 2023



Nabila Adistiya Pramesti