

LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala 1 *Psychological Well-Being*

Identitas

Nama (Boleh disamarkan) :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Jenis Kelamin :
 Pendidikan :

Perintah :

Di bawah ini terdiri dari beberapa pernyataan. Berikan respon anda terhadap pernyataan tersebut sesuai kejadian yang anda alami atau yang sesuai dengan diri anda dengan memberikan tanda ceklist (√) pada ruang kosong yang tersedia. Karena jawaban diharapkan sesuai dengan diri anda, maka tidak ada jawaban yang dianggap salah. Adapun penjelasan pada kolom adalah sebagai berikut :

Berikut adalah contohnya :

“Apakah anda susah berkonsentrasi ketika menghafal.?”

Jika anda susah berkonsentrasi ketika menghafal, maka pilihlah “ Sangat Setuju atau Setuju “. Jika anda tidak susah berkonsentrasi dalam menghafal, maka pilihlah “ Sangat tidak setuju atau Tidak setuju “.

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Pola tidur saya tidak teratur				
2.	Saya lebih susah tidur				
3.	Saya merasakan sakit pada bagian pinggang				
4.	Saya terserang diare				
5.	Saya merasa susah buang air besar.				
6.	Kulit saya menjadi gatal-gatal				
7.	Saya merasakan pegal di bagian leher dan bahu				
8.	Tubuh saya mengeluarkan keringat				

	yang berlebihan ketika mulai menghafal nadhom				
9.	Saya mudah lelah saat menghafal nadhom				
10.	Saya sering melakukan kesalahan dalam mengerjakan sesuatu hal				
11.	Saya menjadi mudah gelisah				
12.	Saya saat ini merasa cemas menghadapi muhafadhoh				
13.	Saya sedih memikirkan hafalan saya				
14.	Saya menjadi lebih mudah marah				
15.	Saya gugup saat akan hafalan nadhom				
16.	Saya merasa terancam dengan hafalan nadhom				
17.	Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain				
18.	Mood saya menjadi berubah-ubah				
19.	Saya merasa putus asa melihat hasil hafalan saya				
20.	Muncul rasa bermusuhan kepada teman yang mempunyai hafalan lebih banyak				
21.	Saya susah berkonsentrasi ketika menghafal				
22.	Saya bingung ketika mengambil keputusan antara menghafal nadhom dan bermain				
23.	Saya mudah lupa dengan berbagai hal				
24.	Pikiran saya kacau saat menghafal nadhom				
25.	Daya ingat saya menurun				
26.	Saya menghabiskan waktu untuk melamun				
27.	Dalam pikiran sayahnya penuh dengan satu persoalan saja				
28.	Daya ingat saya tajam				
29.	Hafalan saya tidak sesuai target				
30.	Saya membuat kesalahan dalam menghafal nadhom				
31.	Saya selalu fokus pada saat mengahal				
32.	Saya kehilangan rasa percaya pada orang lain				
33.	Saya mudah menyalahkan orang lain				
34.	Saya mudah membatalkan janji dengan siapa saja				

35.	Saya suka mencari kesalahan orang lain				
36.	Ketika teman saya melakukan kesalahan saya memaki-maki teman saya				
37.	Saat ini saya malas berbicara dengan orang lain				

Lampiran 2: Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Tingkat Stres

Uji Validitas Tingkat Stres 1 dengan $\alpha = 0,862$

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,862	37

Variabel X	Item Pertanyaan	Nilai Pearson correlation	Status
Tingkat Stres	Item 1	0,432	Valid
	Item 2	0,509	Valid
	Item 3	0,496	Valid
	Item 4	0,335	Valid
	Item 5	0,330	Valid
	Item 6	0,313	Tidak Valid
	Item 7	0,418	Valid
	Item 8	0,631	Valid
	Item 9	0,542	Valid
	Item 10	-0,068	Tidak Valid
	Item 11	0,520	Valid
	Item 12	0,249	Tidak Valid
	Item 13	0,360	Valid

Item 14	0,398	Valid
Item 15	0,453	Valid
Item 16	0,434	Valid
Item 17	0,640	Valid
Item 18	0,733	Valid
Item 19	0,537	Valid
Item 20	0,255	Tidak Valid
Item 21	0,349	Valid
Item 22	0,365	Valid
Item 23	0,563	Valid
Item 24	0,630	Valid
Item 25	0,636	Valid
Item 26	0,274	Tidak Valid
Item 27	0,358	Valid
Item 28	0,226	Tidak Valid
Item 29	0,359	Valid
Item 30	0,438	Valid
Item 31	0,305	Valid
Item 32	0,487	Valid
Item 33	0,548	Valid
Item 34	0,039	Tidak Valid
Item 35	0,384	Valid
Item 36	0,432	Valid
Item 37	0,293	Tidak Valid

Lampiran 3: Skala Tingkat Stres

Perintah :

Di bawah ini terdiri dari beberapa pernyataan. Berikan respon anda terhadap pernyataan tersebut sesuai kejadian yang anda alami atau yang sesuai dengan diri anda dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada ruang kosong yang tersedia. Karena jawaban diharapkan sesuai dengan diri anda, maka tidak ada jawaban yang dianggap salah. Adapun penjelasan pada kolom adalah sebagai berikut :

Berikut adalah contohnya :

“Apakah anda susah berkonsentrasi ketika menghafal.?”

Jika anda susah berkonsentrasi ketika menghafal, maka pilihlah “ Sangat Setuju atau Setuju “. Jika anda tidak susah berkonsentrasi dalam menghafal, maka pilihlah “ Sangat tidak setuju atau Tidak setuju “.

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Pola tidur saya tidak teratur				
2.	Saya lebih susah tidur				
3.	Saya merasakan sakit pada bagian pinggang				
4.	Saya terserang diare				
5.	Saya merasa susah buang air besar.				
6.	Saya merasakan pegal di bagian leher dan bahu				
7.	Tubuh saya mengeluarkan keringat yang berlebihan ketika mulai menghafal nadhom				
8.	Saya mudah lelah saat menghafal nadhom				
9.	Saya menjadi mudah gelisah				
10.	Saya sedih memikirkan hafalan saya				
11.	Saya menjadi lebih mudah marah				
12.	Saya gugup saat akan hafalan nadhom				
13.	Saya merasa terancam dengan hafalan nadhom				
14.	Saya mudah tersinggung dengan perkataan orang lain				

15.	Mood saya menjadi berubah-ubah				
16.	Saya merasa putus asa melihat hasil hafalan saya				
17.	Saya susah berkonsentrasi ketika menghafal				
18.	Saya bingung ketika mengambil keputusan antara menghafal nadhom dan bermain				
19.	Saya mudah lupa dengan berbagai hal				
20.	Pikiran saya kacau saat menghafal nadhom				
21.	Daya ingat saya menurun				
22.	Dalam pikiran sayahnya penuh dengan satu persoalan saja				
23.	Hafalan saya tidak sesuai target				
24.	Saya membuat kesalahan dalam menghafal nadhom				
25.	Saya selalu fokus pada saat mengahal				
26.	Saya kehilangan rasa percaya pada orang lain				
27.	Saya mudah menyalahkan orang lain				
28.	Saya suka mencari kesalahan orang lain				
29.	Ketika teman saya melakukan kesalahan saya memaki-maki teman saya				

Lampiran 4 : Uji Realibilitas Tingkat Stres dengan $\alpha = 0,813$

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,813	29

Variabel X	Item Pertanyaan	Nilai Pearson correlation	Status
Tingkat Stres	Item 1	0,432	Valid
	Item 2	0,509	Valid
	Item 3	0,496	Valid
	Item 4	0,335	Valid
	Item 5	0,330	Valid
	Item 6	0,418	Valid
	Item 7	0,631	Valid
	Item 8	0,542	Valid
	Item 9	0,520	Valid
	Item 10	0,360	Valid
	Item 11	0,398	Valid
	Item 12	0,453	Valid
	Item 13	0,434	Valid
	Item 14	0,640	Valid
	Item 15	0,733	Valid
	Item 16	0,537	Valid
	Item 17	0,349	Valid
	Item 18	0,365	Valid
	Item 19	0,563	Valid
	Item 20	0,630	Valid
	Item 21	0,636	Valid
	Item 22	0,358	Valid

Item 23	0,359	Valid
Item 24	0,438	Valid
Item 25	0,305	Valid
Item 26	0,487	Valid
Item 27	0,548	Valid
Item 28	0,384	Valid
Item 29	0,432	Valid

Lampiran 5:

Skor Hasil Angket Tingkat Stres Santri Jenjang Wustho

Variabel X										
Responden	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
1	2	3	1	2	3	4	4	1	3	1
2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2
3	3	4	1	2	4	4	4	4	4	3
4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4
5	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4
6	3	2	1	3	3	3	2	4	3	2
7	3	2	4	3	3	3	4	3	1	3
8	2	2	1	3	4	2	1	3	1	2
9	3	1	4	3	3	3	3	3	2	2
10	3	3	2	4	4	4	4	2	1	3
11	3	3	1	4	1	3	3	3	1	2
12	3	3	3	3	3	3	1	2	2	4
13	3	3	4	3	1	4	4	2	4	4
14	3	3	1	3	1	2	4	1	1	3
15	3	3	4	3	2	2	4	1	1	2

16	3	3	4	4	3	3	1	2	4	4
17	3	3	4	2	2	3	2	1	1	3
18	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2
19	3	3	1	3	4	3	3	2	4	2
20	3	3	1	2	1	4	4	1	1	2
21	3	3	1	2	3	3	1	3	4	2
22	3	4	2	4	4	2	4	2	2	3
23	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3
24	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3
25	2	4	3	2	1	2	4	1	4	2
26	3	3	2	3	1	3	2	1	2	3
27	3	4	2	4	1	4	4	3	1	2
28	3	4	2	3	2	4	1	2	4	3
29	2	4	2	4	3	4	1	2	2	3
Jumlah	82	91	70	91	72	93	82	67	70	79

Lampiran 6:

Skor Hasil Angket Tingkat Stres Santri Jenjang Ulya

Variabel X										
Responden	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
2	3	2	1	4	2	1	1	2	1	1
3	3	2	1	4	4	1	4	4	2	2
4	2	3	1	4	4	2	4	3	3	4
5	4	3	1	3	4	2	4	4	3	4
6	4	2	1	4	4	3	2	2	2	4
7	3	3	1	4	4	3	3	3	3	4
8	3	1	2	3	2	4	2	3	3	2
9	3	3	4	3	2	4	2	3	3	2

10	3	2	3	3	4	3	2	3	4	2
11	3	3	1	3	2	3	3	2	4	2
12	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2
13	3	1	3	4	3	2	4	4	4	2
14	3	3	1	3	2	1	4	4	3	2
15	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2
16	1	1	2	3	4	2	3	4	4	3
17	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2
18	4	2	4	3	2	2	3	4	4	2
19	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3
20	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2
21	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
22	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3
23	2	3	1	3	4	1	4	4	4	2
24	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3
25	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2
26	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2
27	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2
28	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3
29	3	1	1	2	2	4	2	2	4	2
Jumlah	81	65	55	88	88	67	83	86	88	69

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Muhammad Yahya Munawwar lahir di Pati pada 01 Oktober 1995. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Dari pasangan Bapak Ahmad Mansyur dan Ibu Qurrata Aini Anisah. Tinggal di Dusun Ketri, Desa Triguno, Kecamatan Pucak Wangi, Kabupaten Pati, Provinsi Jawa Tengah.

Riwayat pendidikan formal penelliti pada masa kecil menempuh pendidikan di MI Miftahul Huda Triguno lulus pada tahun 2007, kemudian melanjutkan di MTs Matholi'ul Falah Kajen Margoyoso Pati lulus pada tahun 2013 kemudian melanjutkan di MA Matholi'ul Falah Kajen Margoyoso Pati lulus pada tahun 2016, selanjutnya melanjutkan di IAIT Lirboyo Kediri pada tahun 2017 di Fakultas Dakwah Prodi Psikologi Islam dan berdomisili di Pondok Pesantren Lirboyo Unit Darussalam Kota Kediri.

FOTO DOKUMENTASI



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Yahya Munawwar
NPM : 170600226
NIRM : 2017.4.008.0425.1.000187
Jurusan Progam Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sebenar- benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kediri, 20 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Muhammad Yahya Munawwar



الجهاد الإسلامي السلفي دار السلام

**PONDOK PESANTREN LIRBOYO
UNIT DARUSSALAM**

Jl. HM Winiarto No: 03 Lirboyo Mojoroto PO BOX 191 Kota Kediri 64117 Jawa Timur
Telp. (0354) 770170 Fax. 772171

Nomor: 01/K/MKAH/P2L-UDS/VII/2021

Hal : **BALASAN**

Kepada
Yth. Kepala P3M IAIT Kediri
Di-
Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan semoga kita selalu berada dalam lindungan Allah Swt. dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Amin.

Sesuai dengan surat masuk No: 180/B/P3M-IAIT/III/2021 perihal Permohonan Izin Riset/ Penelitian, maka kami atas nama **Kepala Pondok Pesantren Lirboyo Unit Darussalam** mengizinkan nama di bawah ini untuk memenuhi permohonan tersebut.

Nama : MUHAMMAD YAHYA MUNAWWAR
Nomor Induk : 170600226
Prodi/Fak. : Psikologi Islam/Dakwah
Judul Skripsi : Tingkat Stres Ditinjau Dari Jenjang Pendidikan Pada Santri Penghafal Nadhom Di Madrasah Ihya Ulumuddin Lirboyo Kediri

Demikian surat balasan ini kami buat, harap maklum adanya.

Wallahu Yad'uu Ilaa Daarissalaam.
Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Lirboyo, 01 Juli 2021
Kepala, Pondok Pesantren Unit
Darussalam Lirboyo Kediri





**INSTITUT AGAMA ISLAM TRIBAKTI
(IAIT) KEDIRI**
Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M)

Alamat : Jl. KH. Wahid Hasyim 62 ☎ (0354) 772 879 Kediri 64114

Nomor: 180/B/P3M-IAIT/III/2021

Lamp. : 1 Berkas Proposal Skripsi

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth

Ketua Pondok Pesantren Lirboyo Unit Darussalam Kediri

di-

TEMPAT

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Kami atas nama Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri dengan ini memohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengumpulan data terkait dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa sebagai berikut :

Nama : MUHAMMAD YAHYA MUNAWWAR

NPM : 170600226

Prodi/Fak : Psikologi Islam/Dakwah

Judul Penelitian : TINGKAT STRES DITINJAU DARI JENJANG
PENDIDIKAN PADA SANTRI PENGHAFAL NADHOM DI
MADRASAH IHYA ULUMUDDIN LIRBOYO KEDIRI

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas partisipasi dan kesediaannya kami haturkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kediri, 2 Maret 2021

P3M IAIT Kediri

Kepala,

ZAENAL ARIFIN, M.Pd.I

NIDN: 2125058501



**INSTITUT AGAMA ISLAM TRIBAKTI
(IAIT) KEDIRI
Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M)**

Alamat : Jl. KH. Wahid Hasyim 62 ☎ (0354) 772 879 Kediri 64114

Nomor : 180/B/P3M-IAIT/III/2021

Lamp. : 1 Berkas Proposal Skripsi

Perihal : PERMOHONAN BIMBINGAN SKRIPSI

Kepada Yth

Wahyu Utami, M.Si

di-

TEMPAT

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Kami atas nama Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri selaku Panitia Seminar Skripsi tahun 2021 dengan ini memohon kepada Bapak/Ibu untuk membimbing proses penyusunan skripsi mahasiswa sebagai berikut :

Nama : MUHAMMAD YAHYA MUNAWWAR

NPM : 170600226

Prodi/Fak : Psikologi Islam/Dakwah

Judul Penelitian : TINGKAT STRES DITINJAU DARI JENJANG
PENDIDIKAN PADA SANTRI PENGHAFAL NADHOM DI
MADRASAH IHYA ULUMUDDIN LIRBOYO KEDIRI

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas partisipasi dan kesediaannya kami haturkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kediri, 3 Maret 2021

P3M IAIT Kediri

Kepala,

ZAENAL ARIFIN, M.Pd.I

NIDN: 2125058501



INSTITUT AGAMA ISLAM TRIBAKTI (IAIT) KEDIRI
Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M)
 Alamat : Jl. KH. Wahid Hasyim 62 ☎ (0354) 772 879 Kediri 64114

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : M. Yahya Munawwar
 NIM : 170600226
 Program Studi : Psikologi Islam.
 Dosen Pembimbing : Wahyu Utami S.Ps.i M.Ps.i
 Judul Skripsi : Tingkat Stres di tinjau dari jenjang pendidikan pada Santri Madrasah Ibtidaiyah Ulumuddin & Lirboyo Kediri

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	22/3 21	review judul penelitian review latar belakang m. latar belakang	
2.	23/3 21	review lat. belakang review populasi & sampel	
3.	24/3 21	review skala revisi rumusan teo: 1	
4.	25/3 21	revisi skala lapor try out	
5.	29/3 21	review skoring skala	
6.	21/3 21	uji validasi lapor penelitian	
7.	1/4 21	para laq: Urit	
8.	20/4 21	revisi & lap mengantar munaqabah	

Catatan : Kartu ini harap dibawa pada saat bimbingan dan diisi oleh Dosen Pembimbing

Kediri, 28, 07., 2021

Pembimbing

Wahyu Utami, M.Ps.i., M.Psi

(Nama Terang dan Gelar Akademik)

NIDN