

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG (STUDI *MIXED*
METHOD)**

SKRIPSI



Oleh:

ALIFAN HAKIM

NIM: 210401110115

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG (STUDI *MIXED
METHOD*)**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Alifan Hakim

NIM. 210401110115

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG (STUDI *MIXED
METHOD*)

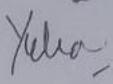
SKRIPSI

Oleh

Alifan Hakim

NIM. 210401110115

Telah disetujui oleh:

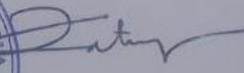
Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.</u> Psikolog NIP. 197007242005012003		21 Mei 2025

Malang, 18 Maret 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

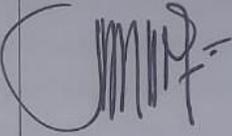
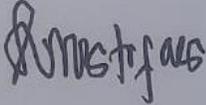
PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG (STUDI *MIXED
METHOD*)

SKRIPSI

Oleh:

ALIFAN HAKIM (210401110115)

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal.....

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Hilda Halida, M.Psi. NIP. 19910512201911202273		20 Mei 2025
Ketua Penguji Dr. Yulia Sholichatun, M.Si. NIP. 197007242005012003		21 Mei 2025
Penguji Utama Dr. H. M. Lutfi Musthofa, M.Ag. NIP. 197307102000031002		20 Mei 2025

Disahkan oleh,

Dekan



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog

NIP. 197611282002122200

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alifan Hakim
Nim : 210401110115
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Pengaruh Resiliensi Terhadap *Life satisfaction* Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Studi *Mixed Method*)**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 21 Mei 2025

Penulis



Alifan Hakim
NIM. 210401110115

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik
Ibrahim Malang

Assalamualaikum wr wb
Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG (STUDI *MIXED
METHOD*)**

Yang ditulis oleh:

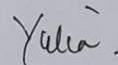
Nama : Alifan Hakim
NIM : 210401110115
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, 21 Mei 2025

Dosen Pembimbing



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si,
Psikolog**

NIP 197007242005012003

MOTTO

الصبر مفتاح كل خير، ومن فقد الصبر فقد الخير كله

"Sabar adalah kunci dari semua kebaikan. Barangsiapa yang kehilangan sabar, maka ia akan kehilangan semua kebaikan."

-Imam al-Ghazali



“Perhatian utama manusia bukan untuk mencari kesenangan atau menghindari kesedihan, tetapi menemukan makna dalam hidupnya.”

- Victor E. Frankl



“I'm thankful for being alive. Even if it's painful, I still want to live.”

-Tanjiro Kamado



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa berkat segenap anugerah dan doa dari orang tua serta orang-orang terdekat saya yang teramat saya cintai, pada waktu yang telah digariskan skripsi ini selesai tepat waktu dengan baik.

Oleh sebab itu, dengan bahagia saya ucapkan syukur dan terima kasih kepada:

Pertama, Allah Subhanahu Wa Ta'ala Yang Maha Mengetahui dan Maha Mendengar doa hambanya, tiada henti syukur ini terucap berkat rahmat kesehatan, kekuatan dan kemampuan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua, terima kasih banyak kepada orang tua dan keluarga saya yang selalu memberi dukungan penuh dan doa yang teriring di setiap langkah perjalanan menimba ilmu.

Kepada ayah yang selalu memberi nasihat dan ibu yang mencintai putranya sepenuh hati, semoga kebaikan menyertai keduanya.

Kepada dosen pembimbing ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, Psikolog yang telah mendedikasikan waktu, tenaga dan pikiran sepenuh hati untuk membimbing saya dari kefakiran ilmu hingga tuntasnya skripsi ini. Tiada kata yang bisa mewakili terima kasih ini, sebab begitu tak ternilai jasanya.

Kepada teman seperjuangan yang selalu membersamai proses ini, saya ucapkan terima kasih setulus-tulusnya. *Honorable Mention* kepada Rasul, Bela, Linda, Miwa,

Ummu, Rizqon dan rekan Oasis lainnya yang selalu menjadi tempat hangat dan mendorong saya untuk selalu bersemangat.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa berkat segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “**Pengaruh Resiliensi Terhadap *Life satisfaction* Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Studi *Mixed Method*)**”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pada dasarnya, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan terdapat kekurangan di dalamnya, oleh sebab itu dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan saran, kritik dan masukan untuk membangun dari semua pihak demi pengembangan skripsi ini.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari kontribusi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa terima kasih dan hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat, sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Dengan ini, penulis menyampaikan terima kasih secara khusus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta kritik dan saran yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Dr. H. M. Lutfi Musthofa, M.Ag. selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan koreksi dan masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Hilda Halida, M.Psi. Dosen Sekretaris Penguji yang telah memberikan koreksi dan masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam proses penyusunan skripsi.
6. Keluarga saya yang senantiasa mendukung dan mendoakan saya untuk menjalani proses studi dengan sebaik mungkin.
7. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama masa perkuliahan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang serta kepada seluruh staf bagian akademik, bagian umum, staf perpustakaan dan staf layanan lainnya atas pelayanan yang terbaik selama ini.
8. Keluarga besar LSO *Peer Counseling* Oasis yang membersamai proses berkembang dan belajar saya, serta memberi dukungan yang begitu luar biasa.
9. Semua pihak yang telah mendukung penulis, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Akhir kata diucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia keilmuan khususnya psikologi.

Malang, 21 Mei 2025

Peneliti,

Alifan Hakim

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
NOTA DINAS	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
المخلص	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	8
C. Tujuan penelitian.....	8
D. Manfaat penelitian.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. <i>Life satisfaction</i>	10
B. Resiliensi	19
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29

A.	Desain Penelitian.....	29
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
C.	Definisi Operasional.....	31
D.	Subjek Penelitian.....	32
E.	Teknik Pengumpulan Data	34
F.	Instrumen Penelitian.....	35
G.	Validitas Alat Ukur	36
H.	Reliabilitas Alat Ukur.....	37
I.	Metode Analisis Data	38
J.	Triangulasi Metode	42
BAB IV	44
HASIL & PEMBAHASAN	44
A.	Hasil Penelitian	44
B.	Pembahasan	86
BAB V	106
PENUTUP	106
A.	Kesimpulan	106
B.	Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	117

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rumus Slovin	33
Tabel 3. 2 Skor Skala Resiliensi.....	35
Tabel 3. 3 Skor Skala Life satisfaction	35
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Resiliensi.....	36
Tabel 3. 5 Blue Print Skala <i>Life satisfaction</i>	36
Tabel 3. 6 Rumus kategorisasi data.....	38
Tabel 4. 1 Validitas Skala Resiliensi (<i>pearson correlation</i>).....	44
Tabel 4. 2 Validitas Skala Life satisfaction (<i>pearson correlation</i>).....	45
Tabel 4. 3 Reliabilitas Alat Ukur (<i>Cronbach's Alpha</i>)	46
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	46
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif	47
Tabel 4. 6 Rumusan Kategorisasi Variabel.....	48
Tabel 4. 7 Kategorisasi Resiliensi Responden	49
Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Life satisfaction</i> Responden	49
Tabel 4. 9 Uji Linieritas ANOVA	50
Tabel 4. 10 Skema Uji Hipotesis	51
Tabel 4. 11 Besaran Pengaruh Variabel <i>Independent (Model Summary)</i>	51
Tabel 4. 12 Signifikansi Regresi.....	51
Tabel 4. 13 Nilai Koefisien Resiliensi.....	52
Tabel 4. 14 Nilai Residual Uji Regresi.....	53
Tabel 4. 15 Logbook Wawancara	54
Tabel 4. 16 Tabel Kode Penamaan Responden.....	56
Tabel 4. 17 Skor Kuesioner Responden <i>Mixed Method</i>	84
Tabel 4. 18 Triangulasi metode Kuantitatif & Kualitatif.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis.....	28
Gambar 3. 1 Ilustrasi Reduksi Data.....	40
Gambar 3. 2 Ilustrasi Data Display	41
Gambar 3. 3 Ilustrasi Proses Analisis Data model Miles & Huberman.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1, Hasil SPSS.....	118
Lampiran 2, Skala Penelitian	124
Lampiran 3, Data Responden (Usia, Gender, Semester)	125
Lampiran 4, Skor Kuesioner Responden & Kategorisasi	135
Lampiran 5, logbook, <i>expert judgement</i> & pedoman wawancara	153
Lampiran 6, <i>Informed Consent</i> Responden Wawancara	160
Lampiran 7, Verbatim Wawancara	165

ABSTRAK

Hakim, A (2025). Pengaruh Resiliensi terhadap *Life satisfaction* Mahasiswa Psikologi UIN Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, Psikolog

Kata Kunci: *Life satisfaction*, Resiliensi, Mahasiswa

Life satisfaction atau kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap pengalaman hidup yang berdampak pada kondisi kesehatan mental. Tidak jarang terdapat kasus depresi hingga bunuh diri akibat kepuasan hidup yang rendah. Mahasiswa psikologi menjadi subjek yang rentan mengalami rendahnya kepuasan hidup akibat pengalaman menekan di masa lalu. Belakangan ini pengalaman traumatis menjadi alasan banyak peserta didik memilih program studi psikologi. Mekanisme untuk dapat beradaptasi dan bangkit dari pengalaman menekan disebut sebagai resiliensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *life satisfaction* pada mahasiswa psikologi UIN Malang serta meneliti pengaruh dari resiliensi terhadap *life satisfaction*. Penelitian menggabungkan metode kuantitatif melalui survei dan kualitatif melalui wawancara. Sampel penelitian terdiri dari 319 mahasiswa psikologi UIN Malang yang dipilih secara acak, 5 di antaranya dipilih berdasarkan kategori tingkat resiliensi untuk menjalani wawancara.

Hasil analisis menunjukkan tingkat *life satisfaction* pada mahasiswa psikologi UIN Malang berada di kategori sedang dengan persentase 66,8% dan tingkat resiliensi pada mahasiswa psikologi UIN Malang berada di kategori sedang dengan persentase 61,1%. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana mendapatkan hasil 0,28 ($p > 0,05$) dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sedangkan pada analisis kualitatif menemukan bahwa proses resiliensi dalam memengaruhi *life satisfaction* melibatkan proses internalisasi pada emosi, hubungan interpersonal, makna dan tujuan hidup.

ABSTRACT

Hakim, A. (2025). *The Influence of Resilience on Life satisfaction among Psychology Students at UIN Malang*. Thesis. Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Advisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, Psychologist

Keywords: *Life satisfaction, Resilience, University Students*

Life satisfaction refers to an individual's evaluation of life experiences, which significantly affects mental health conditions. Low levels of life satisfaction are often linked to cases of depression and even suicide. Psychology students are considered a vulnerable group in experiencing low life satisfaction due to past distressing experiences. In recent years, traumatic experiences have become one of the reasons many students choose to pursue a degree in psychology. The ability to adapt and recover from distressing experiences is referred to as resilience.

This study aims to identify the level of life satisfaction among psychology students at UIN Malang and to examine the influence of resilience on life satisfaction. The research combines quantitative methods through surveys and qualitative methods through interviews. The sample consists of 319 psychology students from UIN Malang selected randomly, with 5 of them chosen based on their level of resilience to participate in in-depth interviews.

The analysis results show that the level of life satisfaction among psychology students at UIN Malang falls into the moderate category, with a percentage of 66.8%. Similarly, the level of resilience among psychology students also falls into the moderate category, with a percentage of 61.1%. The hypothesis test using simple linear regression resulted in a value of 0.28 ($p > 0.05$), indicating that the hypothesis of this study is accepted. Meanwhile, the qualitative analysis reveals that the process of resilience influencing life satisfaction involves emotional internalization, interpersonal relationships, and the development of meaning and life purpose.

المخلص

حكيم، أ (2025). تأثير المرونة على الرضا عن الحياة لدى طلاب علم النفس في جامعة مالانج. الأطروحة. كلية علم النفس في جامعة حكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج

المشرف: الدكتورة يوليا شوليهاتون، ماجستير علم النفس

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، المرونة، طلاب الكلية

الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد للتجارب الحياتية التي لها تأثير على حالات الصحة النفسية. ومن المؤلف أن تكون هناك حالات من الاكتئاب إلى الانتحار بسبب انخفاض الرضا عن الحياة. وطلاب علم النفس معرضون للإصابة بانخفاض الرضا عن الحياة بسبب التجارب المجهدة في الماضي. وفي الأونة الأخيرة، أصبحت التجارب المؤلمة هي السبب وراء اختيار العديد من الطلاب لبرامج دراسة علم النفس. ويشار إلى آلية القدرة على التكيف والتعافي من التجارب المجهدة بالمرونة.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب علم النفس في جامعة مالانج في مالانج ودراسة تأثير المرونة على الرضا عن الحياة. يجمع البحث بين الأساليب الكمية من خلال الاستبيانات والأساليب النوعية من خلال المقابلات. تألفت عينة البحث من 319 طالبًا من طلاب علم النفس في جامعة مالانج تم اختيارهم عشوائيًا، وتم اختيار 5 منهم بناءً على فئة مستوى المرونة للخضوع للمقابلات.

تُظهر نتائج التحليل أن مستوى الرضا عن الحياة بين طلاب علم النفس في جامعة مالانج في مالانج في الفئة المعتدلة بنسبة 66.8% ومستوى المرونة بين طلاب علم النفس في جامعة مالانج في الفئة المعتدلة بنسبة 61.1%. ، وبالتالي فإن الفرضية في ($p > 0.05$) أسفر اختبار الفرضية باستخدام اختبار الانحدار الخطي البسيط عن 0.28 هذه الدراسة مقبولة. وفي الوقت نفسه، وجد التحليل الكيفي أن عملية المرونة في التأثير على الرضا عن الحياة تنطوي على عملية الاستيعاب الداخلي للعواطف والعلاقات الشخصية والمعنى وأهداف الحياة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepuasan hidup atau dalam bahasa Inggris disebut *life satisfaction* merupakan hasil penilain individu terhadap pengalaman hidupnya. *Life satisfaction* diperoleh melalui proses refleksi dan evaluasi individu terhadap kesehariannya. Inisiatif akan proses tersebut umumnya terjadi pada usia dewasa awal, usia dimana individu tengah mengalami transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Konsep *Emerging Adulthood* menjelaskan bagaimana individu pada usia 18-25 tahun tengah menjalani proses eksplorasi peran independen, yakni peran yang didapat melalui kemandirian dalam menentukan pilihan (Arnett, 2000). Erikson (dalam McLeod, 2018) menganggap eksplorasi pada usia ini berbeda dengan fase eksplorasi sebelumnya, karena individu melakukan eksplorasi dengan mempertimbangkan secara aktif pengalaman subjektif dan preferensinya untuk menentukan identitas, tujuan karir, dan peran dalam hubungan sosialnya. Subjektivitas menjadi pemeran utama dalam proses penilain hidup, hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana penilain kepuasan hidup bekerja.

Life satisfaction merupakan komponen inti dari kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang terdiri dari *positive affect* (emosi positif) & *negative affect* (emosi negatif) (Diener, 1984). *Life satisfaction* merepresentasikan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara

keseluruhan. Tingkat kepuasan hidup umumnya meliputi berbagai aspek seperti keinginan untuk berubah, kepuasan hari ini, masa lalu, dan masa depan serta penilaian orang lain (Diener dalam Wahyuni & Maulida, 2019). Sumner (dalam Haybron, 2007) berpandangan bahwa proses penting dalam kepuasan hidup adalah evaluasi positif yang seimbang terhadap standar dan harapan hidup seseorang. Hal ini berarti bahwa standar norma dan etika menjadi salah satu acuan seseorang dalam menilai kualitas hidupnya. Harapan akan identitas dan peran sosial juga menjadi acuan lain yang tidak kalah penting untuk dievaluasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan hidup bersifat relatif dan bergantung pada pengalaman hidup dan kultur setempat.

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada usia dewasa awal, namun Kohlberg memandang dengan cara pandang moralitas atau yang ia sebut sebagai *cognitive model of moral development*. Pada usia dewasa ini individu berada pada tingkat ke 3 tahap ke 5 yakni utilitas sosial dimana individu sudah memahami sedikit/banyak mengenai norma yang ada di sekitarnya dan memutuskan untuk kritis terhadap norma & etika yang ada (Mufarroha & Hakim, 2020). Pandangan yang lain datang dari Erikson yang melihat usia dewasa awal sebagai permulaan fase *intimacy vs isolation* dimana individu mulai menentukan harapan akan peran dalam hubungan sosialnya. Kedua pandangan tersebut bertemu pada pernyataan Sumner sebelumnya yang beranggapan bahwa prinsip terpenting dalam proses penilaian kepuasan hidup adalah evaluasi positif yang seimbang terhadap standar (moral Kohlberg) dan

harapan hidup (sosial Erikson). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa/sebayanya merupakan individu yang paling ideal dan siap untuk melakukan penilaian akan pengalaman hidup untuk melihat kepuasan hidupnya.

Tingkat kepuasan hidup pada setiap individu tentunya berbeda-beda, ada yang merasa puas, cukup puas, atau bahkan kurang hingga tidak puas sama sekali. Rendahnya kepuasan hidup dapat berdampak pada kehidupan individu terutama kondisi mentalnya. Grigg dan Saxena (2004) menemukan keterkaitan positif antara kepuasan hidup melalui akses kesehatan dengan kesehatan mental, dimana tingkat kepuasan hidup yang rendah secara signifikan berkaitan dengan kesehatan mental yang rendah atau masalah kesehatan mental. Hal serupa juga diungkapkan oleh Fergusson et al. (2015) yang menemukan bahwa kepuasan hidup yang rendah dapat menimbulkan gangguan-gangguan psikologis seperti gangguan depresi, gangguan kecemasan, ketergantungan alkohol dan ketergantungan zat hingga kecenderungan bunuh diri. Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 mencatat Malang raya sebagai kawasan dengan kasus bunuh diri tertinggi di Jawa Timur sebanyak 57 korban jiwa, tiga setengah kali lebih tinggi dari ibu kota Jawa Timur (BPS, 2019). Di tahun 2023 Malang kembali menerima catatan merah dari Polres Malang dengan laporan kenaikan angka bunuh diri sebesar 52% dari tahun sebelumnya (Werdiono, 2023). Catatan merah tersebut menjadikan Malang spot yang ideal untuk diteliti, utamanya terkait tingkat kepuasan hidupnya.

Pembahasan mengenai bunuh diri dalam dunia klinis merupakan labirin yang begitu kompleks. Tidak ada algoritma yang efektif untuk memprediksi inisiatif bunuh diri pada seseorang, bahkan fenomena ini bisa terjadi pada siapapun dengan latar belakang apapun. Meskipun demikian secara garis besar, sederhananya semua dimulai dari stressor yang tidak diregulasi dengan baik yang berujung pada gangguan depresi dan dapat berakibat pada inisiatif bunuh diri (Turecki & Brent, 2016). Stressor sebagai permulaan tersebut dapat datang dari berbagai faktor, khususnya faktor sosial. Menurut pengamatan Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (2022) faktor utama bunuh diri di Indonesia adalah konflik keluarga. Linier dengan pengamatan tersebut, September 2024 laboratorium konseling fakultas psikologi UIN Malang melalui *platform* instagram menerbitkan rekap bulanan yang menyatakan bahwa sebagian besar (41,2%) kasus yang ditangani para konselor merupakan konflik keluarga. Fakta lain diungkapkan oleh Hamzah & Akbar (2018) bahwa lebih dari 1/3 mahasiswa psikologi memilih jurusannya karena pengalaman hidup yang mereka alami dan tekanan yang pernah mereka lalui. Linieritas data tersebut mengerucutkan pandangan populasi subjek dalam penelitian ini yakni Mahasiswa Psikologi UIN Malang.

Mahasiswa dengan faktor risiko rentannya mengalami gangguan mental membutuhkan ketahanan/resiliensi untuk menghadapi berbagai tekanan yang ada. Konsep *ordinary magic* beranggapan bahwa resiliensi merupakan sistem adaptif yang terbentuk secara alami dari interaksi dasar yang mengiringi

perkembangan manusia. Masten (2014) melihat otak sebagai anugerah yang menghasilkan *ordinary magic*. Bagi Masten, otak merupakan alat pemecahan masalah dan pembelajaran yang begitu canggih, yang mampu mengilhami individu dengan kemampuan kognitif, keterampilan sosial dan ketahanan emosional sebagai komponen ketahanan. Kacamata Masten menemukan setidaknya 10 faktor di balik pembentukan ketahanan pada diri manusia yakni: kerekatan dengan pengasuh/keluarga, hubungan baik dengan orang dewasa/kerapat, keterampilan intelektual, kemampuan regulasi diri, persepsi positif & efikasi diri, iman & makna hidup, pasangan, budaya lembaga pendidikan/organisasi, komunitas prososial, serta budaya setempat. Pada intinya, Masten melihat resiliensi/ketahanan sebagai sistem canggih yang terbentuk oleh pengalaman sehari-hari yang ia sebut dengan istilah *ordinary magic*.

Resiliensi sendiri merupakan gambaran kemampuan individu dalam menghadapi masalah, beradaptasi dengan kondisi sulit, dan menghadapi stress dalam hidup (Southwick et al., 2014). Hayati et al. (2023) menemukan hubungan positif antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim. Hasil temuannya mengungkap bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang baik juga. Hal ini memperkuat asumsi bahwa kekuatan resiliensi dapat menjadi solusi mahasiswa agar tetap terhindar dari berbagai resiko psikologis seperti depresi dan juga bunuh diri. Dengan meningkatnya

kemampuan akan ketahanan/resiliensi dapat pula meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) & kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang secara tidak langsung dapat mencegah potensi depresi dan bunuh diri. Pada riset lain ditemukan bahwa resiliensi berpengaruh langsung dan signifikan terhadap kebahagiaan, kepuasan dan kinerja karyawan Rumah Sakit Pondok Indah (Huda, 2022).

Satu dekade terakhir belum banyak penelitian yang membahas mengenai pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* terutama pada aspek *life satisfaction* secara spesifik. Beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Wahyuni & Maulida (2019) masih mengkaji kepuasan hidup berdasarkan hubungannya dengan *psychological well-being*. Ocktafian (2021) menjadikan kepuasan hidup sebagai variabel moderator terhadap kinerja karyawan. Terbaru yakni Huda (2022) menempatkan kepuasan hidup sebagai variabel *independent* dan Ayuningtias (2018) meneliti hubungan kepuasan hidup dengan religiusitas. Bergeser ke manca negara, riset paling relevan dengan penelitian kali ini adalah milik Zhang et al., (2020) yang meneliti kesehatan mental, distress dan kepuasan hidup pada individu dewasa pada masa pandemi *COVID-19*. Penelitian oleh Hayati et al., (2023) menjadi pijakan riset terdahulu karena memiliki skema paling mirip dengan penelitian ini.

Penelitian kali ini berusaha untuk mengetahui dan mendalami pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction* secara khusus, berbeda dengan riset Hayati et al., (2023) yang mengkaji resiliensi dengan *subjective well-being* secara umum. Dengan mengkombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif melalui *mixed method* diharap penelitian kali ini dapat menemukan hubungan dan pola pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction* secara mendalam. *Mix method* dengan skema “data kuantitatif sebagai data primer dan data kualitatif sebagai data sekunder/penjelas” mampu memberi jalan bagi peneliti guna mengungkap alasan bagi hubungan antar variabel. Dengan ini studi kualitatif berfungsi membantu menjelaskan faktor atau pola proses yang mendasari hubungan sebab-akibat yang terbangun (Brannen, 2017). Seperti contoh riset oleh Aziz et al., (2025) yang mendapatkan gambaran kegiatan kelas yang mendorong kreativitas siswa melalui metode *Mixed method sequential explanatory* (bukan sekadar angka-angka statistik yang merepresentasikan hubungan variabel-variabel).

Lebih lanjut, riset mengenai resiliensi & *life satisfaction* dirasa penting untuk dilakukan di wilayah Malang terkhusus Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Maraknya fenomena bunuh diri dan khususnya akibat masalah keluarga mendorong faktor resiko pada populasi terpilih. Hal inilah yang menjadi dasar urgensitas penelitian kali ini. Diharapkan penelitian ini juga dapat dikembangkan ke dalam langkah konkrit dalam mencegah maupun menangani fenomena bunuh diri tersebut.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, peneliti ingin mengetahui beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa Psikologi UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Malang?
3. Bagaimana pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Malang?
4. Bagaimana proses resiliensi mempengaruhi *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Malang serta persepsi mengenai *life satisfaction* yang baik?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka berikut tujuan penelitian ini dibuat:

1. Mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa Psikologi UIN Malang?
2. Mengetahui tingkat *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Malang?
3. Mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Malang?

4. Mengetahui bagaimana proses resiliensi memengaruhi *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Malang serta persepsi mengenai *life satisfaction* yang baik?

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian dalam ranah psikologi klinis, khususnya dalam memahami bagaimana resiliensi berperan dalam membentuk tingkat kepuasan hidup individu. Secara khusus, hasil ini dapat memperkaya literatur tentang dinamika psikologis mahasiswa psikologi yang tengah menjalani fase perkembangan dewasa awal, dengan tekanan akademik dan tuntutan adaptasi emosional yang kompleks. Temuan ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi psikologis terkait.

2. Manfaat Praktis

- a. Temuan riset ini dapat menyumbang informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya resiliensi, khususnya bagi kawasan rawan bunuh diri seperti Malang.
- b. Bagi riset berikutnya, temuan dari riset ini dapat menjadi rujukan, pembandingan, dan penyumbang informasi serta pemikiran mengenai pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Malang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Life satisfaction*

1. Pengertian *Life satisfaction*

Life satisfaction atau dalam bahasa Indonesia kepuasan hidup merupakan komponen *subjective well-being* (SWB). Pada awalnya SWB berupaya disusun oleh 2 kiblat konsep yang berbeda pandangan, yakni hedonis dan *eudaimonik*. Konsep hedonis melihat bahwa kesejahteraan seseorang didasarkan pada pengalaman menyenangkan dan atau menyedihkan dalam hidupnya (Haybron dalam Maddux, 2017). Cara pandang tersebut kemudian melahirkan konstruk umum yang disebut sebagai *tripartit* Diener yang terdiri dari afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup atau *life satisfaction*. Kemudian konsep *eudaimonik* menurut Haybron (2008) mendefinisikan kesejahteraan manusia melalui tujuan hidup dan melahirkan konsep kesejahteraan psikologis Ryff yang terdiri dari 6 komponen yakni: penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi (Ryff, 2013). Pada akhirnya peneliti kontemporer memargin konsep *tripartit* Diener sebagai atribut penelitian SWB dan konsep Ryff sebagai atribut penelitian PWB (*psychological well-being*), namun pada intinya banyak penelitian menyatakan kedua konsep tersebut sebagian besar mengukur konstruk luas yang sama (Maddux, 2018).

Life satisfaction bersama dengan afek positif dan afek negatif merupakan 3 komponen yang tidak dapat dipisahkan dan saling berhubungan kuat. Diener et al. (2003) melalui risetnya berpendapat bahwa kesejahteraan subjektif melalui tolok ukur kepuasan hidup merupakan:

“Analisis ilmiah tentang bagaimana orang mengevaluasi kehidupan mereka, baik saat ini maupun dalam jangka waktu yang lebih lama seperti setahun terakhir termasuk reaksi emosional orang terhadap kejadian, suasana hati mereka, dan penilaian yang mereka bentuk tentang kepuasan hidup, pemenuhan, dan kesenangan mereka terhadap domain seperti pernikahan dan pekerjaan”

Sama halnya dengan kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup juga tidak dapat diobjektifkan/materialisasikan pada sebagian besar kasus. Kepuasan hidup rata-rata lebih besar di beberapa negara yang relatif miskin daripada di beberapa negara yang relatif kaya (Myers dalam Maddux, 2018). Selain itu, karena negara-negara kaya telah menjadi lebih kaya selama beberapa dekade terakhir (diukur berdasarkan produk domestik bruto per kapita), kepuasan hidup rata-rata warga negaranya, secara umum, tidak meningkat (Myers dalam Maddux, 2018).

Poin penting yang dapat dikhitmati dari konsep kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif adalah seperti bagaimana budaya kaum kolektivistik melihat kontribusi terhadap keluarga dan kelompok dapat mendatangkan

kebahagiaan dibandingkan kenikmatan dan pencapaian individu (Diener & Biswas dalam Maddux, 2018). Pendekatan ini menekankan pentingnya hidup bersosial agar bisa memaknai hidup. Di antara orang Korea, kata yang paling sering dikaitkan dengan “kebahagiaan” adalah “keluarga”, sementara di antara orang Amerika adalah “senyum” (Shin et al., 2018). Dari pernyataan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip kepuasan hidup adalah perasaan subjektif yang tidak bisa dikotak-kotakkan ke dalam acuan-acuan dan standar-standar material tertentu.

Selain bagian dari kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup juga merupakan komponen dalam pengukuran kesehatan mental *dual-model* versi Veit & Ware pada alat ukur *The Mental Health Inventory (MHI-38)* (Aziz & Mangestuti, 2025). Konstruk pendekatan *dual-model* ini membagi kesehatan mental menjadi dua dimensi pengukuran yakni; *psychological well-being* & *psychological distress*. Kepuasan hidup masuk ke dalam dimensi *psychological well-being* dan terdiri dari 4 item.

2. Aspek *Life satisfaction*

Menurut Diener & Biswas-Diener dalam Wahyuni & Maulida (2019) terdapat 5 aspek dalam kepuasan hidup; yakni keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

- a. Keinginan untuk mengubah hidup: pada aspek pertama, Diener mendalilkan bahwa seseorang yang puas akan hidupnya tentunya berkeinginan untuk merubah hidupnya ke arah yang lebih baik lagi dari berbagai segi seperti finansial, kompetensi maupun kesehatan guna menggapai tujuan kepuasan hidup yang mereka harapkan.
- b. Kepuasan hidup saat ini: aspek kedua menyajikan argumen bahwa kepuasan hidup dapat dilihat dari bagaimana seseorang bersyukur hidupnya saat ini dan dapat menikmati kehidupan yang baik dan memuaskan. Kata kunci dari aspek kedua ini adalah rasa syukur.
- c. Kepuasan hidup di masa lalu: aspek berikutnya melihat kepuasan hidup sebagai cerminan dari bagaimana seseorang dapat menerima masa lalunya tanpa penyesalan. Kepuasan hidup akan didapat ketika seseorang lebih memilih menjadikan masa lalunya sebagai pengalaman, pelajaran dan evaluasi.
- d. Kepuasan hidup di masa depan: aspek keempat menyajikan pendapat bahwa kepuasan hidup juga disusun oleh rasa percaya diri maupun optimis terhadap masa depan dengan upaya untuk menyusun tujuan hidup yang jelas. Individu akan merasakan kepuasan hidup ketika memilih untuk menjalani kehidupannya dengan optimis, meskipun masa depan terkait erat dengan masa kini dan masa lalu.
- e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang: aspek terakhir beranggapan bahwa penilaian orang lain dapat berperan penting dalam

menggapai kepuasan hidup. Kata kunci dari aspek terakhir ini adalah dukungan sosial.

Berbeda dengan Diener, Hurlock (1974) berpendapat bahwa aspek kepuasan hidup terdiri atas 3 komponen; yakni menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*) dan prestasi (*achievement*).

- a. Menerima (*acceptance*): aspek pertama mengaskan bahwa kepuasan hidup timbul dari sikap penerimaan yang baik. Individu dapat menerima dan menikmati apa yang telah dimilikinya, hal tersebut juga linier dengan penyesuaian diri.
- b. Kasih sayang (*affection*): jika aspek sebelumnya menegaskan akan penerimaan diri, maka aspek kedua ini berfokus pada bagaimana orang di sekitar dapat menerima kita dan melahirkan respon kasih sayang. Semakin banyak dan hangat kasih sayang yang diterima individu, maka individu akan semakin bahagia dan merasa puas dengan hidupnya.
- c. Prestasi (*achievement*): pada aspek terakhir Hurlock menempatkan prestasi sebagai komponen kepuasan hidup seseorang. Prestasi yang dimaksud adalah pencapaian individu akan tujuannya dengan segala upaya, kompetensi dan pengorbanan.

Sedangkan pada alat ukur kesehatan mental hasil modifikasi *The Mental Health Inventory (MHI-38)* oleh (Aziz & Mangestuti, 2025) aspek kepuasan hidup dinyatakan dalam 4 item pengukuran yaitu; 1) Perasaan puas, 2)

Perasaan bahagia, 3) Menikmati hidup, 4) Perasaan bergairah. Keempat item tersebut dapat diklasifikasikan menjadi 2 aspek yakni *Present-Feeling* (Menikmati hidup & Perasaan Bergairah) dan *Post-Feeling* (Perasaan puas & Bahagia).

3. Faktor *Life satisfaction*

Menurut Diener dan Ryan (dalam Aini & Puspikawati, 2020) terdapat 6 faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup; yakni hubungan sosial, pekerjaan & pendapatan, kesehatan & umur panjang serta kebermanfaatannya secara sosial.

- a. Hubungan sosial: faktor pendorong pertama menurut Diener adalah hubungan dan dukungan sosial. Diener meyakini bahwa hubungan sosial yang terjalin dengan baik dan dukungan sosial yang berkesan akan berpengaruh kuat pada tingkat kepuasan hidup seseorang.
- b. Pekerjaan & pendapatan: faktor berikutnya adalah pekerjaan dan pendapatan yang berkaitan erat dengan bagaimana seseorang mampu menjalani hidup dengan layak. Pada sebagian kasus pekerjaan yang layak dan pendapatan yang meningkat dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas kepuasan hidup.
- c. Kesehatan & umur panjang: faktor kesehatan merupakan hal yang paling mendasar karena merupakan dimensi fisiologis pada manusia. Individu yang memiliki pola hidup sehat cenderung berumur panjang dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal sehingga akan berdampak langsung pada kepuasan hidupnya.

- d. Kebermanfaatan secara sosial: berkaitan dengan aspek kasih sayang Hurlock, faktor ini merupakan lanjutan dari bagaimana mestinya seseorang bersikap ketika diterima di lingkungan masyarakat. Individu yang memanfaatkan kesempatan sosialnya untuk melakukan hal-hal bermanfaat dan bermakna akan mendapati respon positif dan berdampak pada tingkat kepuasan hidupnya.
- e. Pendidikan & Agama: Berkaitan dengan faktor moral yang membantu individu untuk lebih bisa memahami dan menikmati hidupnya. Faktor ini berperan secara signifikan karena tatanan norma yang dipelajari melalui instansi pendidikan maupun sistem kepercayaan akan membantu individu agar tetap bisa bersyukur.

Hurlock (1974) juga menambahkan 3 faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup; yakni kesehatan, status kerja dan kondisi kehidupan.

- a. Kesehatan: sama seperti pendapat Diener sebelumnya, Hurlock juga beranggapan bahwa kesehatan merupakan faktor mendasar yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup yang baik oleh kesehatan yang prima akan berpengaruh pada kepuasan hidup.
- b. Status & jenis pekerjaan: kerja dalam hal ini bukan berarti pekerjaan yang spesifik menghasilkan uang, melainkan status kerja/aktivitas individu di suatu lembaga atau jenjang karir tertentu seperti pekerjaan maupun pendidikan. Hurlock merasa bahwa individu yang memiliki

performa yang optimal dan prestasi yang baik dapat mencapai kepuasan hidup. Jenis pekerjaan yang tidak memberikan ruang otonomi juga berpengaruh negatif terhadap kepuasan hidup.

- c. Kondisi sosial: kondisi dimaksud berorientasi pada dimensi sosial seseorang. Semakin harmonis kehidupan di dalam keluarga, masyarakat dan lingkup sosial lainnya maka semakin baik pula kualitas hidup dan kepuasannya.
- d. Daya tarik fisik: sebagian besar individu masih menjadikan daya tarik fisik sebagai tolok ukur kepuasan hidup mereka. Hal ini juga merupakan respon terhadap perilaku sosial dimana umumnya individu yang lebih menarik akan diperlakukan lebih baik juga.
- e. Keseimbangan harapan dengan pencapaian: semakin realistis harapan maka semakin baik bagi individu. Semakin tinggi pencapaian juga berdampak positif terhadap kepuasan hidup individu.

4. Kajian Keislaman *Life satisfaction*

Dalam konsep islam kepuasan hidup dapat diasosiasikan dengan syukur, yakni proses dimana hamba menerima segala takdir sebagai karunia dengan lapang dada. Syukur berarti menerima dan merasa cukup/puas dengan apa yang telah diberikan Allah SWT tidak peduli seberapa banyak rezeki yang telah diterima. Pendekatan konsep syukur kurang lebih serasi dengan kiblat

para hedonism dalam memaknai kepuasan hidup yang didasarkan pada subjektivitas. Allah SWT melalui firman-Nya menyeru untuk senantiasa bersyukur, seperti dalam surat Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ □

“Maka ingatlah Aku, niscaya Aku akan mengingatmu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-Ku).” QS Al-Baqarah (152).

Kementerian Agama Republik Indonesia melalui tafsirnya dalam (Anonim, n.d.-a) menjelaskan bahwa QS Al-Baqarah ayat 152 menyerukan untuk mengingat dan bersyukur kepada Allah, bukan hanya karena nikmat-Nya tetapi juga beserta cobaannya yang juga merupakan karunia Allah. Ayat tersebut diperkuat dengan Hadits yang mengungkap bahwa Allah mencintai hamba yang bersyukur:

« إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا »

رَوَاهُ مُسْلِمٌ

"*Sesungguhnya Allah ridha kepada seorang hamba yang memakan makanan lalu bersyukur kepada-Nya, atau meminum minuman lalu bersyukur kepada-Nya.*" (HR Muslim) (Ibn al-Hajjaj, n.d.)

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Secara etimologis resiliensi diambil dari kata *resilience* yang bermakna kemampuan untuk kembali pada kondisi/bentuk awal. Sedangkan menurut *American Psychological Association* (APA), resiliensi merupakan proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan (Southwick et al., 2014). Para ahli juga turut mendefinisikan resiliensi ini. Wagnild & Young (dalam Nushori & Saputro, 2021) mengutarakan pendapat bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan/kapasitas individu dalam pemulihan kembali dari kondisi tidak mengenakkan dan merupakan karakteristik pribadi yang positif dalam beradaptasi dan melawan potensi stres dan emosi negatif. Pendapat lain juga datang dari Connor & Davidson (2003) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan seberapa kuat kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan, tantangan dan kondisi yang membuatnya tidak nyaman. Sedangkan menurut Smith dalam Tunç (2023) fokus definisi dari resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi stress, meskipun hal tersebut juga melibatkan faktor ketahanan. Dari beberapa definisi di atas dapat

disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi kondisi sulit dan emosi negatif sebagai mekanisme adaptasi untuk bertahan dan kembali pada kestabilan psikis.

Resiliensi merupakan hal yang umum dan ada di sekitar kita. Resiliensi tumbuh seiring dengan proses perkembangan individu. Menurut Masten (2014) resiliensi muncul secara alami dari interaksi dasar sistem adaptif yang mendorong dan melindungi perkembangan manusia. Otak manusia merupakan pusat sistem adaptif yang mendukung resiliensi. Otak merupakan alat pembelajaran dan pemecahan masalah yang kuat yang memberikan individu banyak kemampuan kognitif, keterampilan sosial, dan emosional untuk resilien, serta motivasi untuk beradaptasi dan pulih. Selain dalil yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan sistem bawaan, terdapat pula pendapat yang menerangkan bahwa resiliensi dipengaruhi faktor dari luar seperti penelitian yang menemukan tingkat resiliensi yang baik pada anak-anak yang mengalami kemiskinan, kekerasan, bencana maupun trauma (Masten, 2014). Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sistem adaptif yang muncul secara natural dan dapat dilatih melalui pengalaman-pengalaman dan pembelajaran dalam kehidupan individu.

Kajian ilmiah membagi resiliensi dalam 3 aliran yakni *resilient qualities*, *the resiliency process* dan *innate resilience* (Richardson dalam Nushori & Saputro, 2021) *Resilient qualities* merupakan aliran fenomenologis yang mendalami kajian resiliensi dari aspek kualitasnya. Kajian tersebut berupaya

menjelaskan secara deskriptif bagaimana tingkat resiliensi dapat memprediksi kesuksesan diri dan sosial. Selanjutnya *the resiliency process* merupakan aliran yang mengkaji bagaimana resiliensi bekerja dalam menghadapi kondisi-kondisi sulit dan tidak nyaman. Kajian ini berupaya mengidentifikasi coping dengan stressor, penyesuaian dengan kondisi serta pertahanan dengan perilaku. Terakhir mengenai *innate resilience* yaitu identifikasi multidisiplin lebih mengkaji ke arah sumber motivasi individu maupun kelompok terkait faktor resiliensi. Aliran ini juga berupaya mendalami upaya individu maupun kelompok untuk mengaktivasi dan memanfaatkan sumber-sumber motivasi tersebut. Ketiga aliran ini bukan merupakan kiblat yang berseberangan antara satu dengan yang lainnya, melainkan satu kesatuan yang saling mendukung pendalaman mengenai fenomena resiliensi.

2. Aspek Resiliensi

Connor & Davidson (2003) menyebutkan bahwa terdapat 5 aspek dalam resiliensi. Tiap aspek terdiri dari satu kesatuan, berikut aspek-aspek resiliensi menurut Connor & Davidson:

- a. *Personal competence, high standards, and tenacity* (kompetensi pribadi, tinggi standar dan kegigihan): aspek pertama berbicara soal bagaimana individu dapat berorientasi pada tujuan sehingga mampu terus melangkah maju meskipun sedang dalam suatu kesulitan atau hambatan. Aspek ini mendalilkan bagaimana individu bisa tetap tahan

dalam mengupayakan hasil dalam proses yang sulit dan penuh tantangan berkat keuletan, kompetensi dan standar yang diadopsinya.

- b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress* (Percaya pada naluri, toleransi terhadap pengaruh negatif, dan penguatan efek stres): aspek kedua menyatakan bahwa percaya diri, toleransi dan penguatan merupakan aspek yang berorientasi pada bagaimana seseorang dapat tetap tenang. Aspek ini lebih berfokus pada hal yang positif di tengah-tengah pengaruh dan kondisi yang negatif.
- c. *Positive acceptance of change* (Penerimaan positif akan perubahan): aspek berikutnya berbicara soal keterbukaan akan dinamika yang ada. Hal ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah.
- d. *Control* (Kontrol): aspek keempat mengacu pada bagaimana seseorang dapat menahan diri dari dorongan-dorongan yang tidak berdampak positif bagi dirinya maupun lingkungannya.
- e. *Spiritual influences* (Pengaruh spiritual): aspek terakhir menyatakan bahwa komponen resiliensi adalah pengaruh keyakinan seseorang terhadap Tuhan dan nasib kedepannya. Spiritualitas pada hal ini digambarkan sebagai faktor optimisme.

Sedangkan mengacu pada alat ukur *Brief Resilience Scale (BRS)* dalam Tunç (2023), aspek resiliensi dibagi menjadi 3 yakni:

- a. Kemampuan Adaptasi: merupakan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya maupun situasi-situasi tidak biasa yang dihadapinya. Ketahanan secara definitif disandarkan pada proses adaptasi sebagai salah satu faktornya.
- b. Pemulihan: merupakan kemampuan individu dalam menangani situasi yang mengancam. Pemulihan juga dapat diartikan sebagai proses seseorang melalui tantangan dan kesulitan.
- c. Ketangguhan: merupakan kemampuan individu untuk mempersepsikan suatu kondisi maupun rintangan. Pribadi yang tangguh akan melihat rintangan besar sebagai suatu tantangan dan dapat dihadapi, bukan kesulitan yang begitu bermakna.

Pendapat lain datang dari Wagnild dan Young (dalam Damásio et al., 2011) yang melihat aspek resiliensi sebagai 5 komponen yakni:

- a. *Self-reliance* (Kemandirian): Aspek pertama mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola diri sendiri dan memutuskan sesuatu. Individu yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain cenderung lebih tangguh dibandingkan individu yang masih bergantung pada orang lain secara berlebih.
- b. *Meaningfulness* (Kebermaknaan): Aspek kedua memandang tujuan dan makna hidup sebagai perantara ketangguhan individu. Individu yang memiliki tujuan yang jelas dalam hidup serta mampu memaknai hidupnya dianggap lebih mampu mengarungi tantangan dalam hidup.

- c. *Equanimity* (Ketenangan): Aspek berikutnya mengacu pada keseimbangan emosional dan ketenangan dalam menghadapi. Individu yang dapat menghadapi masalah atau kondisi sulit dengan tenang cenderung lebih baik dalam memecahkan masalah dan menemukan solusi terbaik.
- d. *Perseverance* (Ketekunan): Ketekunan adalah gambaran dari kemampuan individu untuk tetap berusaha dan berjuang meskipun dihadapkan dengan berbagai rintangan. Ketekunan dalam praktiknya juga dapat dimaknai sebagai ketabahan dan kegigihan.
- e. *Existential Aloneness* (Kesendirian Eksistensial): Komponen yang terakhir sedikit mirip dengan komponen pertama. Kesendirian eksistensial merupakan kemampuan individu untuk menyadari eksistensinya sebagai makhluk individu alias bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Pemikiran demikian ini dapat membantu individu untuk lebih tangguh.

3. Kajian Keislaman Resiliensi

Resiliensi merupakan daya lenting atau kemampuan individu dalam kembali ke keadaan semula setelah menghadapi suatu keadaan sulit. Konsep tersebut dalam pendekatan islam serupa dengan kesabaran dan ketabahan. Sabar berarti individu mampu meregulasi dan mengontrol emosinya dengan baik terutama ketika menghadapi suatu musibah. Al-Quran menegaskan

berbagai hikmah bagi orang-orang yang sabar diantaranya terdapat pada QS Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."

Kementerian Agama Republik Indonesia melalui tafsirnya dalam (Anonim, n.d.-b) menjelaskan bahwa Allah senantiasa menolong dan membersamai orang beriman yang sabar dan mendirikan sholat. Allah akan meneguhkan hati orang yang beriman dan bersabar dalam menghadapi cobaan. Seyogyanya orang yang beriman haruslah melihat cobaan dari Allah sebagai anugerah dan sesegera bersyukur saat mendapatkan pertolongan. QS Al-Baqarah ini juga diperkuat melalui suatu hadits yang berbunyi:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

"Sungguh menakjubkan perkara orang mukmin. Semua urusannya adalah baik baginya. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, maka itu

baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesulitan, ia bersabar, maka itu pun baik baginya." (HR Muslim: 2999) (Al-Naisabouri, 1955).

Hadits di atas memberikan panduan kepada seorang mukmin agar bersabar ketika masa sulit dan bersyukur pada waktu lapang. Sejalan dengan itu Allah juga telah menegaskan dalam surat Al-Insyirah bahwa bersama kesulitan ada kemudahan, tentu hal tersebut bagi orang yang senantiasa bersabar kemudian memperoleh pertolongan Allah berupa keteguhan hati. Kesabaran yang membuahkan kemudahan haruslah kemudian disambut dengan rasa syukur sebagaimana yang telah disampaikan pada hadits di atas.

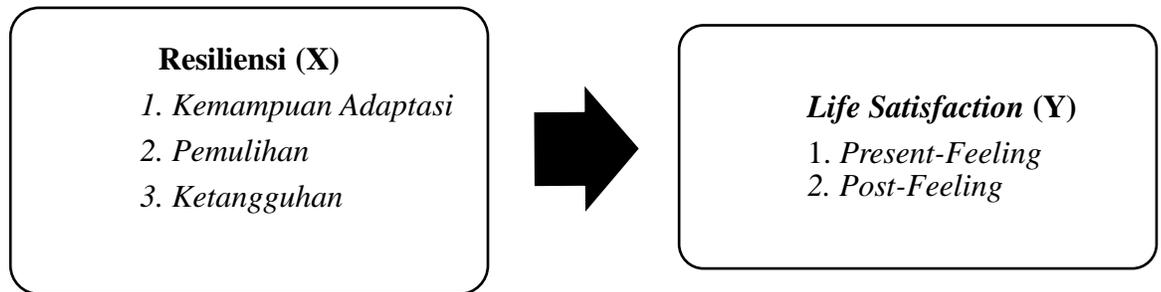
4. Pengaruh Resiliensi dengan *Life satisfaction*

Hubungan antara dua variabel atau lebih yang hendak ditelusuri, diperlukan kejelasan aspek yang akan dihubungkan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Fokus tema mengenai *life satisfaction* yang merupakan komponen dari kesejahteraan subjektif Diener membawa keputusan bahwa aspek yang akan dihubungkan dari variabel terikat/dependen merupakan aspek yang dikemukakan oleh Diener & Biswas Diener (dalam Ayuningtias, 2018). Sejalan dengan itu variabel independen juga harus selaras dengan konsep variabel dependen untuk melihat hubungan di antara keduanya. Pada variabel resiliensi, aspek yang dihubungkan tentunya merupakan aspek yang mengacu pada subjektivitas individu. Hal ini dimaksudkan agar kedua variabel sejajar secara konseptual yaitu berkaitan

dengan dimensi subjektif individu. Maka aspek resiliensi yang akan dihubungkan merupakan aspek dari Smith (dalam Nushori & Saputro, 2021) yang berfokus pada kemampuan individu secara subjektif untuk bangkit kembali dari keterpurukan. Upaya untuk menghubungkan keduanya diperlukan kerangka yang jelas dan berdasar pada riset empiris mengenai resiliensi dan *life satisfaction*.

Resiliensi secara sederhana merupakan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan keadaan sulit dan bangkit kembali. Kemampuan tersebut tentu berdampak pada bagaimana individu menjalani hidup dan memberi penilaian kepuasan terhadap hidupnya. Durrotunnisa et al. (2022) menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup siswa-siswi penyintas covid-19. Penelitian serupa menemukan bahwa resiliensi mempengaruhi tingkat kepuasan hidup pada karyawan sebesar 34,9% (Ocktafian, 2021). Dan masih terdapat penelitian-penelitian lainnya yang menemukan pola yang serupa. Oleh sebab itu maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi berpengaruh pada kepuasan hidup, baik remaja maupun dewasa, baik yang sedang tertimpa bencana maupun yang sekadar menjalani hidup pada umumnya.

Secara teoritis berikut gambaran kerangka teoritis hubungan antara resiliensi dengan *life satisfaction*:



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut KBBI merupakan sesuatu yang dianggap benar untuk alasan atau penguatan pendapat meskipun kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji. Konsep *Ordinary magic* oleh Masten (2014) menjelaskan bagaimana kontribusi sistem adaptasi manusia atau yang disebut sebagai ketahanan/resiliensi membentuk kualitas kepuasan hidup individu. Teori tersebut mengarahkan hipotesis penelitian ini pada 2 muara yakni:

H₀: Tidak terdapat pengaruh signifikan resiliensi terhadap tingkat *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berarti bahwa tingkat resiliensi tidak berhubungan dengan tingkat *life satisfaction*.

H_a: Terdapat pengaruh signifikan resiliensi terhadap tingkat *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berarti bahwa tingkat resiliensi memiliki pola hubungan dengan tingkat *life satisfaction*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (*Mixed method*) yang merupakan kombinasi antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara terpisah, metode kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan dalam riset untuk menghimpun data berupa angka dari populasi atau keterwakilan melalui sampel yang diteliti menggunakan instrumen penelitian. Sedangkan metode kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan dalam riset untuk menghimpun data deskriptif dari suatu fenomena yang akan dialami (Sugiyono, 2017). Namun dalam penelitian ini, kedua pendekatan tersebut akan diintegrasikan untuk melihat hubungan antar variabel dan mendalami proses diantara hubungan kedua variabel tersebut. Integrasi antara kedua pendekatan memiliki pola yang bernarasi “penelitian kualitatif dapat membantu interpretasi hubungan antara ubahan-ubahan” (Brannen, 2017). Pola ini juga disebut sebagai model *Sequential Explanatory* yakni didahului dengan penelitian kuantitatif dan diperdalam melalui penelitian kualitatif (Tim Penyusun Fakultas Psikologi UIN Malang, 2023).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian perlu diuji keabsahannya terlebih dahulu. Skala yang digunakan dalam pendekatan kuantitatif perlu diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam mengukur kedua variabel yang ada. Pada pendekatan kualitatif instrumen berupa pedoman wawancara

juga perlu diuji oleh ahli (*expert judgement*). Adapun analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif dan analisis model Miles & Huberman. Menurut Sugiyono (2017) statistik deskriptif merupakan statistik yang diproses untuk menganalisis data terhimpun dengan mendeskripsikannya secara objektif tanpa ada kesimpulan atau penafsiran dan generalisasi. Sedangkan analisis model Miles & Huberman merupakan analisis dengan mengelola data melalui proses reduksi data, penyajian data dan kesimpulan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian yang memiliki variasi dan dapat diukur secara ilmiah. Secara praksis, variabel merupakan fokus pengamatan dari penelitian itu sendiri (Abdullah, 2015). Berikut variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Variabel *independent* (X) yakni variabel bebas yang menjadi penyebab/mempengaruhi variabel *dependent*. Pada penelitian ini variabel *independent* yang digunakan adalah resiliensi.
2. Variabel *dependent* (Y) yakni variabel terikat yang menjadi akibat/terpengaruhi oleh variabel *independent*. Pada penelitian ini variabel *dependent* yang digunakan adalah *life satisfaction*.

Kedua variabel di atas harus mendapat definisi operasional agar jelas apa yang akan diukur dalam penelitian ini.

C. Definisi Operasional

Menurut Abdullah (2015), definisi operasional merupakan titik kejelasan yang digunakan untuk memahami variabel yang akan diukur. Berikut definisi operasional pada penelitian ini:

1. Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali (ketangguhan) pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Senada dengan itu Tunç (2023) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses pemulihan pasca kesulitan dan upaya penyembuhan pada individu. Adapun aspek yang diukur adalah sebagai berikut:
 - a. Kemampuan adaptasi
 - b. Pemulihan
 - c. Ketangguhan
2. *Life satisfaction* adalah hasil penilain mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terhadap pengalaman hidupnya. Senada Viet & Ware dalam Aziz & Zamroni (2019) kepuasan hidup merupakan komponen kesehatan mental dalam teori pengukuran dual model, tepatnya pada aspek dimensi *psychological well-being*. Adapun aspek kepuasan hidup dalam alat ukur *The Mental Health Inventory (MHI-38)* modifikasi milik Aziz & Mangestuti (2025). Adapun aspek yang diukur adalah sebagai berikut:
 - a. *Present-Feeling* (Menikmati hidup & Perasaan Bergairah)
 - b. *Post-Feeling* (Perasaan puas & Bahagia)

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Abdullah (2015), populasi merupakan keseluruhan unit pada wilayah tertentu yang dijadikan area penelitian. Unit dimaksud adalah subjek/objek yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi dapat meliputi segala bentuk unit yang diperlukan seperti manusia, hewan, tumbuhan, lembaga, wilayah dan lain-lain yang dapat menghasilkan informasi. Pada penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa aktif Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 1.304 orang. Keterbatasan dalam memperoleh informasi dari keseluruhan populasi membuat peneliti memutuskan untuk mengambil sejumlah sampel untuk mewakili populasi aslinya.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari keseluruhan populasi yang dipilih berdasarkan teknik tertentu untuk mewakili keseluruhan populasi. Sampel yang baik adalah sampel yang dapat memberikan gambaran fenomena pada sebuah populasi dengan akurat dan jelas. Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dimana sampel ditentukan secara acak. Adapun kriteria sampel adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa aktif Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- 2) Bersedia menjadi partisipan

Untuk menentukan jumlah sampel pengambilan data kuantitatif, peneliti menggunakan rumus Slovin. Dengan jumlah populasi mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 1.304 (Badan Akademik Fakultas Psikologi UIN Malang), maka berikut rumus dan jumlah sampell yang dibutuhkan dengan *margin of error* sebesar 5%:

Tabel 3. 1 Rumus Slovin

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

Keterangan:

n = jumlah sampell

N = jumlah populasi

α = toleransi kesalahan (5% atau 0,05)

Mengacu pada rumus di atas, maka berikut sampell yang diperlukan:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N\alpha^2} \\ n &= \frac{1.304}{1 + (1.304 \times 0,05^2)} \\ n &= \frac{1.304}{4,26} \\ n &= 306 \end{aligned}$$

Sampell yang diperlukan dalam penelitian kuantitatif adalah sejumlah 306 namun dalam pelaksanaannya, peneliti berhasil mengumpulkan data dari 319 responden. Penambahan ini dilakukan untuk mengantisipasi kemungkinan adanya data yang tidak lengkap, tidak valid, atau bias, serta untuk meningkatkan kekuatan analisis dan representativitas data. Terkait dengan pendekatan kualitatif, sampell akan dipersempit

menjadi 5 orang dengan komposisi (1 resiliensi tinggi, 2 resiliensi rendah, & 2 resiliensi sedang). Pada wawancara data akan digali lebih dalam lagi. Pemilihan sampel juga memperhatikan kaidah keterwakilan dengan melihat komposisi yang seimbang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data untuk data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner yang berisikan skala resiliensi & *life satisfaction*. Kuesioner disebar melalui kelas-kelas perkuliahan menggunakan kertas yang berisikan kedua skala tersebut. Lebih lanjut peneliti juga menggunakan pedoman wawancara untuk menggali lebih dalam informasi seputar fenomena di lapangan secara kualitatif. Pada kuesioner penelitian terdapat 2 macam item/pertanyaan yakni; *favorable* (item yang searah dengan skala) dan *unfavorable* (item yang berlawanan arah dengan skala). Sedangkan dalam pedoman wawancara peneliti akan melakukan analisa saat di lapangan, yang berarti pertanyaan dalam wawancara bisa saja mendapati improvisasi jika diperlukan pendalaman lebih lanjut pada respon/jawaban responden (Brannen, 2017).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi dan skala *life satisfaction*. Model paling umum digunakan dalam skala adalah likert yang berarti mengukur pendapat responden mengenai fenomena sosial yang ditetapkan peneliti (Sugiyono, 2017). Dengan menggunakan model likert tiap

item pada skala resiliensi & *life satisfaction* memuat 4 opsi jawaban yakni berskala; 1) tidak setuju, 2) hampir setuju, 3) setuju, 4) sangat setuju (Aziz & Mangestuti, 2025).

Tabel 3. 2 Skor Skala Resiliensi

Item	Tidak Setuju	Hampir Setuju	Setuju	Sangat Setuju
<i>favorable</i>	1	2	3	4
<i>unfavorable</i>	4	3	2	1

Tabel 3. 3 Skor Skala *Life satisfaction*

Item	Tidak Setuju	Hampir Setuju	Setuju	Sangat Setuju
<i>favorable</i>	1	2	3	4

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini memuat setidaknya 3 instrumen penelitian yang terdiri dari skala resiliensi, skala *life satisfaction* dan pedoman wawancara. Skala yang digunakan antara lain; skala resiliensi *Brief Resilience Scale (BRS)* oleh Smith et al., (2008) dan skala *life satisfaction* modifikasi *The Mental Health Inventory (MHI-38)* oleh (Aziz & Mangestuti, 2025). Adapun pedoman wawancara dibuat oleh peneliti dengan bantuan uji ahli (*expert judgement*).

1. Skala resiliensi

Pengukuran variabel resiliensi dilakukan peneliti dengan menggunakan skala *Brief Resilience Scale (BRS)* oleh Smith et al., (2008), berikut cetak biru dari skala tersebut:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Resiliensi

Aspek	No. item		Jumlah item
	Favorable	Unfavorable	
<i>Kemampuan Adaptasi</i>	1	4	2
<i>Pemulihan</i>	3	6	2
<i>Ketangguhan</i>	5	2	2
Total			6

2. Skala *life satisfaction*

Pengukuran variabel resiliensi dilakukan peneliti dengan menggunakan skala modifikasi *The Mental Health Inventory (MHI-38)* oleh (Aziz & Mangestuti, 2025), berikut cetak biru dari skala tersebut:

Tabel 3. 5 Blue Print Skala *Life satisfaction*

Aspek	Indikator	No. item	Jumlah item
		Favorable	
<i>Present-Feeling</i>	Menikmati Hidup	11	1
	Perasaan Bergairah	12	1
<i>Post-Feeling</i>	Perasaan Puas	10	1
	Perasaan Bahagia	9	1
Total			4

G. Validitas Alat Ukur

Uji validitas adalah analisis yang bertujuan untuk menentukan validitas data. Sebuah alat ukur dianggap valid hanya jika dapat mengukur apa yang akan

diukur. Selain itu, jika instrumen dapat mengungkapkan variabel data yang diteliti secara tepat, instrumen tersebut dikatakan valid (Sugiyono, 2017).

- a. Item dapat dikatakan valid apabila hasil dari nilai r hitung yang diperoleh lebih besar dari nilai r tabel (0,113)
- b. Item dikatakan tidak valid apabila hasil dari nilai r hitung yang diperoleh lebih kecil dari nilai r tabel (Anggraini et al., 2022).

H. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas didefinisikan ketika alat ukur yang mengukur suatu gejala pada waktu yang berbeda secara konsisten menghasilkan hasil yang sama atau konsisten sepanjang waktu. Reliabilitas instrumen adalah hasil pengukuran yang dapat diandalkan dan ajeg yang diperlukan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach yang diukur dari 0 sampai 1.

- a. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila *Alpha Cronbach* yang diperoleh menunjukkan nilai lebih dari 0,6 (*Alpha Cronbach* > 0,6)
- b. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila *Alpha Cronbach* yang diperoleh menunjukkan nilai kurang dari 0,6 (*Alpha Cronbach* < 0,6).

I. Metode Analisis Data

a. Analisis Data Kuantitatif

1. Uji Normalitas

Dilakukan uji normalitas agar dapat mengetahui data yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas yang digunakan yaitu uji *kolmogorov smirnov* karena jumlah sampel yang digunakan > 50 . Data dikatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal (Raharjo, 2021).

2. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk menjelaskan data yang diperoleh (Sugiyono, 2017). Baik sampel maupun populasi dapat dilakukan analisis statistik deskriptif. Beberapa besaran yang dihitung dalam statistik deskriptif adalah mean, range, modus, median, persentase dan standar deviasi. Analisis ini akan membantu peneliti untuk melakukan uji hipotesis dengan melihat apakah statistik yang didapat sesuai dengan hipotesis. Berikut rumus kategorisasi data oleh Azwar (dalam Anjani & Yamasari, 2023).

Tabel 3. 6 Rumus kategorisasi data

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < (M-1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$

Keterangan:

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

3. Uji Linieritas

Pada pengujian linieritas peneliti berupaya mengetahui apakah hubungan antar dua variabel bersifat linier atau tidak. Pada penelitian ini uji linieritas menggunakan *test for linierity* (ANOVA). Hubungan kedua variabel dikatakan linier apabila nilai *deviation* $> 0,05$, sebaliknya hubungan kedua variabel dikatakan tidak linier apabila nilai *deviation* $< 0,05$ (Thein et al., 2021).

4. Uji Hipotesis

Setelah linieritas dilakukan dan data terkonfirmasi linier, maka akan dilakukan uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana. Uji linier sederhana bertujuan melihat pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction*. Hasil uji regresi linier sederhana ini akan menggambarkan hubungan antar kedua variabel (Iba & Wardhana, 2024). Proses uji meliputi:

- Melihat nilai koefisien regresi (β) untuk mengetahui kekuatan dan arah pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction*. Nilai positif menunjukkan pengaruh positif dan sebaliknya.
- Melihat nilai signifikansi (*p-value*) untuk menentukan apakah pengaruh tersebut signifikan. Hipotesis alternatif (H_a) diterima jika nilai *p-value* $<$

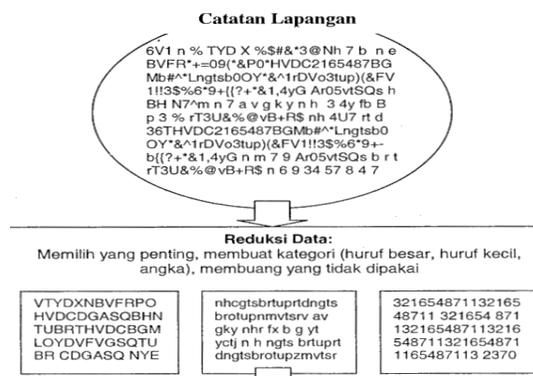
0,05, yang berarti resiliensi secara signifikan memengaruhi *life satisfaction*.

- Melihat nilai koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel resiliensi terhadap varian perubahan *life satisfaction*. Koefisien ini dinyatakan dalam bentuk desimal untuk kemudian diubah ke dalam bentuk persentase.

b. Analisis Data Kualitatif

1. Data Reduction (Reduksi Data)

Data yang diperoleh di lapangan melalui wawancara perlu direduksi untuk mengurangi data yang tidak diperlukan dalam penelitian. Fungsi dari reduksi data adalah untuk mengidealkan tabulasi data yang semulanya kompleks dan rumit. Menurut Sugiyono (2017) mereduksi data berarti merangkum, memilah data-data penting, memusatkan pada hal-hal pokok dan mencari pola dari data yang telah terkumpul. Berikut ilustrasi reduksi data:

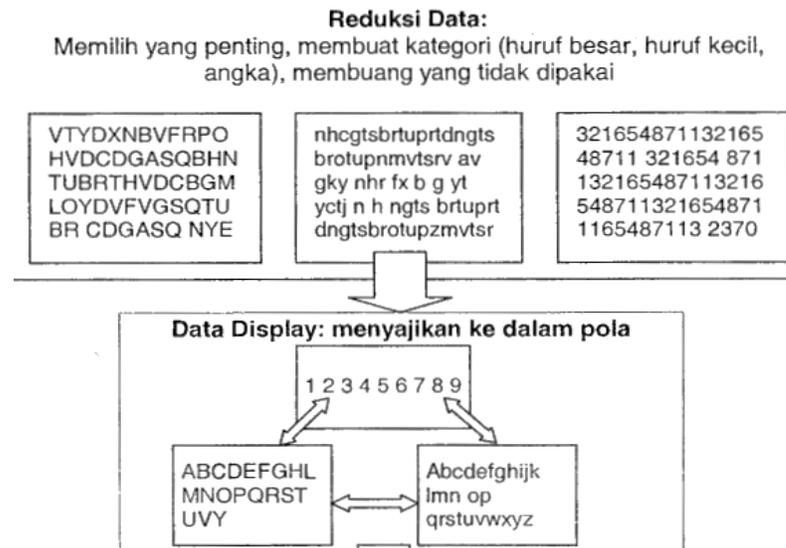


Gambar 3. 1 Ilustrasi Reduksi Data

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah proses reduksi, data kemudian disajikan dalam bentuk yang diperlukan dalam penelitian. Bentuk penyajian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tabel. Tabel dipilih karena data yang dikumpulkan merupakan *verbatim* wawancara narasumber. Dengan adanya penyajian data maka data akan terorganisir, runtut dan mudah dipahami (Sugiyono, 2017).

Berikut ilustrasi penyajian data:

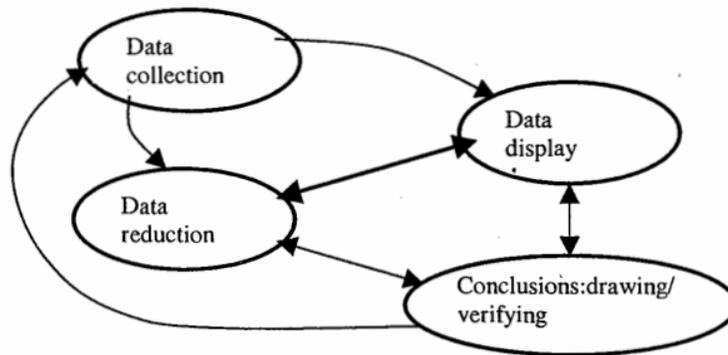


Gambar 3. 2 Ilustrasi *Data Display*

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan masih bersifat sementara sampai dirasa data yang diperoleh cukup untuk menjelaskan fenomena di lapangan. Apabila data diperoleh masih kurang,

maka akan dilakukan proses-proses sebelumnya secara berulang. Menurut Sugiyono (2017) berikut ilustrasi proses analisa data secara lengkap:



Gambar 3.3 Ilustrasi Proses Analisis Data model Miles & Huberman

J. Triangulasi Metode

Triangulasi data merupakan suatu cara yang ditempuh dalam penelitian untuk membangun kekuatan validitas pada temuan riset. Triangulasi secara teknis dapat menggabungkan beberapa sumber data atau metode guna menjawab satu pertanyaan penelitian. Pada hakikatnya triangulasi berarti membandingkan temuan untuk memperkuat tingkat akurasi apabila kedua temuan memiliki keserasian. Perbandingan temuan dapat diperoleh melalui banyak cara seperti: triangulasi teoritis, triangulasi metode, triangulasi sumber bahkan triangulasi peneliti (Leavy, 2017). Terdapat berbagai tujuan dilakukannya triangulasi data seperti:

- a. Bagaimana keterkaitan antara kategori, tema, dan konsep membentuk makna dari data yang dianalisis?

- b. Pola atau kecenderungan apa yang muncul dari temuan data?
- c. Temuan apa yang paling mencolok, dan makna inti apa yang dapat diambil dari keseluruhan data?
- d. Apa pemahaman baru yang muncul setelah data dibandingkan dengan literatur yang sudah ada?
- e. Wawasan tambahan apa yang diperoleh saat data dianalisis dari berbagai perspektif teori?
- f. Berdasarkan seluruh proses analisis, bagaimana hasil ini menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan?

Riset kali ini menggunakan triangulasi metode dengan mengkombinasikan data kuesioner yang telah diisi oleh kelima peserta wawancara. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat metode kuantitatif (kuesioner) dan kualitatif (wawancara) yang digabungkan dengan tujuan mengetahui “Pola atau kecenderungan apa yang muncul dari temuan data?”

BAB IV HASIL & PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

a. Hasil Kuantitatif

1. Validitas

Validitas merupakan tingkat keabsahan/ketepatan alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Tingkat validitas dapat diukur melalui analisis uji korelasi antar item pada data terkumpul dikomparasi dengan *bare* minimum pada r tabel (Sugiyono, 2017). Pada penelitian dengan responden lebih dari 300 maka r tabelnya adalah 0,113, agar dapat dikatakan valid maka tiap item harus memiliki r hitung $> 0,113$ (Salsabila et al., 2022). Tabel di bawah menyajikan hasil uji validitas kedua skala:

Tabel 4. 1 Validitas Skala Resiliensi (pearson correlation)

Item	*R1	*R2	*R3	*R4	*R5	*R6	Total
R1	1	.081	.564	.293	.000	.189	.580
R2	.081	1	.159	.473	.145	.397	.622
R3	.564	.159	1	.274	-.014	.179	.593
R4	.293	.473	.274	1	.232	.478	.759
R5	.000	.145	-.014	.232	1	.245	.418
R6	.189	.397	.179	.478	.245	1	.686

*: hubungan/korelasinya dengan item ke-

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa keenam item pada skala resiliensi memiliki skor r tabel $> 0,113$ sehingga skala tersebut dapat dikatakan valid secara statistik. R tabel dapat dilihat melalui kolom total paling kanan.

Keenam item memiliki nilai validitas yang baik dengan besaran secara berurutan: 0,580; 0,622; 0,593; 0,759; 0,418; 0,686 dengan item ke-4 memiliki nilai validitas paling baik.

Tabel 4. 2 Validitas Skala Life satisfaction (pearson correlation)

Item	*L1	*L2	*L3	*L4	Total
L1	1	.535	.649	.556	.845
L2	.535	1	.488	.511	.783
L3	.649	.488	1	.603	.835
L4	.556	.511	.603	1	.804

*: hubungan/korelasinya dengan item ke-

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa keempat item pada skala *life satisfaction* memiliki skor r tabel $> 0,113$ sehingga skala tersebut dapat dikatakan valid secara statistik. R tabel dapat dilihat melalui kolom total paling kanan. Keenam item memiliki nilai validitas yang baik dengan besaran secara berurutan: 0,845; 0,783; 0,835; 0,804 dengan item ke-1 memiliki nilai validitas paling baik.

2. Reliabilitas

Reliabilitas atau keajegan merupakan kemampuan suatu instrumen atau alat ukur untuk memperoleh hasil meskipun digunakan pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2017). Cara untuk menentukan suatu instrumen reliabel atau tidak adalah dengan melakukan uji reliabilitas *Alpha Cronbach*. Nilai *Alpha Cronbach* mewakili seberapa reliabel instrumen penelitian, suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach*-nya $> 0,6$.

Pada penelitian ini, berikut hasil uji reliabilitas pada skala resiliensi maupun *life satisfaction*:

Tabel 4. 3 Reliabilitas Alat Ukur (Cronbach's Alpha)

Alat ukur	Jumlah item	Skor <i>Cronbach's Alpha</i>
Resiliensi	6	.669
<i>Life satisfaction</i>	4	.832

Pada tabel di atas setelah sejumlah 319 data diujikan didapatkan nilai *Alpha Cronbach* pada skala resiliensi sebesar 0,669 dan pada skala *life satisfaction* sebesar 0,832. Kedua skala memiliki nilai *Alpha Cronbach* $> 0,6$ sehingga alat ukur (skala resiliensi & *life satisfaction*) dapat dikatakan reliabel secara statistik.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan agar diketahui data suatu penelitian berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas yang digunakan adalah uji *kolmogorov smirnov* karena sampel dalam penelitian > 50 . Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi pada uji *kolmogorov smirnov*-nya $> 0,05$ (Raharjo, 2021). Berikut hasil uji normalitas pada data penelitian ini:

Tabel 4. 4 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Jumlah data diproses	Asymp. Sig. (2-tailed) ^c
319	.200 ^d

Pada tabel di atas nilai signifikansi uji *kolmogorov smirnov* dapat dilihat pada baris Asymp. Sig. (2-tailed)^c. Nilai signifikansi pada data adalah 0,200^d dimana simbol ^d berarti bahwa nilai tertera merupakan batas kemungkinan paling bawah dari nilai signifikansi. Berdasarkan nilai tersebut maka data dapat dikatakan berdistribusi normal karena berada di atas bare minimum (0,05). Lebih lanjut data dapat dikelompokkan dan diproses untuk kemudian dilihat hubungan antar variabelnya.

4. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif dapat memberikan gambaran ringkas dan umum mengenai variabel secara operasional. Resiliensi dan *Life satisfaction* pada mahasiswa psikologi UIN Malang dapat secara ringkas digambarkan melalui tabel statistik deskriptif sederhana yang berisikan rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum di bawah ini:

Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif

Variabel	Jangkauan	Nilai Min.	Nilai Max.	Std. Dev.	Rata-rata
Resiliensi	17	7	24	3.08	16.11
<i>Life satisfaction</i>	11	5	16	2.49	11.81

Tabel di atas menyajikan informasi mengenai variabel resiliensi dan *life satisfaction* dalam bentuk statistik deskriptif. Informasi yang dapat dilihat dalam tabel tersebut adalah sebagai berikut:

a) Resiliensi

Rata-rata : 16,11

Standar deviasi : 3,08

Nilai minimum : 7

Nilai maksimum : 24

b) *Life satisfaction*

Rata-rata : 11,81

Standar deviasi : 2,49

Nilai minimum : 5

Nilai maksimum : 16

Berdasarkan informasi di atas maka kategorisasi kedua variabel dapat dirumuskan sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Rumusan Kategorisasi Variabel

Kategorisasi	Rumus (Resiliensi)	Rumus (<i>Life satisfaction</i>)
Rendah	$X < (M-1SD)$ $X < (16,11-3,08)$ $X < 13,03$	$X < (M-1SD)$ $X < (11,81-2,49)$ $X < 9,32$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$ $13,03 \leq X < (16,11+3,08)$ $13,03 \leq X < 19,19$	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$ $9,32 \leq X < (11,81+2,49)$ $9,32 \leq X < 14,3$
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$ $X \geq 19,19$	$X \geq (M+1SD)$ $X \geq 14,3$

Keterangan:

X : Rentang nilai yang mewakili kategori

M : Mean (rata-rata)

SD : Standar Deviasi

Pada tabel di atas rumusan kategorisasi variabel kemudian diproses untuk mengetahui frekuensi dari setiap kategori pada data yang terkumpul. Pemerosesan dilakukan dengan bantuan SPSS versi 30.0.0.0 (172) *for windows*, dan didapat peta frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Resiliensi Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	61	19.1%
Sedang	195	61.1%
Tinggi	63	19.7%
Total	319	99,9%

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden mahasiswa psikologi UIN Malang sejumlah 61 orang (19,1%) memiliki tingkat resiliensi yang rendah, 195 orang (61,1%) memiliki tingkat resiliensi sedang dan 63 orang (19,7%) memiliki tingkat resiliensi tinggi. Pada kesimpulannya sebagian besar mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki tingkat resiliensi di taraf sedang.

Tabel 4. 8 Kategorisasi *Life satisfaction* Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	52	16.3
Sedang	213	66.8
Tinggi	54	16.9
Total	319	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden mahasiswa psikologi UIN Malang sejumlah 52 orang (16,3%) memiliki tingkat *life satisfaction* yang rendah, 213 orang (66,8%) memiliki tingkat *life satisfaction* sedang dan 54 orang (16,9%) memiliki tingkat *life satisfaction* tinggi. Pada kesimpulannya

sebagian besar mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki tingkat *life satisfaction* di taraf sedang.

5. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan agar dapat mengetahui apakah variabel dalam penelitian memiliki hubungan searah/linier. Mekanisme uji ini didasarkan pada pendekatan statistik dengan menggunakan metode uji *test for linierity* (ANOVA). Hubungan antar variabel dikatakan linier apabila nilai *deviation-nya* $> 0,05$ (Thein et al., 2021). Berikut hasil uji linieritas pada penelitian ini:

Tabel 4. 9 Uji Linieritas ANOVA

Skema	<i>Deviation from Linierity</i>
<i>Life satisfaction on Resiliensi</i>	.280

Pada tabel di atas hasil uji menunjukkan bahwa nilai *deviation* adalah 0,280 (kolom *Deviation from Linierity*) yang berarti nilai *deviation-nya* $> 0,05$. Melalui data tersebut maka kedua variabel memiliki hubungan yang linier secara statistik. Lebih lanjut data kemudian diuji untuk melihat pengaruh variabel *independent* terhadap *dependent*.

6. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian terdiri atas H_0 (variabel *independent* tidak berpengaruh terhadap variabel *dependent*) & H_a (variabel *independent* berpengaruh terhadap variabel *dependent*). Uji hipotesis dilakukan dengan

melihat apakah terdapat pengaruh variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Cara yang dilakukan adalah dengan uji statistik menggunakan uji regresi linier sederhana. Berikut hasil uji hipotesis pada penelitian ini:

Tabel 4. 10 Skema Uji Hipotesis

Model	Variabel <i>Independent</i>	Variabel <i>Dependent</i>
<i>Regression</i>	Resiliensi	<i>Life satisfaction</i>

Tabel di atas menunjukkan skema uji regresi linier sederhana dengan Resiliensi sebagai variabel *independent* dan *Life satisfaction* sebagai variabel *dependent*.

Tabel 4. 11 Besaran Pengaruh Variabel *Independent* (*Model Summary*)

Model	<i>R Square</i>
<i>Summary</i>	.158

Pada tabel *Model Summary* dapat terlihat di kolom *R Square* terdapat angka yang menyatakan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan terhadap *life satisfaction*. Nilai *R Square* sebesar 0,158 berarti resiliensi mampu menjelaskan 15,8% varians dari *life satisfaction*, sedangkan sisanya sebesar 84,2% dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. 12 Signifikansi Regresi

Model	<i>Sum. of Squares</i>	F	Sig.
<i>Regression</i>	311.197	59.494	<,001 ^b

Pada tabel ANOVA nilai pada kolom Sig. menyatakan bahwa nilai signifikansi regresi adalah $< 0,01^b$ dengan ikon ^b bermakna bahwa resiliensi sebagai prediktor dalam regresi ini. Nilai signifikansi regresi $< 0,05$ yang berarti variabel *independent* memiliki hubungan positif (berpengaruh) terhadap variabel *dependent* dan hipotesis alternatif (Ha) yang diterima dalam penelitian ini.

Tabel 4. 13 Nilai Koefisien Resiliensi

Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		Sig.
	B (intersep)	<i>Std. Error</i>	
<i>Constant</i>	6.639	.682	<,001
Resiliensi	.321	.042	<,001

Pada tabel *Coefficients*, nilai koefisien regresi *unstandardized* untuk variabel resiliensi adalah 0,321 dan nilai Sig. sebesar $< 0,001$ ($p < 0,001$). Hal tersebut berarti bahwa setiap unit resiliensi ditingkatkan maka akan memengaruhi peningkatan skor *life satisfaction* sebesar 0,321 unit. Berikutnya, nilai konstanta pada kolom B (intersep) adalah 6,639 yang menunjukkan bahwa saat resiliensi bernilai nol maka nilai *life satisfaction* diprediksi sebesar 6,639.

Tabel 4. 14 Nilai Residual Uji Regresi

	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	N
<i>Predicted Value</i>	8.89	14.34	11.81	.989	319
<i>Residual</i>	-7.417	5.188	.000	2.283	319
<i>Std. Predicted Value</i>	-2.955	2.561	.000	1.000	319
<i>Std. Residual</i>	-3.243	2.269	.000	.998	319

Tabel *Residual Statistics* memberikan informasi mengenai residual dalam model regresi linier sederhana yang digunakan untuk menganalisis pengaruh resiliensi terhadap tingkat *life satisfaction*. Nilai Residual (selisih antara nilai aktual dan nilai prediksi) memiliki rentang dari -7.417 hingga 5.188, dengan nilai rata-rata 0.000 dan standar deviasi 2.283. Nilai residual yang memiliki rata-rata mendekati nol menunjukkan bahwa model tidak memiliki bias sistematis dalam prediksi. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa model regresi linier sederhana yang digunakan dalam penelitian ini cukup baik dalam memprediksi tingkat *life satisfaction* berdasarkan resiliensi.

b. Hasil Kualitatif

1. Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian merupakan hasil wawancara terhadap 5 responden yang dipilih acak dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa Psikologi UIN Malang yang masih aktif.

- 2) Terdapat keterwakilan dari semester 2, 4, 6 & 8 dan keterwakilan tingkat resiliensi (rendah, sedang & tinggi).
- 3) Bersedia mengikuti wawancara dan ketentuan yang tertera pada *informed consent*.

Informasi lebih detail mengenai responden akan disajikan berikut ini:

Tabel 4. 15 Logbook Wawancara

No .	Nama (Inisial)	Semester	Tanggal	Metode Wawancara	Durasi (Menit)	Ket
1.	ARM	8	28-2-2025	Offline	13	Resiliensi rendah
2.	MIF	4	28-2-2025	Offline	13	Resiliensi tinggi
3.	AFP	4	5-3-2025	Offline	11	Resiliensi rendah
4.	LAA	6	5-3-2025	Offline	11	Resiliensi sedang
5.	RJ	2	7-3-2025	Offline	9	Resiliensi sedang

Setiap responden diwawancarai pada hari yang berbeda karena harus menyesuaikan jadwal. Tempat atau lokasi wawancara juga bervariasi yakni: ARM di kediamannya; MIF, AFP & LAA di Laboratorium Konseling Fakultas Psikologi UIN Malang Kampus 1; serta RJ di Gedung *Islamic Tutorial Center* UIN Malang Kampus 3. Meskipun wawancara dilaksanakan pada *setting* waktu

dan tempat yang berbeda, namun seluruh proses wawancara tetap dilakukan secara *offline* untuk mendapatkan hasil yang optimal. Perekaman juga dilakukan untuk menyimpan hasil wawancara dengan presisi, ponsel pintar milik peneliti menjadi gawai yang membantu proses perekaman suara selama wawancara berlangsung. Proses perekaman telah mendapat persetujuan kedua belah pihak baik pewawancara maupun narasumber melalui *informed consent* yang telah ditandatangani kedua belah pihak (dapat dilihat pada halaman lampiran).

Pedoman wawancara yang digunakan merupakan pedoman wawancara yang telah diujikan melalui telaah isi oleh *expert judgement*. Pada pedoman wawancara terdapat 1 pertanyaan pembuka dan 6 pertanyaan inti serta 2 pertanyaan tambahan. Enam pertanyaan inti merupakan hasil *marginalisasi* dari aspek-aspek resiliensi dengan aspek *life satisfaction*. Proses *marginalisasi* diupayakan agar mendapatkan butir pertanyaan yang mampu mengungkap bagaimana resiliensi memengaruhi *life satisfaction*. Pertanyaan pada pedoman wawancara akan mendapatkan improvisasi pada saat proses wawancara apabila informasi yang diberikan oleh narasumber dirasa belum cukup atau kurang jelas. Selanjutnya data terekam akan diubah menjadi verbatim untuk memudahkan proses pengolahan data hasil wawancara.

2. Reduksi Data

Reduksi data akan dilakukan dengan mengutip jawaban dari responden wawancara sesuai dengan kebutuhan penelitian. Bab mengenai hasil kualitatif

akan dibagi menjadi 3 sesuai aspek resiliensi (kemampuan adaptasi, pemulihan, dan ketangguhan). Reduksi data akan menyajikan kutipan jawaban wawancara sesuai dengan bab yang sedang dibahas. Lebih lanjut kutipan akan dicantumkan secara utuh dari hasil transkrip wawancara yang dapat dilihat secara lengkap pada lampiran penelitian ini. Tujuan direduksinya data adalah mengurangi data yang tidak perlu dengan tetap mempertahankan informasi yang diperlukan secara utuh agar makna yang diinterpretasi tetap presisi.

Para responden sebelumnya ditandai dengan kode untuk mempermudah proses penamaan. Terdapat 5 responden yang berpartisipasi dalam proses wawancara ini, berikut keterangan penamaan mengenai responden dalam wawancara.

Tabel 4. 16 Tabel Kode Penamaan Responden

No.	Inisial	Semester	Kode Penamaan
1.	ARM	8	ARM/8/[No Q.]
2.	MIF	4	MIF/4/[No Q.]
3.	AFP	4	AFP/4/[No Q.]
4.	LAA	6	LAA/6/[No Q.]
5.	RJ	2	RJ/2/[No Q.]

Format kode penamaan: (Inisial)/(Semester)/(Jawaban dari soal nomor ke-)

a) Kemampuan Adaptasi

Kemampuan adaptasi dalam konteks resiliensi mengacu pada upaya individu untuk bangkit dari perasaan terpuruk dan kondisi sulit. Adaptasi merupakan proses dimana individu dapat menyesuaikan diri dengan rintangan yang tengah dihadapi sehingga tidak terlarut dalam kesedihan maupun semacamnya. Adaptasi kaitannya dengan kepuasan hidup akan menggali seberapa menikmati individu dalam menjalani proses tersebut dan seberapa puas ketika telah melaluinya. Kemampuan adaptasi pada kelima responden bervariasi secara relatif. Pada responden RJ, ia merasa bersemangat dalam proses beradaptasi dengan lingkungan barunya di kampus. RJ juga merasa senang ketika mulai bisa beradaptasi, seperti kutipan dalam wawancaranya **(RJ/2/2) (RJ/2/6)**.

*“Sangat menikmati karena di kalangan mahasiswa kan lebih beragam ya dari pondok, dari pondok kan cuma gitu-gitu doang kalau mahasiswa ada yang dari negeri, dari mondok juga tapi lebih menjangkau banyak gitu jadi kita harus lebih ekstra dari yang kemarin. **(RJ/2/2)**”*

*“Pasti senang karna bisa berhasil dari proses adaptasi itu soalnya... puasnya itu mungkin bukan cuma senang biasa, tapi lebih ke lega dan bangga sama diri sendiri karna ya itu bisa berhasil ngalahin rasa takut terus juga bisa lebih percaya diri dan juga bisa lebih ngerasa nyaman di tempat baru itu ga ngerasa sendirian. **(RJ/2/6)**”*

Problem ini cukup kerap terjadi pada mahasiswa baru pada umumnya. Berbeda dengan mahasiswa baru, ARM selaku mahasiswa semester akhir justru memiliki dinamika energi dalam beradaptasi dengan permasalahannya (demotivasi) seperti dalam kutipan wawancaranya (**ARM/8/2**).

“Pernah sih ngerasa semangat, cuman yaudah deh, gitu doang habis itu demotivasi lagi, semangat lagi, demotivasi lagi... (ARM/8/2)”

Dinamika yang dialami ARM cukup kuat karena ketika ia bangkit, ia merasa sangat puas meskipun tidak lama, seperti kutipan dalam wawancaranya (**ARM/8/5**) (**ARM/8/3**).

“Iya, ada lah perasaan puas... Ya kayak baru bangun lagi dari tidur lama, seperti hibernasi dan kembali bangun... Sangat puas sangat puas. (ARM/8/5)”

“Untuk kembali menemukan motivasi itu dari titik demotivasi itu dimulai tiga hari, dua hari, dan demotivasi lagi sehari. (ARM/8/3)”

Beralih pada MIF yang merupakan mahasiswa semester menengah. MIF menganggap jika proses terpuruk memang semestinya dinikmati sebagai dinamika dalam kehidupan. MIF juga merasa puas ketika sudah bangkit

karena ia beranggapan bahwa keterpurukan hari ini adalah investasi masa depan seperti dalam kutipan wawancaranya (MIF/4/2)(MIF/4/5).

“...sebenarnya ada di waktu aku kalau terpuruk sekalian terpuruk karena itu waktunya... tapi ada kalau memang sekiranya sudah cukup nanti ya produktif lagi... (MIF/4/2)”

“Bisa dikatakan puas dan bahagia karena ketika saya bisa bangkit kembali terus kembali menjalani hal yang produktif dan karena disitu aku yakin kalau di masa muda ini saya semaksimal mungkin... nanti di masa tua gak akan mengkhianati hasil gitu... (MIF/4/5)”

Satu angkatan dengan MIF, AFP tidak dapat menikmati proses untuk bangkit karena menurutnya hal ini adalah sesuatu yang memang harus dijalani seperti halnya sesuatu yang memaksa. Namun ketika telah bangkit, AFP merasa puas seperti kutipan dalam wawancaranya (AFP/4/2)(AFP/4/5).

“Sebenarnya kalau mencoba untuk bangkit menikmati itu enggak, kayak capek ya. Tapi ya mau gak mau harus dijalani gitu. Jadi ya karena keterpaksaan aja harus menjalani... (AFP/4/2)”

“...ya puas karena udah kayak oh berarti udah bisa lebih berpikir waras aja gitu jadi kayak oh ternyata tuh kemarin gini karena hal-hal tertentu loh

bukan karena aku yang kurang layak... kalau dikasih skala satu sampai sepuluh 7/10... (AFP/4/5)”

Responden terakhir yakni LAA sangat bersemangat untuk bangkit dari keterpurukan perasaannya. Ia juga merasa puas ketika telah beradaptasi dan menyadari bahwa hidup tanpa menimbang diri itu enak, seperti dalam kutipan wawancaranya (LAA/6/2)(LAA/6/5).

“Bersemangat banget sih, kayak ngapain sih ternyata kayak nggak usah loh kita nggak usah lihat orang-orang yang lebih tinggi daripada kita, kan kita juga kemampuannya beda-beda...(LAA/6/2)”

“...aku bener-bener merasa puas ya itu bener-bener puas banget kayak wah ternyata enak ya hidup dengan kayak nggak usah lihat potensi orang lain gitu, ternyata kayak kita bisa kok lebih unggul dari yang lain tapi ya dengan cara kita sendiri gitu... dari 1-10 puasnya 8. (LAA/6/5)”

b) Pemulihan

Pemulihan dalam konteks resiliensi mengacu pada seberapa cepat individu dapat kembali bangkit dari kondisi terpuruknya ataupun perasaan kesedihan dan lain sebagainya. Pemulihan dapat diartikan sebagai rentang proses yang dilalui oleh individu dalam upaya bangkit. Pemulihan dalam kaitannya dengan kepuasan hidup akan menggali waktu yang dibutuhkan

seseorang dalam menemukan kembali ketenangan/kepuasan dan pandangan mereka tentang waktu yang dilalui/dihabiskan, apakah relatif cepat atau lambat, apakah memuaskan atau tidak. Waktu yang dihabiskan oleh responden wawancara dalam menemukan kembali ketenangan sangat bervariasi bergantung pada masalah apa yang mereka ceritakan. Pandangan mengenai waktu yang dihabiskan juga bervariasi, ada yang puas dengan waktu yang dihabiskan dan ada yang merasa kurang puas.

Pemulihan pada responden RJ berkisar semester karena konteks permasalahannya adalah proses adaptasi di jenjang pendidikan baru. Rentang waktu tersebut menurut RJ tidak begitu lama dan singkat, seperti dalam kutipan wawancaranya **(RJ/2/4)(RJ/2/5)**.

“Perkiraan kalau dari satu semester kemarin itu masih belum ya belum, mungkin kalau semester dua ini saya juga lebih berusaha lagi gitu, tapi udah ada progresi yang cukup signifikan. (RJ/2/4)”

“Singkat sih soalnya di asrama kan cuma satu tahun... (RJ/2/5)”

Pada responden ARM, pemulihan dimaksud adalah menemukan kembali motivasi setelah mengalami demotivasi. Meskipun untuk menemukan motivasi hanya membutuhkan waktu 3 hari, bagi ARM rentang tersebut masih lambat seperti kutipan dalam wawancaranya.

“Untuk kembali menemukan motivasi itu dari titik demotivasi itu dimulai tiga hari, dua hari, dan demotivasi lagi sehari. (ARM/8/3)”

“Lambat sih, dan kehilangannya itu sangat cepat... Ya, gak puas, soalnya cepat kehilangan, dan susah mempertahankan, aduh mempertahankan itu susah banget. (ARM/8/6)”

Responden semester menengah, yakni MIF memiliki rentang pemulihan yang cepat atas permasalahan *overthinking*-nya. MIF pulih dan kembali membaik hanya dalam 1 malam, dimana ia habiskan fase *overthinking*-nya di malam hari agar bisa kembali beraktivitas normal di keesokan harinya. MIF juga merasa waktu yang ia habiskan sudah cukup singkat dan tidak menyia-nyaiakan waktu lainnya seperti pada kutipan wawancaranya **(MIF/4/3)(MIF/4/6)**.

*“...kalau di malam hari itu aku lagi *overthinking* atau terpuruk gitu paginya harus sudah selesai di fase tersebut, jadi kayak udah bangkit untuk menjalani hari berikutnya gitu. (MIF/4/3)”*

“...menurut saya udah cukup karena istirahat itu udah gak perlu atau menyia-nyaiakan waktu yang lain jadi kayak puas aja untuk semalam selesai gitu... (MIF/4/6)”

Satu angkatan dengan MIF, AFP menangani perasaan rendah dirinya selama 1-2 minggu untuk kembali menjadi lebih baik. Ia merasa cukup puas dengan waktu yang dihabiskan meskipun baginya rentang tersebut tidak begitu cepat maupun lambat seperti yang dapat kita lihat dalam kutipan wawancaranya **(AFP/4/3)(AFP/4/6)**.

*“...Mungkin kayak ya seminggu dua minggu gitu lah udah bisa merasa lebih baik. Walaupun sebenarnya bukan benar-benar bisa bangkit tuh tapi setidaknya merasa lebih baik. **(AFP/4/3)**”*

*“...untuk bisa bangkit dari yang titik paling rendah tuh gak bisa dibilang cepat cuman gak bisa juga dibilang yang terlalu lama... **(AFP/4/3)**”*
*“Puasnya mungkin kalau dikasih skala satu sampai sepuluh 7/10 dengan waktu satu minggu itu. **(AFP/4/6)**”*

Responden terakhir yakni LAA, menghabiskan sekitar 1-2 minggu sama seperti AFP untuk kembali menyadari bahwa kualitas dirinya juga baik seperti yang lainnya. Baginya, 2 minggu adalah waktu yang cukup (tidak kurang maupun lebih) seperti dalam kutipan wawancaranya **(LAA/6/3)(LAA/6/6)**.

*“...semingguan sih kak, kalau nggak dua minggu sih... **(LAA/6/3)**”*

“...2 minggu tuh biasa-biasa aja gitu, nggak ada yang ngerasa kurang nggak ada juga ngerasa lebih...(LAA/6/6)”

c) **Ketangguhan**

Ketangguhan merupakan kemampuan individu dalam mempersepsikan suatu kondisi maupun rintangan. Pribadi yang tangguh akan melihat suatu rintangan sebagai tantangan daripada kesulitan, semakin tangguh individu maka semakin ia melihat suatu rintangan bukan persoalan yang begitu besar. Ketangguhan dalam kaitannya dengan kepuasan hidup mengacu pada bagaimana individu melihat rintangan dan bersikap terhadap kesulitan yang dihadapi saat berusaha bangkit. Kepuasan dan kebahagiaan *pasca* melalui segenam rintangan tersebut juga menjadi kaitan yang kuat dengan kepuasan hidup. Tingkat ketangguhan pada masing-masing responden bervariasi, dapat dilihat pada kutipan jawaban selama wawancara.

Responden pertama, yakni RJ merasa terdapat rintangan berupa penjadwalan yang harus ditata lebih baik lagi. Namun RJ dapat melaluinya dengan dukungan teman-temannya. RJ bersemangat karena di asrama ia harus lebih mandiri dengan jadwal yang lebih beragam seperti dalam kutipan wawancaranya (RJ/2/3)(RJ/2/7).

“...kalau sekarang harus lebih harus bisa membagi waktu antara PKPBA, ada taklim juga tugas-tugas yang lebih sulit gitu... Sejauh ini lancar karena saya ya itu tadi berusaha lebih menjangkau banyak orang dengan mengikuti kegiatan di asrama. (RJ/2/3)”

“Saya lebih bersemangat karena kalau dulu cuma mengikuti alur ya kayak waktunya ngaji-ngaji, tapi sekarang kan harus mempunyai planning harian ya, jadi saya kalau sudah memenuhi planning itu tadi saya merasa lebih percaya diri untuk meningkatkan resiliensi. (RJ/2/7)”

ARM selaku responden berikutnya merasa kesulitan untuk mempertahankan motivasi karena barang di kamarnya mudah berantakan. ARM tidak bersemangat dengan kesulitan tersebut seperti kutipan dalam wawancaranya (ARM/8/4)(ARM/8/7).

“...mungkin gara-gara barang itu sering cepat, cepat apa ya urak-urakan, cepat kotor dan itu pengaruhi banget sih.... (ARM/8/4)”

“...Ya enggak dong...(ARM/8/7)”

Responden ketiga yakni MIF memahami rintangan berupa pikiran berlebih sebagai tantangan untuk menemukan hal-hal baru. Pemahaman tersebut membuat MIF secara tidak langsung merasa bersemangat seperti kutipan dalam wawancaranya (MIF/4/5)(MIF/4/7).

“...mungkin karena pikiran gak bisa dikontrol mas ya jadi walaupun aku masih bisa bangkit pikiran pun masih ada gitu masih tersisa, bangun tidur pun masih kepikiran gak mungkin lupa karena ini hal yang belum kita lalui dan mungkin kalau produktif kita bisa mengendalikan diri...(MIF/4/5)”

“...menurut saya ketika saya bisa produktif dan bangkit dari pikiran-pikiran gak terpuruk dengan masalah itu saya bisa menemukan hal-hal baru... (MIF/4/7)”

AFP yang merupakan mahasiswa semester menengah seperti MIF justru merasa tidak puas dengan segenap kesulitan yang ia hadapi. AFP merasa kesulitan pada perasaan yang sulit untuk menerima dan memaafkan diri sendiri. Ia juga menuturkan bahwa perasaan tersebut mengganggu meskipun tidak setiap saat seperti dalam kutipan wawancaranya (AFP/4/4)(AFP/4/7).

“...lebih sulit kayak untuk damai sama diri sendiri sih karena kan masalahnya sama diri saya sendiri ya... kan sama diri sendiri yang kalau kita mau minta maaf bilang maaf pun udah bilang maaf pun belum tentu kayak itu sepenuhnya memaafkan gitu. Jadi ya disitu sih kayak konflik batin aja gitu... Ini se-mengganggunya itu bukan yang konsisten mengganggu cuman ada satu-satu memang bener-bener mengganggu. Ya bisa saya bisa bilang di rating 9/10. (AFP/4/4)”

“...mungkin ya tetap puas dan tetap bisa bersemangat menjalani hidup karena kadang di satu sisi juga mikir kalau aku terus-terusan mikir tentang keterpurukan itu terus-terusan ada di saat-saat itu aku gak bakal bisa terus jalan gak bakal bisa terus bangkit jadi kayak ya cari hal-hal yang bisa lebih disyukurin... (AFP/4/7)”

Responden terakhir yakni LAA memiliki keserupaan rintangan dengan AFP yakni kesulitan untuk menerima dan mengapresiasi diri sendiri. Meskipun demikian, LAA memiliki semangat dengan optimisme yang dapat dilihat dari kutipan wawancaranya **(LAA/6/4)(LAA/6/7)**.

“Pastinya banyak sih, cuma ternyata emang kurang mengapresiasi diri sendiri, kan yang awalnya itu tadi jadi kayak lama-lama emang kayak nggak bisa gitu loh langsung kayak dari yang terpuruk terus nggak terpuruk...(LAA/6/4)”

“...saat ini aku juga masih ngerasa kadang kayak misalnya inget gitu ya kak itu kayak ngerasa ya pernah down dikit tapi kayak aku ngerasa aku pasti bisa kok aku pasti bisa kayak gitu jadi emang bener-bener harus memotivasi diri sendiri biar itu nggak terulang lagi... (LAA/6/7)”

3. Data Display

Data display merupakan tahap ketiga setelah pengumpulan data dan reduksi data. Pada tahap ini data yang telah dipilih dalam transkrip melalui reduksi data

akan disederhanakan kembali dan dikategorisasikan untuk membantu proses penarikan kesimpulan nantinya. Kategorisasi data akan menggunakan skema yang sama dengan reduksi data, yakni membagi menjadi 3 aspek resiliensi dalam bentuk tabel. Tabel akan berisikan 5 kolom yakni nomor, kode responden, kutipan wawancara, interpretasi/ringkasan dan subkategori. Berikut hasil *data display* dari ketiga aspek resiliensi (kemampuan adaptasi, pemulihan dan ketangguhan):

a. Kemampuan Adaptasi

No.	Kode Responden	Kutipan Wawancara	Interpretasi / Ringkasan	Subkategori
1	RJ/2/2	Sangat menikmati karena di kalangan mahasiswa kan lebih beragam ya dari pondok, dari pondok kan cuma gitu-gitu doang kalau mahasiswa ada yang dari negeri, dari mondok juga tapi lebih menjangkau banyak gitu jadi kita harus lebih ekstra dari yang kemarin. (RJ/2/2)	Sangat menikmati lingkungan kampus yang beragam.	Proses adaptasi
2	RJ/2/6	Pasti senang karena bisa berhasil dari proses adaptasi itu soalnya... puasnya itu mungkin bukan cuma senang biasa, tapi lebih ke lega dan bangga sama diri sendiri karna ya itu bisa berhasil ngalahin rasa takut terus juga bisa lebih percaya diri dan juga bisa lebih ngerasa nyaman di tempat baru itu	Seneng karena bisa beradaptasi, lega dan bangga serta percaya diri di tempat baru.	Setelah adaptasi

		ga ngerasa sendirian. (RJ/2/6)		
3	ARM/8/2	Pernah sih ngerasa semangat, cuman yaudah deh, gitu doang habis itu demotivasi lagi, semangat lagi, demotivasi lagi... (ARM/8/2)	Pernah merasa semangat, lalu demotivasi lagi dan lagi.	Proses adaptasi
4	ARM/8/5	Iya, ada lah perasaan puas... Ya kayak baru bangun lagi dari tidur lama, seperti hibernasi dan kembali bangun... Sangat puas sangat puas. (ARM/8/5)	Ada perasaan puas seperti baru bangun dari tidur lama, sangat puas	Setelah adaptasi
5	MIF/4/2	...sebenarnya ada di waktu aku kalau terpuruk sekalian terpuruk karena itu waktunya... tapi ada kalau memang sekiranya sudah cukup nanti ya produktif lagi... (MIF/4/2)	Kalau terpuruk sekalian terpuruk, kalau sudah cukup ya produktif lagi.	Proses adaptasi
6	MIF/4/5	Bisa dikatakan puas dan bahagia karena ketika saya bisa bangkit kembali terus kembali menjalani hal yang produktif dan karena disitu aku yakin kalau di masa muda ini saya semaksimal mungkin... nanti di masa tua gak akan mengkhianati hasil gitu... (MIF/4/5)	Puas dan bahagia bisa bangkit kembali menjalani hal yang produktif, yakin kalau masa muda semaksimal mungkin masa tua tidak akan mengkhianati hasil	Setelah adaptasi
7	AFP/4/2	Sebenarnya kalau mencoba untuk bangkit menikmati itu enggak, kayak capek ya. Tapi ya mau gak mau harus dijalani gitu. Jadi ya karena keterpaksaan aja harus menjalani... (AFP/4/2)	Lelah dan tidak menikmati proses bangkit, merasa terpaksa.	Proses adaptasi

8	AFP/4/5	...ya puas karena udah kayak oh berarti udah bisa lebih berpikir waras aja gitu jadi kayak oh ternyata tuh kemarin gini karena hal-hal tertentu loh bukan karena aku yang kurang layak ... kalau dikasih skala satu sampai sepuluh 7/10 ... (AFP/4/5)	Puas (7/10) karena sudah bisa berpikir lebih waras, bukan aku yang kurang layak.	Setelah adaptasi
9	LAA/6/2	Bersemangat banget sih, kayak ngapain sih ternyata kayak nggak usah loh kita nggak usah lihat orang-orang yang lebih tinggi daripada kita, kan kita juga kemampuannya beda-beda ...(LAA/6/2)	Sangat bersemangat, tidak perlu melihat orang lain yang lebih tinggi karena kemampuan beda-beda.	Proses adaptasi
10	LAA/6/5	...aku bener-bener merasa puas ya itu bener-bener puas banget kayak wah ternyata enak ya hidup dengan kayak nggak usah lihat potensi orang lain gitu, ternyata kayak kita bisa kok lebih unggul dari yang lain tapi ya dengan cara kita sendiri gitu... dari 1-10 puasnya 8. (LAA/6/5)	Merasa sangat puas, ternyata enak hidup tanpa lihat potensi orang lain, kita bisa unggul dengan cara kita sendiri.	Setelah adaptasi

Berikut gambaran ringkas mengenai data kemampuan adaptasi responden:

Kemampuan Adaptasi

Proses Adaptasi

- RJ – Menikmati lingkungan kampus yang beragam
- ARM – Semangat lalu demotivasi berulang
- MIF – Terpuruk dulu, lalu produktif lagi
- AFP – Lelah, terpaksa menjalani
- LAA – Sangat bersemangat, tidak membandingkan

Setelah Adaptasi

- RJ – Lega dan bangga bisa beradaptasi
- ARM – Puas seperti bangun dari hibernasi

- MIF – Bahagia bisa bangkit dan produktif
- AFP – Puas karena bisa berpikir lebih jernih
- LAA – Sangat puas, hidup sesuai cara sendiri

b. Pemulihan

No.	Kode Responden	Kutipan Wawancara	Interpretasi / Ringkasan	Subkategori
1	RJ/2/4	Perkiraan kalau dari satu semester kemarin itu masih belum ya belum, mungkin kalau semester dua ini saya juga lebih berusaha lagi gitu, tapi udah ada progres yang cukup signifikan. (RJ/2/4)	Dua semester terdapat progres yang signifikan dan lebih berusaha lagi.	Lama pemulihan
2	RJ/2/5	Singkat sih soalnya di asrama kan cuma satu tahun... (RJ/2/5)	Singkat karena asrama hanya satu tahun.	Persepsi waktu pemulihan
3	ARM/8/3	Untuk kembali menemukan motivasi itu dari titik demotivasi itu dimulai tiga hari, dua hari, dan demotivasi lagi sehari. (ARM/8/3)	Kembali menemukan motivasi butuh 3 hari, sehari kemudian demotivasi lagi	Lama pemulihan
4	ARM/8/6	Lambat sih, dan kehilangannya itu sangat cepat... Ya, gak puas, soalnya cepat kehilangan, dan susah mempertahankan, aduh mempertahankan itu susah banget. (ARM/8/6)	Lambat (menemukan motivasinya), kehilangannya sangat cepat, tidak puas	Persepsi waktu pemulihan
5	MIF/4/3	...kalau di malam hari itu aku lagi overthinking atau terpuruk gitu paginya harus sudah selesai di fase tersebut, jadi kayak udah bangkit untuk menjalani hari berikutnya gitu. (MIF/4/3)	Malam hari overthinking, paginya harus sudah selesai.	Lama pemulihan

6	MIF/4/6	...menurut saya udah cukup karena istirahat itu udah gak perlu atau menyia-nyiakan waktu yang lain jadi kayak puas aja untuk semalam selesai gitu... (MIF/4/6)	Sudah cukup, tidak perlu menyia-nyiakan waktu, puas.	Persepsi waktu pemulihan
7	AFP/4/3	...Mungkin kayak ya seminggu dua minggu gitu lah udah bisa merasa lebih baik . Walaupun sebenarnya bukan benar-benar bisa bangkit tuh tapi setidaknya merasa lebih baik. (AFP/4/3)	1-2 pekan untuk merasa lebih baik, bukan bangkit sepenuhnya.	Lama pemulihan
8	AFP/4/3	...untuk bisa bangkit dari yang titik paling rendah tuh gak bisa dibilang cepat cuman gak bisa juga dibilang yang terlalu lama ... (AFP/4/3)	Bangkit dari titik terendah tidak cepat dan tidak lama.	Persepsi waktu pemulihan
9	AFP/4/6	Puasnya mungkin kalau dikasih skala satu sampai sepuluh 7/10 dengan waktu satu minggu itu. (AFP/4/6)	Puas 7/10 dengan waktu 1 pekan.	Persepsi waktu pemulihan
10	LAA/6/3	... semingguan sih kak, kalau nggak dua minggu sih... (LAA/6/3)	1-2 pekan	Lama pemulihan
11	LAA/6/6	...2 minggu tuh biasa-biasa aja gitu, nggak ada yang ngerasa kurang nggak ada juga ngerasa lebih ...(LAA/6/6)	Biasa saja, tidak kurang dan tidak lebih.	Persepsi waktu pemulihan

Berikut gambaran ringkas mengenai data pemulihan responden:

Pemulihan

- **Lama Pemulihan**
 - RJ – 2 semester ada progres signifikan
 - ARM – Butuh 3 hari, lalu drop lagi

- MIF – Bangkit di pagi setelah malam overthinking
- AFP – 1–2 minggu merasa lebih baik
- LAA – Sekitar seminggu-dua minggu
- **Persepsi Waktu Pemulihan**
 - RJ – Singkat karena cuma 1 tahun di asrama
 - ARM – Lambat dan cepat kehilangan motivasi
 - MIF – Semalam cukup, tidak sia-siakan waktu
 - AFP – Tidak cepat tapi juga tidak lama
 - LAA – Biasa-biasa saja, tidak kurang/lebih

c. Ketangguhan

No.	Kode Responden	Kutipan Wawancara	Interpretasi / Ringkasan	Subkategori
1	RJ/2/3	...kalau sekarang harus lebih harus bisa membagi waktu antara PKPBA, ada taklim juga tugas-tugas yang lebih sulit gitu... Sejauh ini lancar karena saya ya itu tadi berusaha lebih menjangkau banyak orang dengan mengikuti kegiatan di asrama. (RJ/2/3)	Sekarang harus lebih bisa membagi waktu. Sejauh ini lancar karena berusaha menjangkau banyak orang.	Kesulitan yang dihadapi
2	RJ/2/7	Saya lebih bersemangat karena kalau dulu cuma mengikuti alur ya kayak waktunya ngaji-ngaji, tapi sekarang kan harus mempunyai planning harian ya, jadi saya kalau sudah memenuhi planning itu tadi saya merasa lebih percaya diri untuk meningkatkan resiliensi. (RJ/2/7)	Bersemangat karena sekarang harus punya perencanaan tiap harinya, jika sudah memenuhi rencana jadi merasa lebih percaya diri.	Persepsi terhadap rintangan
3	ARM/8/4	...mungkin gara-gara barang itu sering cepat, cepat apa ya urak-urakan, cepat kotor dan itu	Gara-gara barang (di kamar) cepat kotor (berantakan)	Kesulitan yang dihadapi

		pengaruhi banget sih.... (ARM/8/4)		
4	ARM/8/7	...Ya enggak dong...(ARM/8/7)	Ya enggak (puas) dong.	Persepsi terhadap rintangan
5	MIF/4/5	...mungkin karena pikiran gak bisa dikontrol mas ya jadi walaupun aku masih bisa bangkit pikiran pun masih ada gitu masih tersisa, bangun tidur pun masih kepikiran gak mungkin lupa karena ini hal yang belum kita lalui dan mungkin kalau produktif kita bisa mengendalikan diri...(MIF/4/5)	Karena pikiran tidak bisa dikontrol, meskipun bangkit masih kepikiran dan kalau produktif kita bisa mengendalikan diri.	Kesulitan yang dihadapi
6	MIF/4/7	...menurut saya ketika saya bisa produktif dan bangkit dari pikiran-pikiran gak terpuruk dengan masalah itu saya bisa menemukan hal-hal baru... (MIF/4/7)	(Puas) ketika bisa produktif & bangkit, kemudian dari sana menemukan hal-hal baru	Persepsi terhadap rintangan
7	AFP/4/4	...lebih sulit kayak untuk damai sama diri sendiri sih karena kan masalahnya sama diri saya sendiri ya... kan sama diri sendiri yang kalau kita mau minta maaf bilang maaf pun udah bilang maaf pun belum tentu kayak itu sepenuhnya memaafkan gitu. Jadi ya disitu sih kayak konflik batin aja gitu... Ini semengganggunya itu bukan yang konsisten mengganggu cuman ada satu-satu memang bener-bener mengganggu. Ya	Sulit untuk damai dengan diri sendiri, konflik batin, bukan yang konsisten mengganggu tapi ada satu (momen) yang benar-benar mengganggu. Rating (mengganggu) 9/10	Kesulitan yang dihadapi

		bisa saya bisa bilang di rating 9/10. (AFP/4/4)		
8	AFP/4/7	...mungkin ya tetap puas dan tetap bisa bersemangat menjalani hidup karena kadang di satu sisi juga mikir kalau aku terus-terusan mikir tentang keterpurukan itu terus-terusan ada di saat-saat itu aku gak bakal bisa terus jalan gak bakal bisa terus bangkit jadi kayak ya cari hal-hal yang bisa lebih disyukuri... (AFP/4/7)	Tetap puas dan bersemangat menjalani hidup dengan cara cari yang bisa lebih disyukuri	Persepsi terhadap rintangan
9	LAA/6/4	Pastinya banyak sih, cuma ternyata emang kurang mengapresiasi diri sendiri, kan yang awalnya itu tadi jadi kayak lama-lama emang kayak nggak bisa gitu loh langsung kayak dari yang terpuruk terus nggak terpuruk. (LAA/6/4)	Kurang mengapresiasi diri sendiri. Lama-lama bangkit dari keterpurukan	Kesulitan yang dihadapi
10	LAA/6/7	...saat ini aku juga masih ngerasa kadang kayak misalnya inget gitu ya kak itu kayak ngerasa ya pernah down dikit tapi kayak aku ngerasa aku pasti bisa kok aku pasti bisa kayak gitu jadi emang benar-bener harus memotivasi diri sendiri biar itu nggak terulang lagi... (LAA/6/7)	Masih merasa down tapi optimis bisa. Harus memotivasi diri agar tidak terulang lagi.	Persepsi terhadap rintangan

Berikut gambaran ringkas mengenai data ketangguhan responden:

Ketangguhan

— Kesulitan yang Dihadapi

— RJ – Harus membagi waktu dan menjangkau orang

- ARM – Barang cepat kotor, mengganggu
 - MIF – Pikiran tidak bisa dikontrol
 - AFP – Konflik batin dengan diri sendiri
 - LAA – Kurang apresiasi diri, sulit bangkit
- Persepsi terhadap Rintangan**
- RJ – Semangat karena punya perencanaan harian
 - ARM – Tidak puas karena susah mempertahankan
 - MIF – Puas saat produktif dan temukan hal baru
 - AFP – Puas dan cari yang bisa disyukuri
 - LAA – Masih down tapi optimis dan memotivasi diri

4. *Conclusion Drawing*

Conclusion drawing dalam penelitian kualitatif merujuk pada proses penarikan kesimpulan yang dilakukan berdasarkan pola, tema, atau makna yang muncul dari data hasil wawancara atau observasi. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak sekadar menyusun ringkasan data, melainkan melakukan interpretasi mendalam terhadap konteks, pengalaman subjektif, serta dinamika psikologis partisipan. Kesimpulan dibangun secara induktif, berdasarkan hubungan antara kategori-kategori tematik yang telah dianalisis sebelumnya. Proses ini tidak bersifat final di akhir penelitian saja, melainkan berlangsung secara bertahap dan reflektif selama proses analisis data.

Dalam penelitian bertema resiliensi dan *life satisfaction*, conclusion drawing menjadi tahap penting untuk menjelaskan bagaimana partisipan memaknai pengalaman hidup mereka, terutama dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Peneliti akan menarik benang merah antara proses resiliensi—seperti adaptasi, pemulihan, dan ketangguhan—dengan persepsi partisipan terhadap kepuasan hidup mereka. Kesimpulan yang dihasilkan tidak hanya

menggambarkan hubungan antar tema, tetapi juga merepresentasikan pemahaman yang utuh mengenai bagaimana resiliensi berperan dalam membentuk evaluasi positif terhadap kehidupan, sesuai dengan konteks sosial dan psikologis masing-masing individu.

a) Adaptasi

Adaptasi mengacu pada kemampuan mahasiswa dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru maupun tantangan/kondisi tertentu. Berdasarkan tingkat resiliensinya, mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda dan berpengaruh pada bagaimana mereka menikmati hidup.

1) Resiliensi Rendah

Mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung sulit dalam beradaptasi. Salah seorang dari mereka merasa terpaksa menjalani proses adaptasi & rintangan dalam hidup (**AFP/4/2**). Salah seorang lainnya justru mengalami inkonsistensi dalam proses bangkit dan motivasi diri (**ARM/8/2**).

Setelah bangkit, salah seorang mahasiswa merasakan kepuasan sesaat (**ARM/8/5**). Salah seorang lainnya juga merasakan hal yang sama bersamaan dengan perasaan sadar, ia memberi nilai kepuasan tersebut 7 dari 10 (**AFP/4/5**).

Kesimpulannya, mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah cukup kesulitan dan kurang bisa menikmati fase/proses adaptasi. Namun mereka merasakan kepuasan setelah dapat melalui proses tersebut.

2) Resiliensi Sedang

Mahasiswa dengan resiliensi sedang memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik. Hal tersebut tercermin dalam penuturan mereka seputar strategi adaptasi yang lebih baik dan energi yang lebih positif dalam menjalaninya. Mereka mampu menikmati proses adaptasi **(RJ/2/2)** dan bersemangat dalam menjalaninya **(LAA/6/2)**. Meski demikian, mereka tidak terlepas dari tantangan adaptasi seperti lingkungan yang lebih beragam **(RJ/2/2)** dan menahan diri untuk tidak menimbang diri **(LAA/6/2)**.

Setelah mampu beradaptasi/bangkit, mahasiswa dengan resiliensi sedang dapat merasakan perasaan lega, bangga, percaya diri **(RJ/2/6)** dan puas **(LAA/6/5)**. Bahkan salah seorang dari mereka memberi rating 8/10 untuk perasaan puas tersebut **(LAA/6/5)**.

Kesimpulannya, mahasiswa dengan resiliensi sedang mulai mampu menjalani proses adaptasi dengan lebih baik. Mereka menikmati dan bersemangat untuk beradaptasi dan bangkit. Setelah bangkit dan beradaptasi, mereka merasakan perasaan yang luar biasa seperti lega, bangga, puas bahkan kepercayaan diri yang lebih baik.

3) Resiliensi Tinggi

Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi mulai menerapkan strategi yang sangat efektif, tercermin dari bagaimana ia mampu untuk kembali produktif **(MIF/4/2)**.

Setelah mampu kembali bangkit dari masa terpuruk tersebut. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi merasa puas dan bahagia karena berprinsip bahwa telah menggunakan masa mudanya sebaik mungkin, sehingga muncul perasaan optimis (**MIF/4/5**).

Kesimpulannya, mahasiswa dengan resiliensi tinggi mampu beradaptasi dengan strategi yang baik dan mampu menemukan kepuasan serta optimisme setelah melalui semuanya.

b) Pemulihan

Pemulihan dalam konteks resiliensi mengacu pada seberapa cepat individu dapat kembali bangkit dari kondisi terpuruknya ataupun perasaan kesedihan. Pemulihan juga melibatkan persepsi terhadap waktu yang dibutuhkan dalam proses tersebut dan bagaimana individu menilai kepuasan terhadap waktu pemulihan.

1) Resiliensi rendah

Mahasiswa dengan resiliensi rendah menunjukkan waktu pemulihan yang tidak stabil atau dinilai lambat. Salah satu mahasiswa merasa proses pemulihan lambat dan mudah kehilangan semangat (**ARM/8/6**). Mahasiswa lain juga mengalami proses pemulihan berulang seperti naik turun dalam waktu singkat (**ARM/8/3**).

Meskipun waktu yang dibutuhkan hanya beberapa hari, mahasiswa tersebut tetap merasa tidak puas karena proses pemulihannya tidak bertahan lama (**ARM/8/6**).

Kesimpulannya, mahasiswa dengan resiliensi rendah mengalami proses pemulihan yang kurang stabil dan tidak memuaskan karena mudah kehilangan semangat kembali setelah bangkit.

2) Resiliensi Sedang

Mahasiswa dengan resiliensi sedang memiliki pemulihan yang lebih positif dan berimbang. Salah seorang mahasiswa menunjukkan progres pemulihan dalam waktu satu hingga dua semester dan menunjukkan usaha yang lebih kuat untuk bangkit (**RJ/2/4**), serta menilai prosesnya cukup singkat karena dukungan lingkungan (**RJ/2/5**). Mahasiswa lainnya bahkan menghabiskan waktu hanya 1-2 minggu untuk kembali bangkit (**LAA/6/3**) dan merasa waktu tersebut cukup (**LAA/6/6**).

Kesimpulannya, mahasiswa dengan resiliensi sedang memiliki proses pemulihan yang seimbang, tidak terlalu cepat atau lambat, serta merasakan cukup puas terhadap waktu yang dihabiskan.

3) Resiliensi Tinggi

Mahasiswa dengan resiliensi tinggi mampu memulihkan diri secara cepat dan efisien. Salah seorang mahasiswa mengatasi perasaan terpuruk hanya dalam waktu semalam, karena ia sadar pentingnya memanfaatkan waktu secara produktif (MIF/4/3). Ia merasa puas karena tidak membuang waktu untuk terpuruk dan langsung kembali beraktivitas di keesokan harinya (MIF/4/6).

Kesimpulannya, mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi memiliki kemampuan pemulihan yang lebih baik dari mereka yang resiliensinya rendah hingga sedang.

c) Ketangguhan

Ketangguhan merupakan kemampuan individu dalam mempersepsikan suatu kondisi maupun rintangan. Pribadi yang tangguh akan melihat suatu rintangan sebagai tantangan daripada kesulitan. Dalam kaitannya dengan kepuasan hidup, ketangguhan mencerminkan bagaimana individu bersikap terhadap kesulitan dan bagaimana mereka memaknainya setelah berhasil melewatinya.

1) Resiliensi Rendah

Mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mempersepsikan dan menghadapi rintangan. Salah satu mahasiswa mengeluhkan kondisi lingkungan yang tidak

mendukung, seperti barang yang mudah berantakan sehingga mempengaruhi semangatnya (ARM/8/4). Ia juga menunjukkan ketidakpuasan terhadap kondisi tersebut (ARM/8/7). Mahasiswa lainnya mengalami konflik batin dan kesulitan untuk berdamai dengan diri sendiri (AFP/4/4). Meskipun masih berusaha untuk tetap bersemangat menjalani hidup, ia merasa hambatan tersebut sangat mengganggu dan membuat prosesnya tidak nyaman (AFP/4/7).

Kesimpulannya, mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung kesulitan dalam melihat tantangan secara positif, kurang mampu mengelola kondisi internalnya, dan mengalami hambatan dalam mempertahankan ketangguhan diri.

2) Resiliensi Sedang

Mahasiswa dengan resiliensi sedang mulai mampu mempersepsikan rintangan sebagai tantangan yang harus dihadapi dengan perencanaan dan semangat. Salah satu mahasiswa mengungkapkan bahwa dengan perencanaan harian yang baik, ia merasa lebih percaya diri dan tangguh dalam menghadapi rutinitas yang padat (RJ/2/7). Ia juga mampu membagi waktu dengan baik antara kegiatan akademik dan organisasi (RJ/2/3).

Mahasiswa lainnya juga menunjukkan ketangguhan dengan tetap termotivasi meskipun terkadang merasa kurang mengapresiasi diri

(LAA/6/4). Namun, ia tetap menunjukkan optimisme dan motivasi diri agar keterpurukan tidak terulang kembali **(LAA/6/7).**

Kesimpulannya, mahasiswa dengan resiliensi sedang mampu menghadapi rintangan dengan semangat dan perencanaan, serta menunjukkan motivasi diri dan optimisme untuk tetap tangguh dalam menjalani hidup.

3) Resiliensi Tinggi

Mahasiswa dengan resiliensi tinggi mampu mempersepsikan tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang. Ia menyadari bahwa pikiran negatif tetap bisa muncul, namun dapat dikendalikan dengan tetap produktif dan positif **(MIF/4/5).**

Ketika berhasil mengatasi keterpurukan, ia bahkan dapat menemukan hal-hal baru yang memperkaya pengalamannya **(MIF/4/7).**

Kesimpulannya, mahasiswa dengan resiliensi tinggi memiliki tingkat ketangguhan yang tinggi pula. Ia mampu mengelola rintangan secara reflektif dan produktif, serta menemukan makna dan pembelajaran dari setiap tantangan hidup.

5. Triangulasi Metode

Triangulasi metode pada penelitian berbasis *mixed method sequential explanatory* berarti menggabungkan dan melakukan komparasi pada data hasil pendekatan kuantitatif & kualitatif dengan responden yang sama (Leavy,

2017). Hasil perbandingan data akan menjadi alat bantu untuk memperkuat validitas temuan. Skema perbandingan akan berupa penyajian tabulasi skor kuesioner pada kelima responden, kemudian dicocokkan dengan temuan hasil wawancaranya. Berikut tabulasi data skor kuesioner dan komparasinya pada kelima responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner dan proses wawancara:

Tabel 4. 17 Skor Kuesioner Responden *Mixed Method*

Inisial	Q1	Q2*	Q3	Q4*	Q5	Q6*	Q7	Q8	Q9	Q10	T(X)	T(Y)
ARM	2	3→2	2	3→2	3	3→2	2	2	2	2	13	8
AFP	2	2→3	2	2→3	3	1→4	2	3	3	2	13	10
LAA	3	2→3	3	2→3	3	2→3	3	3	3	3	18	12
RJ	4	3→2	2	1→4	2	2→3	4	4	4	3	17	15
MIF	3	1→4	3	1→4	2	1→4	4	4	3	4	19	15

Keterangan

Q : Pertanyaan kuesioner (*Question*)

* : Item *unfavorable*

→ : Konversi skor pada item *unfavorable*

T(X) : Total skor pada skala variabel resiliensi (X)

T(Y) : Total skor pada skala variabel *life satisfaction* (Y)

Tabel 4. 18 Triangulasi metode Kuantitatif & Kualitatif

Inisial	Skor (X)	Skor (Y)	Indikasi dari Kuesioner	Temuan Kualitatif	Kesimpulan
ARM	13 rendah	8 rendah	Skor rendah pada sebagian besar item resiliensi dan life satisfaction.	Mengakui sering mengalami demotivasi, proses bangkit memakan waktu lama, dan tidak puas dengan progress diri	Konsisten rendah, menunjukkan resiliensi dan kepuasan hidup rendah
AFP	13 rendah	10 sedang	Skor item <i>unfavorable</i> relatif tinggi, respons positif rendah	Mengalami konflik batin dan <i>self-rejection</i> , bangkit karena keterpaksaan, tidak menikmati proses	Konsisten rendah, resiliensi lemah dan kepuasan hidup kurang stabil
LAA	18 sedang	12 sedang	Mayoritas item dijawab positif, termasuk <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i>	Mampu bangkit dari <i>quarter life crisis</i> , mengapresiasi diri, merasa puas atas perubahan	Konsisten positif, memiliki daya adaptasi dan kepuasan hidup yang sehat
RJ	17 sedang	15 tinggi	Skor tinggi dan stabil, termasuk pada item negatif	Menunjukkan proses adaptasi dari masa lalu, merasa puas dan bangga atas pencapaian diri	Konsisten tinggi, menunjukkan ketangguhan dan peningkatan <i>self-efficacy</i>
MIF	20 tinggi	15 tinggi	Skor hampir maksimal pada seluruh item	Bangkit dengan cepat dari tekanan mental, produktif, dan optimis terhadap masa depan	Konsisten tinggi, menunjukkan resiliensi kuat dan kepuasan hidup yang positif

Dari keterangan pada tabel triangulasi di atas, dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh peneliti konsisten dan saling menguatkan. Pendekatan kuantitatif maupun kualitatif menghadirkan data yang serasi dan harmonis.

B. Pembahasan

Proses pengumpulan data sebelumnya telah memperoleh hasil baik secara statistik maupun deskriptif. Dari sejumlah 319 Mahasiswa Psikologi UIN Malang sebagai responden kuesioner menghasilkan data kuantitatif yang menunjukkan terdapat hubungan positif (pengaruh) variabel resiliensi (*independent*) terhadap variabel *life satisfaction* (*dependent*). Nilai signifikansi regresi sebesar 0,01 dapat diterima secara statistik bahwa kedua variabel berhubungan positif. Resiliensi sebagai variabel *independent* memiliki besaran pengaruh 15,8% berdasarkan keterangan pada tabel *Model Summary*.

Pada data kualitatif dapat terlihat perbedaan antara kelima responden dengan tingkat resiliensi tinggi hingga rendah. Perbedaan mengacu pada berbagai hal seperti strategi mereka untuk bangkit dari keterpurukan, cara pandang mereka terhadap kondisi sulit/tantangan, waktu yang dibutuhkan untuk pulih dan perasaan dalam menjalani proses untuk bangkit serta setelah berhasil untuk pulih. Pada mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah cenderung kurang konsisten untuk menjalani masa sulit dengan bersemangat dan mempertahankan masa bangkitnya. Secara waktu pemulihan, mahasiswa dengan resiliensi rendah juga tidak puas dengan waktu yang dihabiskan untuk kembali bangkit. Pada mahasiswa dengan resiliensi sedang cenderung mulai bisa menerapkan strategi untuk bangkit dan mempertahankan kondisi emosi dengan lebih baik. Di sisi lain mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi mulai bisa menerapkan strategi konkrit dan konsisten untuk menangani masa sulit dengan mekanisme yang

efektif. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi juga memiliki masa pemulihan yang lebih singkat dan persepsi yang lebih baik dalam menghadapi masa sulit.

1. Tingkat Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang

Menurut *American Psychological Association* resiliensi merupakan proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan (Southwick et al., 2014). Pendapat lain datang dari Smith dalam Tunç (2023) yang beranggapan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi stress, meskipun hal tersebut juga melibatkan faktor ketahanan. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi mengacu pada beberapa faktor seperti adaptasi, pemulihan dan ketahanan.

Kesulitan dan stress merupakan hal yang umum dan pasti dialami oleh manusia. Hal ini berarti resiliensi juga merupakan hal yang umum tumbuh bersama dengan kesulitan yang dihadapi manusia semasa hidupnya. Menurut Masten (2014) resiliensi muncul secara alami dari interaksi dasar sistem adaptif yang mendorong dan melindungi perkembangan manusia. Benang merah yang dapat ditarik adalah bahwa resiliensi merupakan sistem yang ada pada tiap individu sebagai mekanisme pertahanan alami yang tumbuh sehingga terdapat perbedaan tingkat resiliensi tergantung pada pengalaman individu.

Berdasarkan hasil uji data kuantitatif, secara statistik deskriptif mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki tingkat resiliensi sedang, sejumlah 61,1% dari 319 responden. Pada tingkatan yang lain, mahasiswa psikologi dengan resiliensi rendah berkisar sejumlah 19,1% dan resiliensi tinggi 19,7%. Data di atas menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki tingkat resiliensi sedang, sedangkan persentase mahasiswa dengan resiliensi rendah dan tinggi tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Tingkat resiliensi sedang berdasarkan data kualitatif dapat diasosiasikan pada mahasiswa yang mampu menikmati proses beradaptasi meskipun dengan segelintir rintangan dan kesulitan. Mahasiswa dengan resiliensi sedang umumnya menghabiskan waktu yang relatif cukup (tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lama) untuk beradaptasi dan bangkit. Mahasiswa dengan resiliensi sedang juga cenderung mengarungi keseharian dengan strategi *coping* yang *mainstream* dan pola pikir yang memandang masa sulit sebagai tantangan pada umumnya.

Tingkat resiliensi yang relatif menengah hingga tinggi pada mahasiswa psikologi dapat ditelusuri lebih lanjut penyebabnya secara teoritis. Lebih dari 1/3 mahasiswa memilih program studi psikologi karena pengalaman hidup yang menekan (Hamzah & Akbar, 2018). Pengalaman hidup yang menghadirkan tekanan dapat diproses menjadi kemampuan adaptasi, terbukti melalui riset yang menemukan bahwa tingkat resiliensi

pada anak dengan kemiskinan, kekerasan dan bencana relatif lebih baik (Masten, 2014). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan adaptasi dan resiliensi yang sedang pada kebanyakan mahasiswa psikologi dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang penuh tekanan. Pada fenomena lainnya, tekanan dalam hidup tidak selalu membuahkan kemampuan adaptasi yang baik. Temuan lain justru mendapati bahwa stressor yang tidak ditangani dengan baik dapat berakibat negatif pada kesehatan mental (Turecki & Brent, 2016).

Pada keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi tidak bisa hanya diasosiasikan pada pengalaman menekan, karena terdapat dua riset kontras yang menemukan bahwa pengalaman menekan dapat menghadirkan kemampuan adaptasi atau sebaliknya justru mengganggu kesehatan mental. Untuk itu, diperlukan teori maupun temuan lain yang mampu menengahi kedua riset kontras tersebut. Status mahasiswa dapat dipertimbangkan sebagai faktor pendukung untuk mengarahkan pengalaman menekan menjadi alasan di balik tingkat resiliensi yang relatif sedang hingga tinggi. Mahasiswa merupakan individu dengan kesempatan pendidikan yang lebih baik daripada kebanyakan penduduk di Indonesia. Badan Pusat Statistik (BPS) 2023-2024 mencatat bahwa angka partisipasi kasar usia proporsional penduduk Indonesia yang mengenyam pendidikan perguruan tinggi hanya 32% (BPS, 2024). Kesempatan pendidikan serta kemampuan intelektual yang lebih baik dapat menjadi alasan mengapa

mahasiswa mampu mengubah pengalaman menekan menjadi kemampuan adaptasi/resiliensi. Hal tersebut sebelumnya telah disebutkan oleh Masten (2014) melalui 10 faktor resiliensi, dimana terdapat faktor intelektual dan budaya lembaga pendidikan di dalamnya.

2. Tingkat *Life satisfaction* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Malang

Life satisfaction atau kepuasan hidup merupakan bagian dari kesatuan *tripartit* kesejahteraan subjektif Diener (*subjective well-being*). Kepuasan hidup beriringan dengan afek positif dan afek negatif pada *tripartit* tersebut. Secara definitif kepuasan hidup merupakan penilaian reflektif individu terhadap pengalaman hidupnya. Pendapat lain oleh Sumner menyebutkan bahwa kepuasan hidup merupakan evaluasi positif yang seimbang antara harapan dan standar hidup individu (Haybron, 2007). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup atau *life satisfaction* merupakan penilaian subjektif individu terhadap pengalaman hidupnya yang melibatkan harapan dan standar.

Kepuasan hidup dalam pengertian Sumner dapat dihubungkan dengan teori pendukung seperti fase psikososial Erikson dan fase moralitas Kohlberg. Kedua teori fase tersebut bertemu pada satu konsep yakni *Emerging Adulthood* yang menjelaskan bahwa individu pada usia 18-25 tahun tengah menjalani proses eksplorasi peran independen (Arnett, 2000). Eksplorasi peran independen mempertemukan fase *intimacy vs isolation* Erikson dan utiliti sosial Kohlberg. Erikson berpandangan bahwa individu

dewasa awal tengah berupaya menentukan peran hubungan sosialnya melalui pengalaman hidupnya (McLeod, 2018). Kohlberg dalam pandangan yang lain menyatakan bahwa pada usia dewasa awal individu mulai mengkritisi moral dan budaya yang tampak kurang sesuai dengan nilai yang diyakininya (Mufarroha & Hakim, 2020).

Berdasarkan hasil uji data kuantitatif, secara statistik deskriptif mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki tingkat kepuasan hidup sedang, sejumlah 66,8% dari 319 responden. Pada tingkatan yang lain, mahasiswa psikologi dengan kepuasan rendah berkisar sejumlah 16,3% dan resiliensi tinggi 16,9%. Data di atas menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki tingkat kepuasan sedang, sedangkan persentase mahasiswa dengan kepuasan hidup rendah dan tinggi tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Tingkat kepuasan hidup yang sedang berdasarkan data kualitatif dapat mengacu pada mahasiswa yang menyandarkan kepuasan hidupnya pada realitas sosial yang ada di sekitarnya. Tidak ada pola pikir unik yang mampu memandang suatu masalah sebagai karunia atau batu loncatan seperti mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup tinggi. Namun yang membedakan dengan mahasiswa dengan kepuasan hidup rendah adalah cara pandang mereka terhadap seberapa puas perasaan mereka setelah menyelesaikan suatu masalah, dimana mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup rendah cenderung tidak begitu puas atau hanya sekadar puas biasa.

Hasil statistik deskriptif di atas dapat dipahami dengan mudah. Alasan mengapa kebanyakan mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki tingkat kepuasan hidup sedang adalah karena statistiknya berbanding lurus dengan tingkat resiliensi. Pada kategori kepuasan hidup sedang persentasenya memiliki selisih tidak lebih dari 6% jika dibandingkan kategori resiliensi sedang. Di samping penjelasan secara statistik, kepuasan hidup yang relatif menengah pada mahasiswa psikologi UIN Malang juga dapat ditelusuri secara teoritis. Terdapat beberapa faktor pendorong kepuasan hidup yang cenderung berpihak pada sebagian besar mahasiswa seperti kesehatan, status & jenis pekerjaan serta pencapaian (Hurlock, 1974). Faktor kesehatan pada mahasiswa dapat diasumsikan baik sebab akses kesehatan yang mudah dijangkau seperti di dalam kampus maupun kota tempat mengenyam pendidikan, ditambah lagi akses yang lebih baik pada informasi seputar kesehatan. Demikian juga pada faktor status dan jenis pekerjaan yang mengacu pada kualitas aktivitas yang dijalani individu. Mahasiswa memiliki kegiatan atau aktivitas studi yang produktif dan dapat menumbuhkan harapan. Peluang yang besar bagi mahasiswa untuk berkarya juga mendorong perolehan pencapaian yang berdampak pada kualitas kepuasan hidup mereka.

Selain faktor pendorong kepuasan hidup yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat beberapa faktor pendorong lain yang memainkan peran penting dalam memengaruhi kepuasan hidup pada mahasiswa

khususnya prodi psikologi. Pertama mahasiswa psikologi terpapar lebih banyak pengetahuan seputar kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa program studi lainnya. Kedua, berkat paparan pengetahuan kesehatan mental tersebut maka terdapat kecenderungan mahasiswa psikologi memiliki strategi koping yang juga baik. Ketiga adalah lingkungan yang mendukung seperti minimnya *judgemental* pada kelompok sosial mahasiswa psikologi. Keempat akses kesehatan mental yang lebih mudah seperti dekat ke konselor, komunitas *peer-support*, atau program pengembangan diri yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

3. Pengaruh Resiliensi Terhadap *Life satisfaction* Pada Mahasiswa UIN Malang

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan *life satisfaction*. Pada uji statistik tersebut data menerangkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap *life satisfaction* melalui nilai signifikansi regresi yang telah memenuhi ambang batas minimal ($<0,05$) yakni 0,01. Dengan demikian maka hipotesis yang dapat diterima adalah hipotesis alternatif yang mengasumsikan bahwa “Terdapat pengaruh signifikan resiliensi terhadap tingkat *life satisfaction* mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.” Pada keterangan statistik lainnya, resiliensi secara koefisien memengaruhi *life satisfaction* mahasiswa psikologi UIN Malang sebesar 15,8%.

Pada uji normalitas dan linieritas menyatakan bahwa data resiliensi dan *life satisfaction* berdistribusi normal. Keduanya juga memiliki tingkat linieritas yang sangat baik, selisih distribusi data pada kategori dominan (sedang) adalah 5,7%. Lebih lanjut hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,28, yang berarti lebih tinggi dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linieritas. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel X dan Y dapat dianggap linier secara statistik. Nilai ini bahkan hampir 6 kali lebih besar dari batas minimum signifikansi, menguatkan keyakinan bahwa model regresi yang digunakan berada dalam asumsi linier.

Sejalan dengan fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini, resiliensi diasumsikan mampu menjadi jembatan untuk kepuasan hidup yang lebih baik. Pada awal penyusunan penelitian ini, konsep *ordinary magic* seakan telah memprediksi arah temuan. *Ordinary magic* oleh Masten mendalilkan ketahanan atau resiliensi individu sebagai sistem adaptif yang terbentuk secara alami dari interaksi dasar yang mengiringi perkembangan manusia (Masten, 2014). Sistem tersebut akan berkontribusi besar pada pandangan individu terhadap kepuasan hidupnya, hal tersebut karena sejatinya hidup adalah serangkaian rintangan yang dialami manusia dari lahir hingga ajal tiba. Lebih lanjut menurut Masten, resiliensi merupakan sistem yang berpusat pada otak manusia. Baginya,

otak merupakan alat pemecahan masalah dan pembelajaran yang begitu canggih, yang mampu mengilhami individu dengan kemampuan kognitif, keterampilan sosial dan ketahanan emosional sebagai komponen ketahanan (Masten, 2014). Singkatnya Masten menyebut resiliensi atau kemampuan adaptasi sebagai *ordinary magic* atau sihir umum yang dimiliki oleh setiap individu. Hal tersebut dimaksudkan untuk mempertegas bahwa sistem adaptasi pada diri manusia merupakan kompleksitas yang canggih.

Pada keterangan lebih lanjut, konsep resiliensi sebagai *ordinary magic* menjelaskan bagaimana manusia membentuk ketahanan diri melalui pengalaman hidup. Kekuatan adaptasi dimulai dari dorongan naluriah manusia untuk bertahan hidup. Dorongan pertama dalam peningkatan kemampuan adaptasi adalah kekuatan sosial primer melalui kerekatan emosional dengan pengasuhan dan hubungan baik dengan keluarga/kerapat. Berikutnya keterampilan emosional dan kekuatan sosial yang baik dapat berdampak langsung pada kemampuan intelektual dan regulasi diri. Intelektualitas yang mumpuni & regulasi yang tepat akan menghadirkan persepsi positif penuh kebermaknaan serta efikasi diri. Proses-proses tersebut kemudian didorong dengan budaya sehat pada lembaga pendidikan, komunitas maupun kelompok sosial sekunder lainnya. Kesimpulannya resiliensi merupakan potensi yang dikembangkan

melalui pengalaman hidup. Perkembangan resiliensi sangat bergantung pada stimulan eksternal seperti dukungan orang terdekat dan pendidikan.

Pada riset terdahulu terdapat temuan serupa mengenai resiliensi dengan *life satisfaction*. Hayati et al. (2023) menemukan hubungan positif antara resiliensi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim. Kacamata peneliti belum menemukan penelitian yang spesifik membahas resiliensi dengan *life satisfaction*, namun fakta bahwa *life satisfaction* merupakan inti dari *subjective well-being* membuat riset di atas dirasa serupa. Kategorisasi pada penelitian ini dan penelitian Hayati memiliki kemiripan yang masif, responden dominan berada di kategori sedang (Hayati 72%; penelitian ini 61%). Keserupaan juga terdapat pada responden yang merupakan mahasiswa pada Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN). Perbedaan yang mencolok pada kedua penelitian adalah setting waktu, dimana Hayati melakukan riset saat masa penghujung pandemi *covid-19* di tahun 2023.

4. Proses Resiliensi Memengaruhi *Life satisfaction* Pada Mahasiswa UIN Malang Serta Persepsi Mengenai *Life satisfaction* Yang Baik

Setelah resiliensi terbukti memengaruhi *life satisfaction* baik secara statistik maupun teoritik, rumusan masalah berikutnya adalah mencari tahu bagaimana resiliensi memengaruhi *life satisfaction*. Hasil data kualitatif telah memberikan gambaran mengenai bagaimana tingkatan resiliensi yang berbeda pada mahasiswa psikologi UIN Malang. Perbedaan

tingkatan resiliensi pada kelima responden mahasiswa psikologi UIN Malang mencakup berbagai hal seperti persepsi mengenai fase sulit, kemampuan pemulihan, stabilitas emosi dan lain sebagainya. Hal tersebut menjadi petunjuk untuk mengetahui bagaimana resiliensi dapat memengaruhi *life satisfaction*.

Terdapat setidaknya 2 dimensi perbedaan dan 3 konteks pada tingkatan resiliensi yang berbeda. Dua dimensi dimaksud adalah *present-feeling & post-feeling* dan 3 konteksnya adalah adaptasi, pemulihan serta ketangguhan. Perbedaan tersebut dapat diidentifikasi untuk memahami bagaimana resiliensi dapat berpengaruh terhadap *life satisfaction* mahasiswa psikologi UIN Malang. Pada mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung mengalami kesulitan untuk beradaptasi maupun mempertahankan kondisi emosi stabil mereka. Berbeda dengan mahasiswa dengan resiliensi sedang yang cenderung lebih menikmati proses untuk beradaptasi. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi bahkan telah menemukan kebermaknaan dari proses adaptasi itu sendiri.

Pada konteks pemulihan mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah cenderung mengalami pemulihan yang tidak disertai perasaan semangat, bahkan persepsinya menganggap bahwa waktu yang dihabiskan untuk pulih cenderung lama. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi sedang memiliki waktu pemulihan yang relatif sedang dalam kacamata mereka,

mereka juga cukup bersemangat dalam upaya pulih. Sedangkan pada mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi mampu menerapkan strategi koping yang efisien dalam pemulihan serta sikap yang lebih bijaksana dalam pengelolaan waktunya. Singkatnya terdapat perbedaan yang khas pada mahasiswa dengan perbedaan tingkat resiliensi tersebut dalam konteks pemulihan.

Konteks ketangguhan secara kuat melibatkan perspektif subjektif mahasiswa mengenai kesulitan yang dihadapi dan perasaan setelah melewati kesulitan tersebut. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah cenderung kesulitan dalam mempersepsikan dan menghadapi rintangan, bahkan salah seorang mahasiswa mengeluhkan lingkungan yang tidak mendukung. Mereka bahkan merasa tidak puas dan terganggu dengan tantangan yang dihadapi. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi sedang sudah mulai mampu mempersepsikan rintangan sebagai tantangan yang memerlukan perencanaan dan semangat. Mereka juga menyadari untuk dapat memotivasi diri sendiri dan tidak hanya bergantung pada lingkungan sekitar. Sedangkan pada mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi ia mampu mempersepsikan rintangan sebagai lintasan pacu untuk semakin produktif dan mempelajari hal-hal baru dalam hidup. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi juga mampu berpikir reflektif dengan menganggap

bahwa rintangan merupakan dinamika normal yang dialami setiap individu.

Konsep psikologi positif oleh Seligman menghadirkan jawaban atas pola proses resiliensi dalam menghadirkan kepuasan hidup yang lebih baik. Seligman berpandangan bahwa pertahanan yang matang memainkan peran penting dalam menentukan kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Menurutnya bahagia harus disandarkan pada keaslian pengalaman individu, bukan keterpaksaan yang dibuat-buat. Keaslian yang dibahas oleh Seligman meliputi berbagai komponen seperti keaslian emosi, keaslian hubungan interpersonal, keaslian pengalaman makna dan keaslian dalam tujuan yang nyata. Singkatnya, psikologi positif berupaya menegaskan bahwa kebahagiaan harus disandarkan pada keaslian kondisi internal individu sebagai buah dari pengalaman hidup (Seligman, 2002).

Keaslian emosi merupakan indikator penting dalam menentukan kepuasan hidup mahasiswa, hal ini dikarenakan emosi berperan penting dalam mengarahkan persepsi individu. Persepsi yang positif sebagai dampak dari kematangan emosi akan membantu individu untuk lebih tegar dalam menghadapi rintangan dan menikmati hidup. Pola kematangan emosi pada mahasiswa dapat terlihat melalui perbedaan resiliensi pada 5 mahasiswa responden wawancara. Mahasiswa dengan resiliensi cenderung memiliki emosi yang kurang stabil, sedangkan sebaliknya

mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi mencerminkan kematangan emosi yang baik melalui cara pandangnya dalam menghadapi rintangan dan kesulitan. Fredickson (2001) juga menemukan hubungan adanya keterkaitan emosi positif seperti bersyukur dan rasa cinta dengan kepuasan hidup.

Keaslian hubungan interpersonal menjadi indikator kedua dalam menentukan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Hubungan interpersonal menyangkut kualitas hubungan antar sesama individu yang melibatkan dukungan sosial dan pengaruh satu sama lain. Hubungan interpersonal yang sehat akan menghadiahkan dukungan sosial yang secara langsung berdampak pada kepuasan hidup individu sebagai makhluk sosial. Pola resiliensi pada responden wawancara menunjukkan keterikatan antara hubungan interpersonal dengan tingkat resiliensi mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah hingga sedang mendapati indikasi permasalahan pada hubungan interpersonal mereka seperti persaingan yang berujung runtuhnya kepercayaan diri hingga respon/perilaku orang lain yang mengundang konflik batin. Pada mahasiswa dengan resiliensi tinggi tidak terdapat indikasi permasalahan interpersonal. Diener & Seligman (2002) menemukan hal serupa bahwa hubungan sosial yang baik sangatlah diperlukan dalam mendukung kebahagiaan individu.

Keaslian pengalaman makna merupakan indikator ketiga yang menjadi bagian dari proses internalisasi kepuasan hidup. Linier dengan aspek *life satisfaction* yang terdiri atas *present & post-feeling*, keaslian pengalaman makna menjadi proses internalisasi pengalaman hidup untuk menggali makna dari segala sesuatu di kemudian hari. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi mampu memaknai rintangan sebagai proses untuk berkembang dan belajar. Berbeda dengan mahasiswa resiliensi tinggi, mahasiswa dengan resiliensi sedang hingga rendah tidak secara eksplisit menyampaikan makna yang mereka tangkap dalam rintangan yang dihadapi, namun mereka mengaku kesulitan untuk menikmati proses beradaptasi dan pulih dari kesulitan yang ada. Stenger dkk (2008) juga menemukan hubungan positif antara aktivitas *eudaimonia* penggalan makna dengan kepuasan hidup.

Keaslian tujuan yang nyata menjadi indikator penutup internalisasi kepuasan hidup. Pada akhirnya emosi yang terlatih, hubungan interpersonal yang baik hingga kemampuan untuk menggali makna akan terakumulasi pada tujuan hidup yang mengantarkan pada kepuasan hidup. Individu dengan tujuan hidup yang jelas dan terukur mampu mengarungi hidup dengan resilien dan mengondisikan perspektifnya untuk merasa cukup bahkan puas dengan hidup yang telah dijalani. Pada mahasiswa dengan resiliensi rendah tidak disebutkan mengenai apa tujuan dari hidup

mereka, bahkan salah seorang mahasiswa kebingungan ketika ditanya apa yang membuatnya bahagia. Sedangkan pada mahasiswa dengan tingkat resiliensi sedang mempunyai tujuan hidup yang lebih jelas meskipun masih berfokus pada masa kini seperti tujuan untuk terlepas dari perasaan rendah diri atau tujuan untuk bisa diterima di lingkungan sosial dengan baik. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi menunjukkan perbedaan tujuan hidup yang kontras karena berorientasi pada masa depan. MIF menyampaikan bahwa ia harus tetap produktif di masa muda agar dapat menikmati taraf hidup yang lebih baik di masa tua dan terhindar dari penyesalan usia lanjut. Hill & Turiano (2014) juga menemukan hubungan antara individu yang memiliki tujuan hidup dengan anti-penuaan serta kesejahteraan psikologis.

Hasil wawancara bersama (MIF) selaku responden dengan tingkat resiliensi tinggi menunjukkan bahwa partisipan memiliki persepsi yang positif terhadap *life satisfaction* atau kepuasan hidup. Partisipan memandang kepuasan hidup sebagai keadaan ketika dirinya mampu mengelola tantangan emosional, bangkit dari kondisi sulit (seperti *overthinking*), dan kembali menjalani kehidupan secara produktif. Ia menyatakan bahwa meskipun terkadang mengalami kelelahan mental dan tekanan pikiran, ia tetap mampu bangkit keesokan harinya dan kembali menjalani aktivitas secara optimal.

Pemaknaan ini sejalan dengan model kepuasan hidup yang dikemukakan oleh Sumner dalam (Haybron, 2007), yang mendefinisikan *life satisfaction* sebagai evaluasi positif secara seimbang seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang ditetapkannya sendiri. Dalam model ini, seseorang akan merasa puas dengan hidupnya apabila terdapat keseimbangan antara harapan dan realita, serta pencapaian tujuan hidup yang dianggap bermakna. Responden menunjukkan bahwa ia merasa puas ketika hasil dari usahanya, baik dalam akademik maupun organisasi tidak sia-sia, ini merupakan bentuk pencapaian tujuan pribadi yang signifikan dalam evaluasi kepuasan hidup. Lebih lanjut, *life satisfaction* dalam perspektif Diener juga berkaitan erat dengan afek positif (*positive affect*), yaitu munculnya emosi-emosi menyenangkan yang dirasakan individu dalam kehidupannya. Dalam wawancara, partisipan mengekspresikan perasaan puas dan bahagia terutama saat mampu melewati masa-masa sulit dan tetap produktif, serta ketika merasa usahanya tidak sia-sia. Ini menunjukkan bahwa *life satisfaction* yang tinggi dapat tetap hadir meskipun terdapat stressor, selama individu dapat mengatasinya dan menilai hidupnya secara positif.

Selain itu, persepsi partisipan terhadap *life satisfaction* juga erat kaitannya dengan resiliensi, yakni kemampuan individu untuk beradaptasi

dan bangkit kembali dari kesulitan (Luthar et al., 2003). Meskipun mengalami overthinking yang berdampak fisik dan emosional, partisipan menunjukkan pola pemulihan cepat, dengan menyatakan bahwa ia menetapkan batas waktu yakni satu malam untuk berada dalam kondisi terpuruk, dan keesokan harinya ia berusaha kembali produktif. Hal ini mencerminkan adanya kemampuan adaptasi, pemulihan, dan ketangguhan, tiga aspek utama dalam resiliensi yang mendukung tingginya persepsi terhadap kepuasan hidup. Partisipan juga menyebut bahwa membahagiakan orang tua adalah salah satu indikator utama kebahagiaan dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan dimensi nilai sosial dan relasi interpersonal yang kuat, yang turut memperkuat kepuasan hidup secara subjektif. Dalam penelitian oleh Ryff (2013), aspek hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup yang bermakna merupakan dimensi penting dalam *psychological well-being*, yang menjadi fondasi dari kepuasan hidup jangka panjang.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan *life satisfaction* pada mahasiswa, khususnya melalui penguatan aspek-aspek resiliensi seperti kemampuan adaptasi, pemulihan, serta ketangguhan. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan, konselor, maupun praktisi psikologi untuk merancang program

pemberdayaan psikologis yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada aspek kesejahteraan mental mahasiswa. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* membatasi penelusuran hubungan kausal antara resiliensi dan kepuasan hidup, sehingga tidak dapat disimpulkan secara pasti arah pengaruh keduanya. Kedua, penggunaan pendekatan *Mixed method* yang terbatas pada skala *self-report* dan wawancara semi-terstruktur berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Selain itu, generalisasi hasil penelitian ini mungkin terbatas karena hanya dilakukan pada satu populasi, yaitu mahasiswa psikologi UIN Malang, sehingga konteks sosial, budaya, dan akademik yang berbeda pada populasi lain dapat menghasilkan temuan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan cakupan populasi yang lebih luas sangat disarankan untuk memperkuat validitas temuan serta memperdalam pemahaman tentang dinamika antara resiliensi dan *life satisfaction* secara lebih komprehensif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis yang telah dilakukan baik secara kuantitatif maupun kualitatif, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Melalui analisis yang dilakukan didapatkan bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa psikologi UIN Malang tergolong sedang dengan persentase 61,1%. Data tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki kemampuan adaptasi, pemulihan dan ketangguhan yang relatif sedang dalam menghadapi rintangan dan kesulitan, namun tidak menutup kemungkinan terdapat juga mahasiswa dengan kemampuan yang rendah dan tinggi, dimana keduanya memiliki persentase yang seimbang dengan rendah di angka 19,1% dan tinggi 19,7%.
2. Pada variabel berikutnya didapat bahwa tingkat *life satisfaction* pada mahasiswa psikologi UIN Malang relatif sedang dengan persentase 66,8%. Data tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa psikologi UIN Malang dapat dengan baik menikmati dan bergairah dalam hidup serta merasa bahagia dan puas, namun tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat mahasiswa dengan tingkat *life satisfaction* yang tinggi dan rendah, dimana keduanya memiliki persentase yang seimbang dengan rendah di angka 16,3% dan tinggi 16,9%.

3. Hipotesis alternatif dalam penelitian ini tentang pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction* mahasiswa psikologi UIN Malang diterima, karena nilai signifikansi dibawah 0,01 (dibawah bare maksimum 0,05). Kedua variabel juga memiliki hubungan positif yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi, maka semakin tinggi pula tingkat *life satisfaction* mahasiswa psikologi UIN Malang. Besaran pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction* mahasiswa psikologi UIN Malang dapat dilihat melalui uji statistik nilai *R Square* sebesar 0,158 yang berarti besaran pengaruh variabel X terhadap variabel Y sebesar 15,8%, adapun 84,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.
4. Secara deskriptif kualitatif, pengaruh resiliensi terhadap *life satisfaction* mahasiswa psikologi UIN Malang dapat dijelaskan melalui hasil wawancara terhadap kelima responden. Responden dengan resiliensi rendah (ARM & AFP) tidak bergairah dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan mudah kehilangan motivasi serta kerap mengalami konflik internal seperti *insecure*. Responden dengan resiliensi sedang (RJ & LAA) sudah memiliki strategi koping yang lebih tertata meskipun masih merasa kesulitan untuk beradaptasi dan berdamai dengan keadaan & lingkungan perkuliahan. Pada responden dengan tingkat resiliensi tinggi (MIF) sudah mampu menerapkan strategi koping yang jitu dan bermindset positif terhadap masa kini dan masa depan, pada saat menghadapi suatu rintangan MIF bahkan terbiasa menyelesaikan rintangan tersebut sebelum berganti hari. Data di atas

menunjukkan bahwa tingkat resiliensi menghadirkan kemampuan individu dalam menghadapi persoalan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadirkan kualitas kepuasan hidup/*life satisfaction* yang lebih baik. Pada persepsi kepuasan hidup yang baik responden (MIF) memaknai *life satisfaction* sebagai kondisi ketika ia mampu bangkit dari masalah, tetap produktif, dan merasa usahanya tidak sia-sia. Kepuasan hidup juga dirasakan saat ia bisa membahagiakan orang tua dan memanfaatkan masa muda dengan sebaik-baiknya. Bagi responden, hidup yang memuaskan bukan berarti tanpa masalah, tapi mampu melewatinya dengan makna.

B. Saran

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan *life satisfaction* pada mahasiswa, khususnya melalui penguatan aspek-aspek resiliensi seperti kemampuan adaptasi, pemulihan dari tekanan emosional, serta ketangguhan menghadapi tantangan hidup. Berdasarkan temuan ini, terdapat dua arah saran yang dapat diberikan.

1. Pertama, saran untuk mahasiswa: Diharapkan mahasiswa dapat lebih menyadari pentingnya membangun resiliensi sebagai bekal untuk menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tekanan akademik maupun pengalaman hidup yang menantang. Mahasiswa dapat mulai mengembangkan keterampilan *coping* positif, memperluas dukungan sosial, serta

mengeksplorasi makna dan tujuan hidup sebagai bagian dari upaya peningkatan *life satisfaction*. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan aktif memanfaatkan layanan konseling atau kegiatan pengembangan diri yang disediakan oleh institusi sebagai langkah preventif terhadap gangguan kesehatan mental.

2. Kedua, saran untuk peneliti selanjutnya: Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain desain yang bersifat *cross-sectional* sehingga belum dapat menggambarkan hubungan kausal secara mendalam antara resiliensi dan *life satisfaction*. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain *longitudinal* untuk melihat perkembangan resiliensi dan *life satisfaction* dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, perluasan subjek penelitian ke lintas jurusan atau institusi juga dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan representatif. Penggunaan metode kualitatif yang lebih mendalam, seperti observasi atau studi kasus, juga dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis di balik proses resiliensi dalam memengaruhi kepuasan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Aini, E. Q., & Puspikawati, S. I. (2020). Hubungan usia, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan dengan kepuasan hidup pada tim penggerak pemberdayaan kesejahteraan keluarga (TP-PKK) Kaligung Banyuwangi. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*.
- Al-Naisabouri, M. (1955). كتاب صحيح مسلم Sahih Muslim. In 33 (p. 520).
<https://shamela.ws/book/1727>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas. *JURNAL BASICEDU*, 6(4).
- Anjani, A., & Yamasari, Y. (2023). Klasifikasi tingkat stres mahasiswa menggunakan metode berbasis tree. *Journal of Informatics and Computer Science*, 5(1).
- Anonim. (n.d.-a). *Tafsir surat al-Baqarah 152*. Tafsirweb. <https://tafsirweb.com/618-surat-al-baqarah-ayat-152.html>
- Anonim. (n.d.-b). *Tafsir surat al-Baqarah 153*. Tafsirweb. <https://tafsirweb.com/620-surat-al-baqarah-ayat-153.html>
- Anonim. (2019). *Banyaknya Desa/Kelurahan Menurut Keberadaan Korban Bunuh Diri, Lokasi Berkumpul Anak Jalanan, Gelandangan, dan Pekerja Seks Komersial (PSK), 2018*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
<https://jatim.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTc2NiMx/banyaknya-desa-kelurahan-menurut-keberadaan-korban-bunuh-diri-lokasi-berkumpul-anak->

[jalanan-gelandangan-dan-pekerja-seks-komersial-psk-2018-.html](#)

Anonim. (2022). Statistik bunuh diri. *Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia*.

Anonim. (2024). *Angka Partisipasi Kasar (APK) Perguruan Tinggi (PT) Menurut Jenis Kelamin, 2023-2024*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur.
<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ0NiMy/angka-partisipasi-kasar--apk--perguruan-tinggi--pt--menurut-jenis-kelamin.html>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*.

Ayuningtias, A. U. H. (2018a). Religiusitas sebagai faktor pendukung kepuasan hidup lansia di Bali. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(1).

Ayuningtias, A. U. H. (2018b). Religiusitas sebagai faktor pendukung kepuasan hidup lansia di Bali. *Jurnal Psikologi "Mandala,"* 2(1), 53–61.

Aziz, R., Maimun, A., Masturin, & Efiyanti, A. (2025). An exploration of students' creativity through a mixed-methods study in the classroom. *Journal of Education and Learning*, 19(2), 650–657.

Aziz, R., & Mangestuti, R. (2025). *Memvalidasi sifat psikometrik model kontinum ganda untuk penilaian kesehatan mental mahasiswa universitas*. 14(1), 425–433.
<https://doi.org/10.11591/ijphs.v14i1.24601>

Aziz, R., & Zamroni. (2019). Analisis faktor konfirmatori terhadap alat ukur kesehatan mental berdasarkan teori dual model. *Psikoislamika*, 16(2).

Brannen, J. (2017). *Memadu Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (I. Safe'i (ed.); VII). Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Samarinda.

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression And Anxiety, 18*, 76–82.
- Damáσιο, B. F., Borsa, J. C., & Silva, J. P. da. (2011). 14-Item Resilience Scale (RS-14): Psychometric properties of the Brazilian version. *Journal of Nursing Measurement, 19*(3).
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very Happy People. *Sage Journals, 13*(1).
- Durrotunnisa, D., Munifah, M., Silalahi, M. F., & Nurwahidin, M. (2022). Life satisfaction, kesyukuran, dan resiliensi siswa pasca pandemi Covid-19. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET), 10*(2), 364–371.
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine, 45*(11), 2427–2436.
- Fredrickson, B. (2001). The Role of positive Emotion in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotion. *Journal TOC*.
- Grigg, M., & Saxena, S. (2004). Promoting mental health nursing research in low and middle income countries. *International Nursing Review, 51*(4), 194–195.
- Hamzah, I. F., & Akbar, Z. Y. (2018). Mengapa millenials memilih jurusan psikologi

- pengambilan keputusan dalam memilih jurusan psikologi. *Seminar Nasional Psikologi*, 1(1), 113–120.
- Hayati, S., Jannah, P. M., & Masyhuri. (2023). Hubungan resiliensi dengan subjective well being pada mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 3(6).
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, :99_138.
- Haybron, D. (2008). Happiness, self and human prosperity. *Utilitas*, 20(1).
- Hill, P., & Turiano, N. (2014). Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood. *Sage Journals*, 25(7).
- Huda, S. N. (2022). Pengaruh resiliensi dan kebahagiaan terhadap kinerja perawat melalui kepuasan kerja sebagai variabel intervening pada Rumah Sakit Pondok Indah. *Jurnal Manajemen USNI*, 7(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.54964/manajemen/>
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality Development*. Black Dot, Inc.
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Analisis Regresi dan Analisis Jalur Untuk Riset Bisnis Menggunakan SPSS 29.0 & SMART-PLS 4.0* (M. Pradana (ed.)).
- Ibn al-Hajjaj, M. (n.d.). Sahih Muslim. In *Kitab al-Zuhd wa al-Raqa'iq* (p. hadits no: 2743). Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi. <https://sunnah.com/muslim:2734>
- Leavy, P. (2017). *Research design: Quantitative, qualitative, mixed methods, arts-based, and community-based participatory research approaches*. (P. Leavy (ed.)). The Guilford Press.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2003). The Construct of Resillience: A Critical Evaluation and Guidelines for Futures Work. *Child Development, 71*(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. A Psychological Press Book.
- Malang, T. P. F. P. U. M. M. I. (2023). *Pedoman penulisan skripsi paradigma integrative*. Lontar Mediatama.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic*. Guilford.
- McLeod, S. (2018). Erik erikson's stages of psychosocial development. In *Simply Psychology*.
- Mufarroha, A., & Hakim, A. (2020). Perkembangan moral Kohlberg dan perkembangan moral Abdullah Nasikh Ulwan. *IQTISODINA: Jurnal Ekonomi Syariah Dan Hukum Islam, 2*(1).
- Nushori, F. H., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Ocktafian, Q. (2021). Pengaruh resiliensi karyawan terhadap kinerja karyawan melalui kepuasan hidup. *Jurnal Ilmu Manajemen, 9*(2).
- Raharjo, S. (2021). Cara melakukan uji normalitas kolmogorov-smirnov dengan SPSS. *SPSS Indonesia*. https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html#google_vignette
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28.
- Salsabila, C., Umbara, T., & Setyorini, R. (2022). Pengaruh Kepuasan Pelanggan

- Terhadap Minat Beli Ulang Produk Something. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, Administrasi Dan Pelayanan Publik, Volume IX*.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*.
- Shin, J. E., Suh, E. M., Eom, K., & Kim, H. S. (2018). What does “happiness” prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness. *Journal of Happiness Studies, 19*, 649–662.
- Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernasrd, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*.
- Southwick, teven M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1).
- Stenger, M., Kashdan, T., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality, 42*(1), 22–42.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thein, I., Mitang, B. B., & Bere, Y. E. P. (2021). Pengaruh lingkungan kerja dan komitmen terhadap disiplin kerja pegawai pada kantor dinas pariwisata Kabupaten Malaka. *Jurnal Inspirasi Ekonomi, 3*(3).
- Tunç, E. B. (2023). Assesing The PsychometricS Properties of The Brief Resilience Scale: A RASCH Modeling Approach. *International Journal of Eurasian*

Education and Culture, 8(23).

Turecki, G., & Brent, D. A. (2016). Suicide and suicidal behaviour. *The Lancet*.

Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada siswa sma negeri se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2).

Werdiono, D. (2023). Naik 52 persen, bunuh diri di Malang dipicu sakit menahun-depresi. *Kompas*.

Zhang, S., Wang, Y., Raunch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research*, 288.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1, Hasil SPSS

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		319	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	2.28347771	
Most Extreme Differences	Absolute	.045	
	Positive	.045	
	Negative	-.044	
Test Statistic		.045	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.118	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.109
		Upper Bound	.126

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

b. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
LifeSatisfac tion * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	397.752	15	26.517	5.112	.000
		Linierity	311.197	1	311.197	59.999	.000
		Deviation from Linierity	86.555	14	6.182	1.192	.280
Within Groups			1571.583	303	5.187		
Total			1969.335	318			

c. Uji Regresi Sederhana

Variabels Entered/Removed^a

Model	Variabels Entered	Variabels Removed	Method
1	Resiliensi ^b		Enter

a. *Dependent* Variabel: LifeSatisfaction

b. All requested variabels entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.398 ^a	.158	.155	2.287

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

b. *Dependent* Variabel: LifeSatisfaction**ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	311.197	1	311.197	59.494	.000 ^b
	Residual	1658.138	317	5.231		
	Total	1969.335	318			

a. *Dependent* Variabel: LifeSatisfaction

b. Predictors: (Constant), Resiliensi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.639	.682		9.729	.000
	Resiliensi	.321	.042	.398	7.713	.000

a. *Dependent* Variabel: LifeSatisfaction

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	8.89	14.34	11.81	.989	319
Residual	-7.417	5.188	.000	2.283	319
Std. Predicted Value	-2.955	2.561	.000	1.000	319
Std. Residual	-3.243	2.269	.000	.998	319

a. *Dependent Variabel*: LifeSatisfaction

d. Kategorisasi

Resiliensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	61	19.1	19.1	19.1
	sedang	195	61.1	61.1	80.3
	tinggi	63	19.7	19.7	100.0
	Total	319	100.0	100.0	

LifeSatisfaction

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	52	16.3	16.3	16.3
	sedang	213	66.8	66.8	83.1
	tinggi	54	16.9	16.9	100.0
	Total	319	100.0	100.0	

e. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation
	Statistic						
Resiliensi	319	17	7	24	5138	16.11	3.082
<i>Life satisfaction</i>	319	11	5	16	3767	11.81	2.489
Valid N	319						

f. Uji Validitas

		Correlations						
		R1	R2	R3	R4	R5	R6	Total
R1	Pearson Correlation	1	.081	.564**	.293**	.000	.189**	.580**
	Sig. (2-tailed)		.148	.000	.000	.994	.001	.000
	N	319	319	319	319	319	319	319
R2	Pearson Correlation	.081	1	.159**	.473**	.145**	.397**	.622**
	Sig. (2-tailed)	.148		.005	.000	.010	.000	.000
	N	319	319	319	319	319	319	319
R3	Pearson Correlation	.564**	.159**	1	.274**	-.014	.179**	.593**
	Sig. (2-tailed)	.000	.005		.000	.800	.001	.000
	N	319	319	319	319	319	319	319
R4	Pearson Correlation	.293**	.473**	.274**	1	.232**	.478**	.759**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	319	319	319	319	319	319	319
R5	Pearson Correlation	.000	.145**	-.014	.232**	1	.245**	.418**
	Sig. (2-tailed)	.994	.010	.800	.000		.000	.000
	N	319	319	319	319	319	319	319
R6	Pearson Correlation	.189**	.397**	.179**	.478**	.245**	1	.686**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.001	.000	.000		.000
	N	319	319	319	319	319	319	319
Total	Pearson Correlation	.580**	.622**	.593**	.759**	.418**	.686**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	319	319	319	319	319	319	319

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		Correlations				
		L1	L2	L3	L4	Total
L1	Pearson Correlation	1	.535**	.649**	.556**	.845**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	319	319	319	319	319
L2	Pearson Correlation	.535**	1	.488**	.511**	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	319	319	319	319	319

L3	Pearson Correlation	.649**	.488**	1	.603**	.835**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	319	319	319	319	319
L4	Pearson Correlation	.556**	.511**	.603**	1	.804**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	319	319	319	319	319
Total	Pearson Correlation	.845**	.783**	.835**	.804**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	319	319	319	319	319

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

g. Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	319	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	319	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.669	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	13.2853	7.236	.359	.640
R2	13.5799	6.961	.405	.624
R3	13.4828	7.125	.368	.637
R4	13.1944	6.170	.589	.553
R5	13.5643	8.115	.184	.692
R6	13.4263	6.591	.487	.594

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
L1	8.8025	3.455	.699	.771
L2	9.0313	3.716	.596	.819
L3	8.6771	3.653	.697	.772
L4	8.9154	3.889	.662	.790

Lampiran 2, Skala Penelitian

a. Resiliensi (*Brief Resilience Scale*)

No.	Item	TS	KS	S	SS
1.	Saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa-masa sulit saya				
2*.	Saya mengalami kesulitan melewati peristiwa yang menengangkan				
3.	Tidak butuh waktu lama bagi saya untuk pulih dari peristiwa yang menengangkan				
4*.	Sulit bagi saya untuk kembali bangkit ketika suatu yang buruk terjadi				
5.	Saya melewati masa-masa sulit hanya dengan sedikit kesulitan				
6*.	Saya cenderung membutuhkan waktu lama untuk mengatasi kemunduran dalam hidup saya				

b. *Life satisfaction (Mental Health Inventory)*

No.	Item	TS	KS	S	SS
1.	Merasa bahagia dalam menjalani kehidupan ini				
2.	Merasa puas dalam melakukan tugas sehari-hari				
3.	Menikmati apa yang terjadi dalam kehidupan ini				
4.	Merasa bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari				

Keterangan

TS : Tidak setuju

KS : Kurang setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

* : Item *Unfavorable*

Lampiran 3, Data Responden (Usia, Gender, Semester)

Usia	Gender	Semester
20	Perempuan	3
21	Perempuan	3
21	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	3
19	Laki-laki	3
20	Perempuan	3
21	Perempuan	3
21	Laki-laki	3
20	Perempuan	3
19	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
21	Perempuan	3
19	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
21	Perempuan	3
20	Perempuan	3
20	Perempuan	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	5
19	Perempuan	3
19	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
20	Perempuan	3

19	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
19	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
22	Laki-laki	3
20	Perempuan	3
20	Perempuan	3
21	Perempuan	3
20	Perempuan	3
20	Perempuan	3
19	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	3
19	Laki-laki	3
20	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
20	Perempuan	3
19	Laki-laki	3
19	Laki-laki	3
20	Perempuan	3
20	Perempuan	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
19	Perempuan	3

19	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
19	Laki-laki	3
21	Perempuan	3
20	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
19	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
21	Laki-laki	3
19	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
19	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
19	Laki-laki	3
21	Laki-laki	5
20	Perempuan	3
19	Perempuan	5
19	Laki-laki	3
19	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
20	Laki-laki	5
20	Laki-laki	3
20	Perempuan	3
19	Perempuan	3
21	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
21	Laki-laki	3

21	Laki-laki	3
23	Laki-laki	3
21	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
20	Laki-laki	3
21	Laki-laki	3
21	Laki-laki	3
22	Laki-laki	3
21	Laki-laki	3
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Laki-laki	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
19	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Laki-laki	5
22	Laki-laki	3
20	Laki-laki	5
21	Laki-laki	5
22	Laki-laki	5
21	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
20	Perempuan	5

22	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
22	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Laki-laki	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
22	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
22	Perempuan	5
23	Perempuan	5
21	Perempuan	5
24	Laki-laki	5
21	Laki-laki	5

20	Laki-laki	5
22	Laki-laki	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Laki-laki	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
19	Perempuan	5
21	Perempuan	5
19	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
21	Perempuan	5
21	Laki-laki	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
19	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
19	Perempuan	5
20	Perempuan	5
19	Perempuan	5
19	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
20	Perempuan	5

20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
19	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
22	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
22	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Laki-laki	5
20	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
21	Laki-laki	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
19	Perempuan	5
19	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5

20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
23	Laki-laki	5
24	Perempuan	5
22	Perempuan	3
23	Perempuan	5
24	Perempuan	5
23	Laki-laki	3
20	Perempuan	5
22	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5
22	Laki-laki	5
23	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
20	Perempuan	3
20	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
19	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
21	Laki-laki	5
22	Laki-laki	5
24	Laki-laki	5
21	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
21	Laki-laki	5
20	Laki-laki	5
22	Perempuan	3
22	Perempuan	5
19	Perempuan	5
22	Perempuan	5
20	Perempuan	5
20	Perempuan	5

24	Perempuan	5
22	Perempuan	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	5
22	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Perempuan	5
21	Perempuan	5
20	Laki-laki	5
20	Laki-laki	3
19	Perempuan	3
20	Perempuan	3
19	Laki-laki	3
20	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
21	Perempuan	7
21	Perempuan	7
19	Perempuan	3
20	Laki-laki	3
21	Perempuan	7
19	Perempuan	3
19	Perempuan	5
21	Laki-laki	3
21	Perempuan	3
21	Perempuan	3
21	Perempuan	3
20	Perempuan	7
21	Perempuan	3
21	Laki-laki	5
21	Perempuan	5
21	Perempuan	3
20	Perempuan	7
21	Perempuan	7
22	Perempuan	3

18	Perempuan	1
19	Perempuan	3
19	Laki-laki	1
21	Perempuan	5
22	Laki-laki	7
22	Perempuan	7

Lampiran 4, Skor Kuesioner Responden & Kategorisasi

a. Resiliensi

R1	R2	R3	R4	R5	R6	Total	Kategori
3	2	3	2	2	2	14	Sedang
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
2	1	1	1	3	1	9	Rendah
4	2	3	4	3	2	18	Sedang
2	3	3	3	1	1	13	Rendah
4	4	4	4	4	4	24	Tinggi
2	4	3	3	2	3	17	Sedang
3	2	2	2	3	2	14	Sedang
4	2	2	2	3	2	15	Sedang
4	2	3	4	2	4	19	Tinggi
2	3	2	3	2	3	15	Sedang
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
2	3	4	3	1	3	16	Sedang
2	3	2	3	2	2	14	Sedang
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
2	3	2	2	3	2	14	Sedang
4	2	3	3	3	3	18	Sedang
4	3	3	3	3	4	20	Tinggi
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
1	4	1	4	2	4	16	Sedang
3	2	3	4	2	1	15	Sedang
3	1	2	2	2	2	12	Rendah
3	3	3	3	2	4	18	Sedang
2	3	1	1	1	1	9	Rendah
1	3	1	4	3	3	15	Sedang
2	3	1	3	3	1	13	Rendah
4	1	4	1	1	2	13	Rendah
3	2	3	3	2	3	16	Sedang
3	2	3	3	2	3	16	Sedang
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
3	2	2	3	2	2	14	Sedang
1	4	1	4	4	4	18	Sedang

2	3	3	4	3	4	19	Tinggi
2	1	2	3	3	3	14	Sedang
3	2	3	4	3	3	18	Sedang
4	2	4	4	4	2	20	Tinggi
4	2	4	1	3	3	17	Sedang
4	4	4	4	4	4	24	Tinggi
3	3	2	3	3	3	17	Sedang
4	4	4	3	2	2	19	Tinggi
4	3	4	4	3	3	21	Tinggi
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
2	4	1	3	2	3	15	Sedang
2	3	2	2	2	2	13	Rendah
2	4	1	4	4	4	19	Tinggi
4	3	2	4	2	3	18	Sedang
1	4	1	4	3	4	17	Sedang
3	3	1	3	3	4	17	Sedang
3	4	3	4	4	4	22	Tinggi
3	2	3	3	3	3	17	Sedang
3	2	2	3	2	2	14	Sedang
4	1	2	3	3	3	16	Sedang
2	2	2	3	3	2	14	Sedang
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
4	3	3	1	3	2	16	Sedang
3	2	3	2	3	2	15	Sedang
4	3	4	4	3	4	22	Tinggi
3	2	4	3	2	3	17	Sedang
4	2	4	4	2	3	19	Tinggi
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
3	3	4	3	3	3	19	Tinggi
3	2	3	3	4	3	18	Sedang
3	2	3	3	2	3	16	Sedang
4	3	3	4	4	3	21	Tinggi
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
3	1	2	4	2	4	16	Sedang
2	2	2	2	3	2	13	Rendah
3	2	3	2	1	1	12	Rendah

1	2	3	2	3	1	12	Rendah
4	3	3	2	3	4	19	Tinggi
2	3	3	3	3	3	17	Sedang
2	2	2	3	3	3	15	Sedang
3	1	2	3	1	1	11	Rendah
3	2	3	2	2	2	14	Sedang
2	1	1	2	3	2	11	Rendah
2	2	3	2	2	2	13	Rendah
4	3	1	4	3	3	18	Sedang
2	3	2	2	3	3	15	Sedang
2	3	2	4	3	2	16	Sedang
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
3	2	2	3	3	2	15	Sedang
3	4	2	3	2	3	17	Sedang
4	1	4	3	3	2	17	Sedang
4	4	4	4	4	4	24	Tinggi
3	3	3	4	2	3	18	Sedang
2	1	2	1	3	1	10	Rendah
2	2	2	1	3	1	11	Rendah
3	2	3	3	2	3	16	Sedang
4	4	4	4	1	4	21	Tinggi
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
3	2	3	2	3	3	16	Sedang
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
3	3	3	2	2	3	16	Sedang
3	3	4	1	3	2	16	Sedang
1	3	3	3	3	2	15	Sedang
1	1	3	3	3	3	14	Sedang
4	1	4	2	2	2	15	Sedang
3	3	2	3	2	2	15	Sedang
2	4	3	4	2	4	19	Tinggi
4	2	4	4	3	3	20	Tinggi
3	2	3	3	3	3	17	Sedang
3	3	3	2	2	3	16	Sedang
3	3	3	3	2	3	17	Sedang

4	1	4	3	1	1	14	Sedang
3	4	3	3	4	4	21	Tinggi
4	4	4	4	4	4	24	Tinggi
3	2	3	4	3	3	18	Sedang
3	3	2	4	4	4	20	Tinggi
3	4	4	4	2	4	21	Tinggi
3	2	3	2	2	2	14	Sedang
3	2	3	2	2	2	14	Sedang
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
2	2	2	2	3	3	14	Sedang
3	2	3	4	3	3	18	Sedang
3	3	2	3	3	3	17	Sedang
3	4	4	4	3	3	21	Tinggi
3	2	3	3	2	3	16	Sedang
4	2	3	3	2	3	17	Sedang
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
3	2	3	2	1	1	12	Rendah
2	3	2	2	1	1	11	Rendah
2	3	3	3	3	2	16	Sedang
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
4	3	4	3	3	4	21	Tinggi
4	4	3	4	3	3	21	Tinggi
3	3	1	3	3	3	16	Sedang
4	2	2	3	2	2	15	Sedang
4	4	2	4	3	1	18	Sedang
2	1	2	1	3	2	11	Rendah
3	2	2	2	2	2	13	Rendah
4	2	3	2	2	1	14	Sedang
3	1	3	1	2	3	13	Rendah
2	2	2	2	2	1	11	Rendah
4	1	4	4	4	3	20	Tinggi
3	2	3	2	3	3	16	Sedang
2	3	2	4	3	3	17	Sedang
2	3	3	4	3	3	18	Sedang
4	3	4	3	3	4	21	Tinggi
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
3	2	2	3	3	1	14	Sedang

3	3	3	3	2	3	17	Sedang
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
3	3	3	4	2	3	18	Sedang
4	3	4	4	2	4	21	Tinggi
4	2	2	2	1	2	13	Rendah
4	4	4	4	4	4	24	Tinggi
3	2	2	3	2	2	14	Sedang
1	3	3	3	3	2	15	Sedang
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
4	3	2	2	2	2	15	Sedang
2	3	2	2	3	3	15	Sedang
4	3	2	4	2	4	19	Tinggi
3	1	4	2	2	1	13	Rendah
2	2	2	1	2	3	12	Rendah
4	4	4	3	3	1	19	Tinggi
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
2	1	1	1	2	4	11	Rendah
2	3	2	2	1	2	12	Rendah
3	3	3	4	3	3	19	Tinggi
3	3	2	3	3	3	17	Sedang
2	2	2	4	3	3	16	Sedang
3	2	1	2	3	2	13	Rendah
2	2	2	3	3	3	15	Sedang
3	2	2	4	3	4	18	Sedang
3	1	3	3	3	2	15	Sedang
4	3	3	4	4	4	22	Tinggi
4	3	4	4	2	3	20	Tinggi
3	2	3	3	3	2	16	Sedang
4	4	4	4	1	3	20	Tinggi
4	2	3	4	2	4	19	Tinggi
1	2	2	2	3	2	12	Rendah
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
1	3	1	1	2	3	11	Rendah
4	4	4	4	4	1	21	Tinggi
4	3	3	4	2	2	18	Sedang
4	3	3	2	1	1	14	Sedang
3	2	3	2	2	2	14	Sedang

2	2	2	2	2	2	12	Rendah
3	3	2	4	2	3	17	Sedang
2	2	4	3	3	3	17	Sedang
4	3	4	3	4	3	21	Tinggi
2	4	3	4	4	4	21	Tinggi
3	2	2	3	2	2	14	Sedang
2	3	2	4	3	3	17	Sedang
3	2	2	3	2	2	14	Sedang
2	3	2	3	3	4	17	Sedang
4	2	3	3	3	2	17	Sedang
3	3	2	4	3	4	19	Tinggi
3	1	2	2	2	2	12	Rendah
2	2	4	2	2	3	15	Sedang
2	3	3	2	3	3	16	Sedang
3	2	2	3	3	3	16	Sedang
2	3	3	3	3	3	17	Sedang
4	1	4	4	1	2	16	Sedang
1	1	1	1	2	1	7	Rendah
3	2	3	4	3	3	18	Sedang
3	1	2	3	3	2	14	Sedang
3	3	3	4	3	3	19	Tinggi
2	3	2	3	3	4	17	Sedang
1	1	1	1	2	1	7	Rendah
2	2	1	3	3	2	13	Rendah
3	2	3	4	2	3	17	Sedang
1	1	1	1	1	2	7	Rendah
4	4	4	4	1	4	21	Tinggi
4	2	4	4	3	4	21	Tinggi
3	3	3	4	2	3	18	Sedang
3	3	2	3	3	3	17	Sedang
2	1	2	1	3	1	10	Rendah
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
2	2	2	2	1	2	11	Rendah
4	3	4	3	3	3	20	Tinggi
2	1	1	1	1	1	7	Rendah
2	1	4	1	1	1	10	Rendah
3	3	3	3	3	3	18	Sedang

2	3	2	4	3	1	15	Sedang
2	2	2	2	2	1	11	Rendah
3	3	3	3	2	2	16	Sedang
2	2	2	3	2	3	14	Sedang
2	3	3	3	2	2	15	Sedang
2	4	3	3	2	3	17	Sedang
2	2	1	2	2	4	13	Rendah
3	2	2	2	3	3	15	Sedang
2	2	2	3	3	3	15	Sedang
2	4	3	4	2	3	18	Sedang
3	2	2	2	1	2	12	Rendah
2	2	1	4	3	3	15	Sedang
2	3	3	2	2	2	14	Sedang
3	3	3	3	2	2	16	Sedang
3	2	2	2	3	4	16	Sedang
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
2	2	3	3	2	2	14	Sedang
3	3	3	4	2	4	19	Tinggi
4	3	3	3	4	4	21	Tinggi
3	3	3	4	4	2	19	Tinggi
1	2	1	2	4	4	14	Sedang
2	3	3	3	3	2	16	Sedang
3	1	3	3	2	3	15	Sedang
2	2	2	4	3	3	16	Sedang
3	3	3	4	3	3	19	Tinggi
3	4	2	3	2	3	17	Sedang
3	2	2	4	4	2	17	Sedang
1	3	1	4	2	2	13	Rendah
2	2	3	2	2	2	13	Rendah
3	2	2	3	3	3	16	Sedang
4	1	4	2	2	2	15	Sedang
3	3	2	3	3	3	17	Sedang
2	4	1	4	3	1	15	Sedang
3	3	3	3	3	3	18	Sedang
3	3	2	4	3	3	18	Sedang
3	3	3	4	1	3	17	Sedang
2	3	3	3	2	3	16	Sedang

2	3	2	3	3	3	16	Sedang
3	1	2	1	4	1	12	Rendah
3	2	3	3	3	2	16	Sedang
2	2	2	2	2	2	12	Rendah
4	3	3	3	3	3	19	Tinggi
3	2	3	2	3	3	16	Sedang
4	3	3	3	3	3	19	Tinggi
2	2	2	1	2	2	11	Rendah
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
3	4	2	2	2	3	16	Sedang
3	3	3	4	2	4	19	Tinggi
2	2	1	2	3	3	13	Rendah
4	2	2	2	2	1	13	Rendah
3	2	3	3	2	3	16	Sedang
2	2	2	2	1	3	12	Rendah
3	3	3	3	2	2	16	Sedang
2	2	2	3	2	2	13	Rendah
4	4	4	4	2	4	22	Tinggi
3	3	3	3	3	4	19	Tinggi
3	3	3	3	4	3	19	Tinggi
3	2	3	3	2	3	16	Sedang
3	2	2	2	2	2	13	Rendah
4	1	2	1	2	3	13	Rendah
3	2	3	4	2	4	18	Sedang
3	2	3	3	3	3	17	Sedang
3	2	3	3	1	3	15	Sedang
2	2	2	3	3	3	15	Sedang
4	1	4	3	2	3	17	Sedang
2	3	2	3	3	3	16	Sedang
4	2	4	3	2	3	18	Sedang
3	2	3	2	2	2	14	Sedang
3	2	3	3	2	2	15	Sedang
2	3	2	2	2	2	13	Rendah
3	2	3	4	2	3	17	Sedang
3	4	3	3	3	3	19	Tinggi
3	2	1	2	1	4	13	Rendah
3	1	1	3	3	2	13	Rendah

2	2	3	2	3	2	14	Sedang
2	2	2	2	3	1	12	Rendah
4	4	4	4	1	4	21	Tinggi
2	2	2	2	3	2	13	Rendah
4	2	2	4	2	3	17	Sedang
1	1	1	1	2	1	7	Rendah
3	3	2	3	3	4	18	Sedang
3	3	3	4	4	4	21	Tinggi
4	4	4	4	2	4	22	Tinggi
3	4	3	4	2	3	19	Tinggi
3	4	3	3	2	2	17	Sedang
3	3	2	3	3	3	17	Sedang
3	2	3	3	3	3	17	Sedang
2	2	2	2	2	2	12	Rendah
2	2	2	3	3	2	14	Sedang
3	2	3	3	2	2	15	Sedang
3	3	3	4	3	3	19	Tinggi
3	3	3	3	2	3	17	Sedang
3	1	3	3	3	3	16	Sedang
4	3	3	4	2	2	18	Sedang
2	2	2	2	3	2	13	Rendah
2	2	3	2	3	2	14	Sedang
3	3	3	3	4	3	19	Tinggi
4	4	3	4	2	3	20	Tinggi
2	3	2	3	2	3	15	Sedang
3	3	2	2	3	2	15	Sedang
3	2	3	3	3	3	17	Sedang
3	1	3	3	4	2	16	Sedang

b. *Life satisfaction*

L1	L2	L3	L4	Total	Kategori
3	1	4	4	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
2	1	2	2	7	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
2	2	2	2	8	Rendah
4	3	4	4	15	Tinggi

3	3	3	2	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	4	2	3	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	2	3	3	11	Sedang
2	2	2	2	8	Rendah
4	3	4	4	15	Tinggi
2	2	2	2	8	Rendah
3	2	3	3	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
2	3	3	3	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	2	3	3	11	Sedang
3	3	4	3	13	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	3	3	13	Sedang
3	2	3	3	11	Sedang
3	4	4	3	14	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
2	2	3	3	10	Rendah
2	2	2	2	8	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
3	2	3	3	11	Sedang
3	2	3	3	11	Sedang
4	3	4	4	15	Tinggi
3	2	3	3	11	Sedang
2	1	2	2	7	Rendah
2	3	3	3	11	Sedang
4	4	4	3	15	Tinggi
4	2	4	3	13	Sedang
4	1	4	4	13	Sedang
3	2	3	3	11	Sedang
4	4	4	3	15	Tinggi
4	4	4	4	16	Tinggi
3	2	2	3	10	Rendah
2	2	1	3	8	Rendah

4	4	3	3	14	Tinggi
3	3	4	3	13	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	4	4	15	Tinggi
1	2	2	2	7	Rendah
4	4	4	4	16	Tinggi
2	2	3	3	10	Rendah
3	3	2	3	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	2	3	12	Sedang
2	2	2	3	9	Rendah
3	4	4	4	15	Tinggi
4	3	3	3	13	Sedang
2	4	3	3	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
4	4	4	4	16	Tinggi
3	2	3	3	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
2	3	3	3	11	Sedang
4	3	4	3	14	Tinggi
4	3	4	3	14	Tinggi
3	2	2	3	10	Sedang
2	3	3	3	11	Sedang
1	1	1	2	5	Rendah
3	4	3	4	14	Sedang
2	2	2	2	8	Rendah
3	2	3	3	11	Sedang
2	2	3	2	9	Rendah
4	3	3	3	13	Sedang
2	3	3	3	11	Sedang
2	2	3	3	10	Rendah
3	3	4	3	13	Sedang
4	3	4	4	15	Tinggi
2	1	1	3	7	Rendah

3	3	4	3	13	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	3	15	Tinggi
2	2	3	3	10	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
2	2	2	2	8	Rendah
1	3	2	2	8	Rendah
3	2	3	3	11	Sedang
1	1	4	3	9	Rendah
3	2	3	3	11	Sedang
2	2	3	3	10	Sedang
4	3	4	3	14	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
2	3	2	3	10	Rendah
2	3	3	3	11	Sedang
2	3	3	3	11	Sedang
2	2	2	3	9	Rendah
1	3	2	3	9	Rendah
4	4	4	3	15	Tinggi
4	3	3	3	13	Sedang
2	2	3	2	9	Rendah
3	2	2	3	10	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	3	3	13	Sedang
4	1	4	2	11	Sedang
3	1	4	2	10	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
2	2	2	2	8	Rendah
3	3	3	2	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	3	15	Tinggi
3	3	3	2	11	Sedang
4	3	4	4	15	Tinggi

3	4	3	2	12	Sedang
4	2	4	4	14	Sedang
4	3	4	4	15	Tinggi
4	3	4	2	13	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	4	4	14	Sedang
2	2	3	2	9	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
2	3	2	2	9	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
3	4	4	4	15	Tinggi
4	3	3	2	12	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
2	2	3	3	10	Sedang
2	3	2	1	8	Rendah
3	3	2	3	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	3	15	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	2	2	2	9	Rendah
2	2	2	2	8	Rendah
3	3	3	2	11	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
2	3	2	2	9	Rendah
1	2	2	2	7	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang
4	2	3	3	12	Sedang
3	4	4	3	14	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang

4	2	4	3	13	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
2	2	1	2	7	Rendah
1	1	3	2	7	Rendah
3	2	3	3	11	Sedang
2	2	2	2	8	Rendah
3	2	3	3	11	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	2	3	3	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	4	4	15	Tinggi
2	2	3	3	10	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
4	3	4	3	14	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
4	4	4	4	16	Tinggi
3	4	2	3	12	Sedang
4	3	3	3	13	Sedang
2	1	2	2	7	Rendah
4	3	4	4	15	Tinggi
3	3	4	4	14	Sedang
2	2	4	2	10	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
2	3	3	3	11	Sedang
3	4	4	4	15	Tinggi
4	3	4	4	15	Tinggi
3	3	3	2	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang
3	2	2	3	10	Sedang
1	1	2	1	5	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
4	2	4	3	13	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang

3	3	4	3	13	Sedang
2	3	4	3	12	Sedang
2	2	2	3	9	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	4	3	13	Sedang
3	2	4	4	13	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
3	4	3	3	13	Sedang
3	3	4	2	12	Sedang
2	3	2	2	9	Rendah
2	3	3	2	10	Sedang
3	2	4	3	12	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
2	2	4	2	10	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
4	4	3	2	13	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang
3	2	3	3	11	Sedang
2	1	3	3	9	Rendah
1	2	2	2	7	Rendah
4	3	4	3	14	Sedang
2	2	2	2	8	Rendah
2	2	2	2	8	Rendah
3	3	4	3	13	Sedang
2	2	2	2	8	Rendah
2	2	3	3	10	Sedang
4	4	4	3	15	Tinggi
3	2	3	3	11	Sedang
3	3	3	2	11	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
2	1	1	2	6	Rendah
2	2	2	2	8	Rendah
3	3	3	2	11	Sedang
4	2	3	3	12	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang

3	2	2	2	9	Rendah
2	3	2	3	10	Sedang
2	3	3	2	10	Sedang
3	4	3	4	14	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
2	2	4	4	12	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	3	4	4	14	Sedang
3	2	2	3	10	Sedang
4	3	3	3	13	Sedang
3	2	3	3	11	Sedang
2	3	3	3	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	2	4	2	12	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
2	4	3	2	11	Sedang
4	3	4	3	14	Sedang
2	2	2	2	8	Rendah
4	2	2	3	11	Sedang
4	3	3	3	13	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
4	4	4	4	16	Tinggi
4	4	4	4	16	Tinggi
4	4	4	4	16	Tinggi
2	2	2	2	8	Rendah
2	2	2	2	8	Rendah
2	2	2	2	8	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
2	3	3	2	10	Sedang
3	4	3	3	13	Sedang
3	3	4	4	14	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	3	4	3	13	Sedang
3	3	3	2	11	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	2	3	4	12	Sedang

2	3	3	2	10	Sedang
3	3	4	3	13	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang
4	3	3	3	13	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	2	2	10	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	2	3	2	10	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	2	11	Sedang
2	2	4	3	11	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
4	3	3	3	13	Sedang
3	3	3	2	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
3	2	2	2	9	Rendah
3	3	4	3	13	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
2	3	3	3	11	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	3	3	13	Sedang
2	3	2	3	10	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	3	2	11	Sedang
2	2	2	1	7	Rendah
3	1	3	3	10	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
3	3	4	3	13	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang
1	1	2	1	5	Rendah
3	2	4	3	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
3	3	3	3	12	Sedang
4	3	3	2	12	Sedang

3	3	3	2	11	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang
3	2	2	1	8	Rendah
3	2	3	2	10	Sedang
2	1	3	2	8	Rendah
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	4	16	Tinggi
4	3	4	3	14	Sedang
2	2	3	3	10	Sedang
3	2	3	2	10	Sedang
2	3	3	2	10	Sedang
3	3	3	3	12	Sedang
4	4	4	3	15	Tinggi
2	2	2	2	8	Rendah
3	2	3	3	11	Sedang
3	3	3	2	11	Sedang
4	4	4	3	15	Tinggi

Lampiran 5, logbook, *expert judgement* & pedoman wawancara

LOGBOOK WAWANCARA

No .	Nama (Inisial)	Angkatan	Tanggal	Metode Wawancara (Online/Offline)	Durasi (Menit)	Ket
3	ARM	21	28-2-25	Offline	13	Resiliensi rendah
4	MIF	23	28-2-25	Offline	13	Resiliensi tinggi
5	AFP	23	5-3-25	Offline	12	Resiliensi rendah
6	LAA	22	5-3-25	Offline	12	Resiliensi sedang
7.	RJ	24	7-3-25	Offline	9	Resiliensi sedang

Keterangan Kolom

1. **Nama (Inisial):** Inisial nama responden wawancara.
2. **Angkatan:** Angkatan responden wawancara.
3. **Tanggal Wawancara:** Tanggal pelaksanaan wawancara.
4. **Metode Wawancara:** Dilakukan secara *online* (Zoom/Google Meet) atau *offline*.
5. **Durasi (Menit):** Lamanya wawancara berlangsung.
6. **Keterangan:** Catatan singkat tentang responden dan wawancara (misalnya, skor resiliensi, pengalaman penting yang dibahas).

PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Sehubungan dengan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya:

Nama Lengkap	: Alifan Hakim
NIM	: 210401110115
Program Studi/Fakultas	: Psikologi/Fakultas Psikologi
Judul Penelitian	: Pengaruh Resiliensi Terhadap <i>Life satisfaction</i> Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Studi <i>Mixeded Method</i>)
Instrumen yang akan divalidasi	: Pedoman Wawancara Tingkat Resiliensi & <i>Life satisfaction</i>

Memohon dengan hormat kesediaan Ibu untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya **Instrumen penelitian** sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terimakasih.
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 16 Februari 2025



Alifan Hakim
NIM. 210401110115

Pengantar

Perkenalkan, Saya Alifan Hakim Mahasiswa program Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Life satisfaction* Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Studi *Mixeded Method*)”. Saya membutuhkan bantuan Ibu untuk memberikan penilaian terhadap aitem – aitem pertanyaan dalam pedoman wawancara yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada satu alat ukur yakni :

1. Pedoman Wawancara Tingkat Resiliensi & *Life satisfaction*

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan saran perbaikan melalui pertemuan dalam jaringan (daring) menggunakan platform Google Meet. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi butir aitem dengan indikator variabel yang hendak dieksplorasi. Pedoman wawancara ini akan digunakan dalam proses wawancara bersama partisipan dengan kriteria yakni merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mewakili jenjang semester yang berbeda-beda serta tingkat resiliensi & *life satisfaction* yang berbeda berdasarkan pengukuran skala kedua variabel tersebut.

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.
 Profesi : Dosen
 NIP : 197307102000031002

Menyatakan bersedia menjadi *rater* untuk Pedoman Wawancara Tingkat Resiliensi & *Life satisfaction* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh Resiliensi Terhadap *Life satisfaction* Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Studi *Mixeded Method*)" yang disusun oleh :

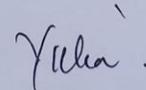
Nama : Alifan Hakim
 NIM : 210401110115

Adapun catatan yang diberikan untuk Pedoman Wawancara Tingkat Resiliensi & *Life satisfaction* adalah sebagai berikut :

Perbaiki redaksi "bergairah" menjadi "bersemangat" untuk memudahkan responden memahami pertanyaan.

Malang, 16 Februari 2025

Rater,



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.

PEDOMAN WAWANCARA

Durasi : ±15 Menit

PENDAHULUAN (±2 Menit)

1. **Salam dan Pembukaan:**
2. "Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh, Perkenalkan saya Alifan Hakim mahasiswa psikologi semester akhir. Sebelumnya terima kasih atas waktu yang diluangkan untuk mengikuti proses wawancara kali ini. Tujuan wawancara ini adalah untuk menggali pengalaman anda dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dan bagaimana anda melihat hidup anda. Saudara cukup fokus menjawab pertanyaan dengan jujur, tidak perlu khawatir karena tidak ada jawaban salah dan benar serta jawaban akan digunakan untuk keperluan penelitian semata.
3. **Pengenalan Informan:**
 - "Bisa ceritakan sedikit tentang diri Anda? Misalnya angkatan dan kegiatan yang tengah anda jalani akhir-akhir ini.

BAGIAN 1: PENGANTAR (±3 Menit)

Menjelaskan mengenai definisi variabel penelitian yakni resiliensi dan *life satisfaction*.

1. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi sulit atau terpuruk, dapat diartikan juga sebagai kemampuan beradaptasi dengan persoalan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-harinya.

2. *Life satisfaction* atau kepuasan hidup merupakan kondisi atau penilaian individu mengenai kehidupannya hari ini, kepuasan hidup bukan berarti tingkatan yang memiliki garis finish dimana seseorang yang sudah puas dengan hidupnya sudah tidak perlu melanjutkannya, namun lebih mengarah pada kondisi terkini seseorang dalam menghayati hidupnya, apakah merasa puas atau tidak dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.
3. Mengonfirmasi apakah narasumber telah memahami kedua definisi variabel di atas. Pertanyaan dapat berupa “apakah saudara sudah paham dengan definisi resiliensi dan kepuasan hidup? Atau masih ada yang dibingungkan?”
4. Tindak lanjut apabila narasumber masih memiliki pertanyaan atau kebingungan mengenai definisi variabel yang telah dipaparkan sebelumnya. Penjelasan lebih lanjut akan bergantung pada bagian yang dipertanyakan/dibingungkan oleh narasumber (improvisasi).

BAGIAN 2: Keterkaitan Variabel (±7 Menit)

1. “Adakah permasalahan/keterpurukan yang saudara alami akhir-akhir ini? Boleh diceritakan bagaimana permasalahan atau keterpurukan tersebut?”
2. "Apakah saudara dapat menikmati dan bersemangat saat berusaha bangkit dari keterpurukan/masalah yang sedang saudara alami?"
3. "Dengan perasaan yang saudara alami ketika berhadapan dengan keterpurukan/masalah tersebut, seberapa lama saudara mampu bangkit kembali?"

4. "Masih dengan perasaan yang sama, apakah saudara menemukan banyak kesulitan dalam menghadapi keterpurukan/masalah tersebut?"
5. "Apakah saudara merasa puas dan bahagia setelah bangkit dari keterpurukan/masalah yang saudara alami?"
6. "Seberapa puas dan bahagia saat saudara dapat bangkit dari keterpurukan/masalah tersebut dengan cepat? Dikatakan cepat ketika melaluinya berpa lama?"
7. "Meskipun menghadapi berbagai kesulitan dalam proses untuk bangkit, apakah saudara tetap menikmati dan bersemangat?"

PENUTUP (±3 Menit)

Refleksi:

1. "Dari hidup yang telah anda jalani sejauh ini, perihal apa yang membuat anda sangat puas dan bahagia?"
2. "Adakah hal yang ingin Anda tambahkan yang mungkin belum sempat kita bahas?"

Terima Kasih dan Penutup:

"Terima kasih banyak atas kesempatan dan waktu yang saudara luangkan, partisipasi saudara sangat berarti dalam penelitian ini. Semoga semua impian dan harapan saudara dapat terwujud dan semoga saudara senantiasa diselimuti kebahagiaan dalam hidup. Sekian, wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh"

Lampiran 6, Informed Consent Responden Wawancara



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
 Alamat: Jl.Gajayana Dinoyo 50 Telp. (0341) 551354 Fax. 572533 Malang

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andi Febrian P
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Angkatan : 2023

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan tema penelitian Pengaruh Resiliensi terhadap *Life Satisfaction*;

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan wawancara
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di wawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara ini.

Malang, 5 Maret 2025

<p>Pewawancara</p>  <p>Alifan Hakim NIM. 210401110115</p>	<p>Narasumber</p>  <p><u>Andi Febrian P</u> NIM. <u>230901110069</u></p>
--	--



KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 Alamat: Jl. Gajayana Dinoyo 50 Telp. (0341) 551354 Fax. 572533 Malang

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Alifan Hakim
 Jenis Kelamin Laki-laki
 Angkatan 21

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan tema penelitian Pengaruh Resiliensi terhadap *Life Satisfaction*;

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan wawancara
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di wawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara ini.

Malang, 28 Februari 2025

Pewawancara


 Alifan Hakim
 NIM. 210401110115

Narasumber


 Alifan Hakim
 NIM. 210401110103



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Alamat: Jl. Gajayana Dinoyo 50 Telp. (0341) 551354 Fax. 572533 Malang

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : L A A
Jenis Kelamin : Perempuan
Angkatan : 22

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan tema penelitian Pengaruh Resiliensi terhadap *Life Satisfaction*;

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan wawancara
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di wawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara ini.

Malang, 5 Maret 2025

Pewawancara


Alifan Hakim
NIM. 210401110115

Narasumber


L A A
NIM. 220401110020



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Alamat: Jl Gajayana Dinoyo 50 Telp. (0341) 551154 Fax. 572533 Malang

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. ~~.....~~ F. ~~.....~~
Jenis Kelamin : L
Angkatan : 2023

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan tema penelitian Pengaruh Resiliensi terhadap *Life Satisfaction*;

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan wawancara
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di wawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan SADAR dan TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara ini.

Malang, 28 Februari 2025

Pewawancara

Arian Hakim
NIM. 210401110115

Narasumber

NIM. 23040410012



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Alamat: Jl.Gajayana Dinoyo 50 Telp. (0341) 551354 Fax. 572533 Malang

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : RJ
Jenis Kelamin : Perempuan
Angkatan : 2024

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan tema penelitian Pengaruh Resiliensi terhadap *Life Satisfaction*;

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan wawancara
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di wawancara
3. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
4. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara ini.

Malang, 7 Maret 2025

Pewawancara


Alifan Hakim
NIM. 210401110115

Narasumber


RJ
NIM. 24040110250

Lampiran 7, Verbatim Wawancara

Responden 1 (ARM/8)

Tempat : Kediaman responden

Tanggal : 28 Februari 2025

Pukul : 13.14 WIB

No	Sesi	Transkrip
1.	Pembuka	<p>P: Assalamualaikum Wr. Wb. Baik, perkenalkan nama saya Alifan Hakim, mahasiswa psikologi semester akhir. Sebelumnya terima kasih atas waktu saudara yang diluangkan untuk mengikuti proses wawancara kali ini. Tujuan wawancara ini adalah untuk menggali pengalaman saudara dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari Dan bagaimana saudara melihat kualitas hidup saudara begitu. Nah, saudara cukup fokus menjawab pertanyaan dengan jujur apa adanya dan tidak perlu khawatir karena tidak ada jawaban salah dan benar pun demikian jawaban yang saudara nanti akan lontarkan hanya untuk kebutuhan penelitian semata. Baik, mungkin bisa diceritakan memperkenalkan diri terlebih dahulu Dengan siapa saya berbicara, angkatan dan kegiatan akhir-akhir ini.</p> <p>N: Halo, nama saya ARM, angkatan 2021 kegiatan saya mahasiswa semester akhir sekarang.</p>
2.	Pengantar	<p>P: Baik, sebelumnya saya ingin jelaskan sedikit terkait dengan topik yang akan ditanyakan dalam wawancara kali ini. Baik, ada dua variabel yang akan kita bahas dalam butir-butir pertanyaannya. Yang pertama adalah resiliensi yakni merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi yang sulit atau terpuruk, dapat diartikan sebagai kemampuan beradaptasi dengan persoalan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan yang kedua adalah kepuasan hidup atau dalam bahasa Inggris <i>life satisfaction</i> dimana <i>life satisfaction</i> ini merupakan penilaian kita terhadap kualitas hidup kita sehari-hari. Nah, kepuasan hidup ini begini, bukan berarti ketika kita melihat, oh kita sudah puas dengan hidup kita berarti kita sudah semestinya mengakhiri hidup, bukan. Tapi, kita melihat misal 1 atau 2 tahun kebelakang, bagaimana sih kita menjalani kehidupan sehari-hari ini dalam</p>

		<p>rentang waktu tersebut, apakah memuaskan atau justru mengecewakan banyak rintangan-rintangan yang sulit untuk kita hadapi begitu ya. Jadi, kepuasan hidup dimaksud adalah kondisi terkini setelah kita melihat atau mengevaluasi rentang kehidupan kita 1 atau 2 tahun kebelakang. Oke, dari yang sudah saya paparkan, apakah ada pertanyaan atau kurang jelas? Cukup jelas ya?</p> <p>N: Ya.</p>
3.	Pertanyaan inti (Q1)	<p>P: Oke, baik. Kita langsung ke pertanyaannya, kalau begitu saudara adakah permasalahan atau keterpurukan yang saudara alami akhir-akhir ini?</p> <p>N: Apa ya? Gak ada sih, cuman kehilangan motivasi aja.</p> <p>P: Oke, baik. Demotivasi begitu ya?</p> <p>N: Iya.</p> <p>P: Oke, boleh diceritakan bagaimana demotivasi ini terjadi, menyangkut hal apa juga?</p> <p>N: Oh ya, ngerasa males aja ngerjain sesuatu mungkin gara-gara sekarang kesibukannya ngerjain skripsi, malas aja ngerjain skripsi, gitu-gitu aja sih.</p>
4.	Pertanyaan inti (Q2)	<p>P: Oke, baik. Apakah dari permasalahan demotivasi tersebut, saudara dapat menikmati juga bersemangat saat berusaha bangkit melawan demotivasi tersebut?</p> <p>N: Pernah sih ngerasa semangat, cuman yaudah deh, gitu doang habis itu demotivasi lagi, semangat lagi, demotivasi lagi.</p>
5.	Pertanyaan inti (Q3)	<p>P: Ada repetisi berulang gitu? Oke, baik. Dengan perasaan yang merasa tidak ada motivasi berhadapan dengan tugas akhir tersebut, seberapa lama saudara perlu untuk kembali bangkit? Tadi kan sempat ada bangkit lagi, walaupun pada akhirnya demotivasi lagi Nah, untuk proses bisa bangkit kembali itu perlu berapa lama?</p> <p>N: Saya gak pernah ngitung berapa lama sih ya, cuman ketika saya merasa pengen bangkit aja saya cukup menata kembali barang-barang dan merapikan barang kemudian mungkin bisa dilihat juga kalau lagi barangnya udah hancur-hancur berarti lagi-lagi udah demotivasi.</p> <p>P: Tapi dari rentang, misalkan hari Senin nih, hari Senin merasa demotivasi terus sampai bertemu</p>

		<p>dengan hari kesekian itu mulai termotivasi lagi, itu rentangnya berapa lama biasanya?</p> <p>N: Untuk kembali menemukan motivasi itu dari titik demotivasi itu dimulai tiga hari, dua hari, dan demotivasi lagi sehari.</p> <p>P: Jadi demotivasinya tidak mendominasi ya sebetulnya?</p> <p>N: Enggak,</p> <p>P: Untuk menyiapkan kesemangat lagi itu dua hari, dua hari untuk kehilangan lagi dan kehilangannya selama beberapa hari begitu?</p> <p>N: Iya.</p>
6.	Pertanyaan inti (Q4)	<p>P: Oke, baik. Nah, kemudian masih dengan demotivasi yang saudara alami ya apakah saudara menemukan banyak kesulitan untuk menghadapi demotivasi tersebut? Misal kesulitan untuk kembali menemukan semangat, kembali menemukan motivasi begitu?</p> <p>N: Iya, ngerasa sulit untuk mempertahankan sih</p> <p>P: Mempertahankan motivasinya ya? Apa yang membuat itu terasa sulit mungkin bisa dikenali?</p> <p>N: Ngerasa sulit, oh ini mungkin gara-gara barang itu sering cepat, cepat apa ya urak-urakan, cepat kotor dan itu pengaruhi banget sih.</p> <p>P: Jadi saudara melihat bahwasannya salah satu rintangan dari mempertahankan motivasi itu adalah kerapian, kerapian ini di kamar sendiri kan?</p> <p>N: Iya.</p> <p>P: Oke, baik Dan itu sangat berpengaruh ya?</p> <p>N: Iya.</p>
7.	Pertanyaan inti (Q5)	<p>P: Baik, kemudian apakah saudara merasa puas dan bahagia setelah menemukan kembali motivasi dari keterpurukan atau demotivasi yang saudara alami? Jadi saudara ini merasa demotivasi ya, kemudian selama satu hari itu saudara fokus untuk merapikan gitu dan menemukan kembali semangat untuk mengerjakan tugas akhir, nah itu puas nggak? Puas, bahagia itu ada nggak perasaan seperti itu setelah bangkit kembali?</p> <p>N: Iya, ada lah perasaan puas.</p> <p>P: Seberapa puas mungkin bisa digambarkan? Puas, seberapa puas?</p>

		<p>N: Ya kayak baru bangun lagi dari tidur lama, seperti hibernasi dan kembali bangun</p> <p>P: Siap untuk menerjang tantangan baru gitu?</p> <p>N: Iya.</p> <p>P: Berarti kalau misalkan saya beri skala puas, kurang puas misalkan, cukup puas, puas dan sangat puas, mana yang akan saudara pilih kira-kira?</p> <p>N: Sangat puas Sangat puas.</p>
8.	Pertanyaan inti (Q6)	<p>P: Nah oke, kemudian apakah tiga hari ya tadi disampaikan untuk kembali menemukan motivasi itu, itu menurut saudara cukup cepat, sangat cepat, cepat atau lambat sebetulnya?</p> <p>N: Lambat sih, dan kehilangannya itu sangat cepat.</p> <p>P: Kehilangannya justru sangat cepat, apakah kemudian setelah itu demotivasinya cukup lama atau singkat?</p> <p>N: Gimana sih?</p> <p>P: Rentang demotivasinya selama berapa hari gitu, untuk ke demotivasi lagi cepat, tapi untuk demotivasi ini ada rentang, pokoknya lama demotivasi gitu, itu cepat, lama atau?</p> <p>N: Lama, menurut saya lama.</p> <p>P: Baik, dari kayak timeline itu tadi demotivasinya lama, kemudian mengembalikan motivasi itu juga lama, sedangkan kembali ke demotivasi itu cepat, itu yang saudara pahami dari timeline tersebut, apakah saudara merasa puas dengan timeline yang begitu-begitu saja?</p> <p>N: Ya, gak puas, soalnya cepat kehilangan, dan susah mempertahankan, aduh mempertahankan itu susah banget.</p>
9.	Pertanyaan inti (Q7)	<p>P: Kemudian, meskipun saudara ini menghadapi berbagai kesulitan untuk kembali bangkit karena mungkin barang itu sering berserakan, akankah saudara tetap puas dan bahagia?</p> <p>N: Gimana-gimana?</p> <p>P: Meskipun tadi mendapati segelintir rintangan, kesulitan, misalkan gampang demotivasi karena barang itu mudah sekali tampak berserakan. Nah, dari kesulitan-kesulitan tersebut, apakah saudara tetap memutuskan untuk merasa puas dan bahagia? Meskipun segelintir kesulitan melanda.</p>

		<p>N: Ya enggak dong.</p> <p>P: Berarti tetap ada keresahan sebetulnya.</p>
10.	Pertanyaan tambahan (Qa)	<p>P: Baik, saya rasa cukup untuk pertanyaan mengenai riset pada hari ini, tapi ada dua pertanyaan tambahan, ini pertanyaan bebas silahkan dijawab sesuai dengan apa yang saudara rasakan. Dari hidup yang telah saudara jalani sejauh ini, sekian belas tahun mungkin ya, atau sekian puluh tahun, perihal apa yang membuat saudara sangat puas dan bahagia? Puas? Perihal apa itu?</p> <p>N: Kapan dia puas-puas banget ya?</p> <p>P: Perihal apa yang bisa membuat saudaranya puas dan bahagia?</p> <p>N: Kapan puas? Gak tau gak tau</p> <p>P: Atau apa-apa pemantiknya yang membuat saudaranya merasa puas dan bahagia? Ada beberapa versi sebelumnya itu ada yang mengatakan ketika bisa menata jadwal, ada yang ketika komunikasi antara keluarga membaik.</p> <p>N: Puas? Gak tau ya, gak pernah ngerasa kayak puas-puas banget.</p> <p>P: Gak pernah atau mungkin bisa dikaitkan dengan tenang, kapan saudaranya bisa merasa tenang?</p> <p>N: Oh tenang, ya hari tenang tiap hari merasa tenang cuma untuk “blem” itu gak ada.</p> <p>P: Adakah yang ingin saudara tambahkan atau sampaikan dan belum sempat kita bahas?</p> <p>N: Gak ada sih</p>
11.	Penutup	<p>P: Terima kasih ya saudara, terima kasih banyak tentunya atas kesempatan dan waktu yang diluangkan. Partisipasi saudara ini sangat berarti bagi saya, bagi penelitian ini. Saya harap semoga segala impian saudara di masa mendatang serta harapan hidup ini bisa terwujud. Semoga saudara senantiasa diselimuti kebahagiaan-kebahagiaan dalam hidup Sekian, Wassalamualaikum Wr. Wb.</p> <p>N: Waalaikumussalam</p>

Responden 2 (MIF/4)

Tempat : Lab. Konseling Fakultas Psikologi UIN Malang

Tanggal : 28 Februari 2025

Pukul : 14.22 WIB

No	Sesi	Transkrip
1.	Pembuka	<p>P: Assalamualaikum Wr. Wb N: Waalaikumsalam Wr. Wb</p> <p>P: Baik, sebelumnya izin perkenalan nama saya Alifan Hakim mahasiswa psikologi semester akhir. Terima kasih atas waktu yang diluangkan oleh saudara untuk mengikuti proses wawancara kali ini. Jadi saya ingin mengingatkan bahwasannya tujuan dari wawancara kali ini adalah untuk penelitian semata dan saudara cukup fokus dan menjawab sejujur-jujurnya karena tidak ada jawaban salah maupun benar dan semua yang saudara sampaikan dan utarakan itu hanya untuk kebutuhan penelitian semata begitu ya. Boleh diperkenalkan dulu diri saudara mulai misalkan dari nama bisa inisial ya, angkatan dan juga kegiatan yang dijalani akhir-akhir ini.</p> <p>N: Oke sebelumnya perkenalkan saya atas nama MIF dan saya sekarang berada di semester 3 Fakultas Psikologi, untuk akhir-akhir ini kegiatan yang saya ikuti mungkin banyak ya mulai dari organisasi kemudian kegiatan sosial masyarakat dan tentunya perkuliahan</p> <p>P: Oke baik boleh sedikit dicelaskan organisasinya tentang apa?</p> <p>N: Organisasi yang sedang saya ikuti untuk saat ini mungkin eh gak mungkin, ya saya sekarang ada di Oasis yang di bidang konseling kemudian belum demis, tapi udah gak banyak kerja itu di LSO Tahfidz Quran kemudian di PSGA bidang <i>peer counseling</i> juga sama sekarang baru kemarin diterima di asisten laboratorium konseling.</p> <p>P: Oke alhamdulillah baik cukup padat ya cukup <i>hectic</i> ya kegiatan yang diikuti mas Iqbal.</p>
2.	Pengantar	<p>P: Baik sebelumnya saya izin menjelaskan terkait dengan penelitian kali ini pertanyaan akan berkaitan dengan variabel resiliensi dan <i>life satisfaction</i>. Saya izin menjelaskan dulu ya jadi resiliensi ini</p>

		<p>merupakan kemampuan individu misalkan mas dan saya dalam upaya bangkit dari keterpurukan maupun masa-masa sulit begitu jadi dapat diartikan juga resiliensi itu adalah kemampuan kita beradaptasi misalkan sebelumnya kita <i>having fun</i> gitu kan dengan kegiatan kita kemudian kita berhadapan dengan masa sulit kita beradaptasi begitu dengan masa-masa sulit tersebut, nah kemudian untuk <i>life satisfaction</i> itu sendiri jadi kemudian ada juga <i>life satisfaction</i> ya atau kepuasan hidup, jadi kepuasan hidup ini adalah kita menilai kehidupan kita sehari-hari mungkin dalam jangka waktu 1 atau 2 tahun kebelakang ini apakah banyak pengalaman-pengalaman menyenangkan apakah itu membuat kita puas atau justru tidak, jadi kepuasan hidup itu bukan ketika kita merasa puas dengan hidup yang kita jalani kemudian ya sudah karena sudah puas kita mengakhiri hidup, bukan. Jadi penilaian hidup selama rentang beberapa tahun kebelakang 1 atau 2 tahun kebelakang begitu lebih banyak pengalaman yang menyenangkan atau tidak nah kemudian dari variabel yang sudah saya jelaskan apakah dapat dipahaminya atau masih ada pertanyaan?</p> <p>N: Sudah dipahami.</p>
3.	Pertanyaan inti (Q1)	<p>P: Oke baik kalau begitu kita langsung ke pertanyaannya ya sudah siap, oke baik adakah permasalahan atau masa sulit yang sedang saudara alami di rentang waktu 1 atau 2 tahun terakhir ini?</p> <p>N: Oke baik untuk masa sulit sendiri mungkin lebih ke pikiran mas kayak emang umurnya ya kayak kita gak tua belum dikatakan tua banget tapi muda juga gak mudah jadi tanggung jawab itu masih ke orang tua tapi udah kayak bukan tanggung jawab orang tua juga, jadi kayak lebih ke masalah pikiran untuk diri sendiri apakah nanti di masa depan saya bisa atau gak seperti itu sih, jadi semacam transisi menuju kemandirian itu memakan cukup banyak waktu untuk kita <i>overthinking</i> ya</p> <p>P: Bener banget mungkin bisa sedikit diceritakan pengalaman <i>overthinking</i>nya itu sampai apa sih yang saudara pikirkan?</p>

		<p>N: Oke beberapa kali ketika saya sedang capek-capeknya atau padet-padetnya dalam kegiatan mau itu organisasi perkembangan atau lain-lainnya itu biasanya kalau lagi istirahat itu baru <i>overthinking</i> gitu kan, akhirnya dampak kesehatan juga sampai ke dampak pusing terus ya tiba-tiba kayak demam demam sesaat gitu dan ya pikiran, karena pikiran kan juga pengaruh ke yang lainnya jadi kayak dampaknya seperti itu tapi kalau aku sendiri aku buat tidur dan kayak lebih mikirin gak mikirin yang lain tapi kayak nonton atau yang lain biar gak kepikiran,</p>
4.	Pertanyaan inti (Q2)	<p>P: Baik dari problematika yang saudara alami tadi sampai mungkin berdampak ya tadi ke fisik ke pikiran, apakah saudara ini merasa menikmati dan bersemangat dalam proses untuk kembali bangkit dari OVT-OVT tadi itu?</p> <p>N: ya oke sebenarnya ada di waktu aku kalau terpuruk sekalian terpuruk karena itu waktunya karena mungkin lagi capek gak mungkin tuh aku kayak lebih produktif lagi gitu, kalau lagi capek yaudah istirahat kalau mau terpuruk sekalian terpuruk tapi ada kalau memang sekiranya sudah cukup nanti ya produktif lagi semaksimal mungkin bangkit gitu.</p> <p>P: oke baik begitu ya berarti kalau misalnya dikatakan seperti itu cukup menikmati dan bersemangat atau bagaimana ya?</p> <p>N: bisa dikatakan bersemangat dan menikmati prosesnya untuk bangkit.</p>
5.	Pertanyaan inti (Q3)	<p>P: Oke dengan perasaan yang saudara alami ya maksudnya OVT dan lain sebagainya itu tadi, seberapa lama saudara itu bisa kembali bangkit?</p> <p>N: oke kalau dari saya pribadi mungkin saya sering datang <i>overthinking</i> entah itu hal apapun itu di malam hari, berarti kalau di malam hari itu aku lagi <i>overthinking</i> atau terpuruk gitu paginya harus sudah selesai di fase tersebut, jadi kayak udah bangkit untuk menjalani hari berikutnya gitu</p> <p>P: oke pernah gak sampai mungkin katakanlah ada rekor lebih dari itu?</p> <p>N: untuk sejauh ini belum ada kayak normal normal aja</p> <p>P: berarti selesai di malam hari itu juga</p>

		N: selesai di malam hari itu juga setelah bangun tidur
6.	Pertanyaan inti (Q4)	<p>P: Oke baik masih dengan <i>overthinking</i> yang dialami oleh saudara ini ya apakah saudara menemukan banyak kesulitan untuk menghadapi atau dalam menghadapi ya untuk bangkit dari <i>overthinking</i> itu?</p> <p>N: untuk kesulitan sendiri mungkin karena pikiran gak bisa dikontrol mas ya jadi walaupun aku masih bisa bangkit pikiran pun masih ada gitu masih tersisa, bangun tidur pun masih kepikiran gak mungkin lupa karena ini hal yang belum kita lalui dan mungkin kalau produktif kita bisa mengendalikan diri kita tapi untuk pikiran menurut saya sulit untuk dikendalikan,</p> <p>P: jadi suatu waktu bisa datang kembali ya</p> <p>N: bisa datang kembali</p>
7.	Pertanyaan inti (Q5)	<p>P: Baik baik kemudian apakah saudara merasa puas dan bahagia setelah bangkit atau kembali bisa produktif mengenyampingkan OVT-OVT tersebut?</p> <p>N: bisa dikatakan puas dan bahagia karena ketika saya bisa bangkit kembali terus kembali menjalani hal yang produktif dan karena disitu aku yakin kalau di masa muda ini saya semaksimal mungkin memaksimalkan masa muda gitu ya, itu ya nanti di masa tua gak akan mengkhianati hasil gitu aku bisa kok produktif lebih puas</p> <p>P: berarti ada optimisme, oke kalau misalkan di skala puasnya itu mulai dari kurang puas sampai sangat puas di skala apa? cukup puas atau hanya sekedar puas?</p> <p>N: bisa dikatakan puas gak yang sangat puas</p>
8.	Pertanyaan inti (Q6)	<p>P: Oke baik kalau begitu begini kan tadi saudara bisa disampaikan ya satu malam jadi malam itu OVT paginya harus sudah selesai mungkin masih ada yang tersisa begitu menurut saudara itu cukup puaskah saudara dengan waktu yang diperlukan untuk bisa bangkit kembali? jadi waktunya kan dari malam saja itu puas gak saudara bangkit dalam waktu yang sesingkat itu?</p> <p>N: oh kalau dalam konteks tersebut menurut saya udah cukup karena istirahat itu udah gak perlu atau menyalakan waktu yang lain jadi kayak puas aja untuk semalam selesai gitu, itu memang sudah</p>

		esensi istirahat istirahat dan mengistirahatkan pikiran.
9.	Pertanyaan inti (Q7)	<p>P: Oke baik meskipun saudara tadi menghadapi berbagai kesulitan karena tidak bisa dikontrol pikiran itu, kesulitan-kesulitan untuk bangkit tadi tapi apakah saudara tetap puas dan bahagia dengan hasilnya untuk sejauh ini?</p> <p>N: ini saya merasa puas dan bahagia karena apa? karena menurut saya ketika saya bisa produktif dan bangkit dari pikiran-pikiran gak terpuruk dengan masalah itu saya bisa menemukan hal-hal baru kayak contohnya kemarin di Oasis, di aslab itu kan hal-hal yang mungkin sebagian orang gak mudah untuk masuk hal tersebut jadi ya ini buah dari pikiranku ini kayak hal-hal buah dari produktif aku atau bangkit dari terpurukan pikiranku itu</p>
10.	Pertanyaan tambahan (Qa)	<p>P: Oke baik untuk pertanyaan terkait dengan variabel penelitian tadi sebetulnya sudah cukup tapi saya masih ingin mengajukan dua pertanyaan tambahan, dari hidup yang telah saudara jalani sejauh ini perihal apa sih yang betul-betul membuat saudara ini merasa puas dan bahagia?</p> <p>N: saya merasa puas dan bahagia ketika saya, usaha yang saya lakukan gak sia-sia, kayak saya sudah belajar dan mendapatkan nilai yang terbaik itu kayak perjuanganku gak sia-sia dan membuahkan hasil itu bahagia, kemudian yang paling utama kembali lagi saya pikiran kembali ke masalah pikiran saya yang miliki kan kembali ke bisa gak ya masa depan bisa gak ya membahagiakan orang tua</p> <p>P: berarti konteks bahagia disini kalau orang tuanya bahagia ya saya bahagia. Oke baik mas Iqbal adakah lagi hal yang mungkin terlewat ingin disampaikan dan belum sempat dibahas dalam sesi wawancara kali ini mungkin ada yang ingin disampaikan mungkin?</p> <p>N: cukup sih mas</p>
11.	Penutup	<p>P: Terima kasih banyak atas kesempatan dan juga waktu yang diluangkan partipasi ini sangat berarti untuk saya terutama dalam proses penelitian ini ke depannya, semoga segala impian dan harapan mas bisa terwujud dan senantiasa diselimuti kebahagiaan</p>

		dalam hidupnya, mungkin bisa saya akhiri ya terima kasih mas sekian wassalamualaikum wr wb N: walaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh
--	--	---

Responden 3 (AFP/4)

Tempat : Lab. Konseling Fakultas Psikologi UIN Malang

Tanggal : 5 Maret 2025

Pukul : 10.14 WIB

No	Sesi	Transkrip
1.	Pembuka	<p>P: Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. N: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh P: Perkenalkan, saya Alivan Hakim, mahasiswa psikologi semester akhir. Sebelumnya terima kasih atas waktu yang diluangkan untuk mengikuti proses wawancara kali ini. Tujuan wawancara ini adalah untuk menggali pengalaman Anda dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dan bagaimana Anda melihat hidup Anda pribadi. Saudara cukup fokus menjawab pertanyaan dengan jujur, tidak perlu khawatir karena tidak ada jawaban salah dan benar serta jawaban saudara akan digunakan untuk keperluan penelitian semata. Sebelumnya boleh diperkenalkan dulu inisial angkatan dan kegiatan yang tengah dijalani akhir-akhir ini.</p> <p>N: Perkenalkan, nama saya AFP, dari angkatan 2023 semester 4. Kegiatan yang akhir-akhir dijalani cuma kuliah, terus juga beberapa ada organisasi.</p> <p>P: Boleh dijelaskan organisasinya tentang apa?</p> <p>N: Kebetulan organisasi saya ini bergerak di bidang konseling jadi mungkin kegiatannya kayak seminggu sekali itu ada jaga lab, juga mungkin ada beberapa kegiatan rutin cuman bukan yang pas seminggu sekali itu rutin kayak sebulan sekali gitu.</p>
2.	Pengantar	<p>P: Sebelumnya saya izin menjelaskan terlebih dahulu terkait dengan penelitian yang akan saya lakukan jadi nanti ini juga berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan wawancaranya. Jadi kali ini saudara sedang menjalani proses wawancara untuk penelitian dengan tema resiliensi dan <i>life satisfaction</i>. Resiliensi sendiri itu merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi sulit atau terpuruk. Ia dapat diartikan sebagai kemampuan beradaptasi dengan persoalan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Jadi ada juga yang mengatakan resiliensi itu daya lenting setelah</p>

		<p>kita terpuruk kita beradaptasi untuk kembali bangkit. Nah kemudian kaitannya dengan variabel yang kedua yaitu <i>life satisfaction</i> atau kepuasan hidup itu kondisi atau penilaian individu mengenai kehidupannya sehari-hari. Kepuasan hidup bukan berarti ketika kita hidup kemudian merasa puas sudah waktunya mengakhiri hidup, bukan. Tapi lebih ke evaluasi dalam jangka waktu dekat mungkin 1-2 tahun terakhir apakah keseharian kita itu memuaskan atau justru tidak. Seperti itu. Nah sebelumnya dari yang saya jelaskan terkait dengan kedua topik ini apa bisa dipahami atau masih ada yang ingin ditanyakan?</p> <p>N: Tidak ada, sudah cukup jelas.</p>
3.	Pertanyaan inti (Q1)	<p>P: Oke baik. Kalau begitu kita langsung ke pertanyaannya saja ya. Baik adakah permasalahan atau keterpurukan yang saudara alami akhir-akhir ini? Boleh diceritakan bagaimana permasalahan atau keterpurukan tersebut jika ada?</p> <p>N: Kalau permasalahan sendiri sih mungkin lebih ke tentang diri sendiri yang kayak ada satu waktu dimana saya itu ngerasa kayak aku tuh benci sama diri aku sendiri kayak gak bisa terima diri apa adanya. Jadi itu juga karena dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang mungkin dengan kurangnya interaksi sama orang-orang di sekitar dan juga ya dipengaruhi faktor lain yang ngebuat tuh rasa benci itu makin tinggi gitu.</p>
4.	Pertanyaan inti (Q2)	<p>P: Oke baik. Jadi saudara merasa benci dengan diri sendiri tadi ya. Nah apakah saudara dapat menikmati dan bersemangat saat berusaha bangkit dari perasaan atau pikiran tersebut?</p> <p>N: Sebenarnya kalau mencoba untuk bangkit menikmati itu enggak, kayak capek ya. Tapi ya mau gak mau harus dijalani gitu. Jadi ya karena keterpaksaan aja harus menjalani. Gak ada rasa menikmati</p>
5.	Pertanyaan inti (Q3)	<p>P: Oke dengan perasaan yang mungkin terpaksa bangkit dari perasaan benci terhadap diri sendiri tadi. Seberapa lama sih saudara mampu untuk kembali bangkit dari titik terendahnya?</p>

		<p>N: Mungkin kalau untuk bisa bangkit dari yang titik paling rendah tuh gak bisa dibilang cepat cuman gak bisa juga dibilang yang terlalu lama. Mungkin kayak ya seminggu dua minggu gitu lah udah bisa merasa lebih baik. Walaupun sebenarnya bukan benar-benar bisa bangkit tuh tapi setidaknya merasa lebih baik.</p> <p>P: Nah untuk mohon maaf seperti kayak perasaan ini memuncak, perasaan benci terhadap diri sendiri itu biasanya karena apa?</p> <p>N: Banyak sih faktornya entah itu karena gagal atau mungkin waktu kelas ada interaksi sama orang entah sama dosen atau apa sama teman gitu, dan itu saya kayak ngerasa diabaikan kayak muncul pikiran-pikiran negatif kayak oh ternyata dia mengabaikan aku karena ya kayaknya memang gak layak aja sih. Nah itu pikiran-pikiran kayak gitu tuh ngebuat rasa sulit untuk menerima diri tuh lebih tinggi lagi gitu. Jadi ya kecewa aja.</p>
6.	Pertanyaan inti (Q4)	<p>P: Oke masih dengan perasaan tadi ya yang sudah dijelaskan oleh saudara. Apakah saudara menemukan banyak kesulitan dalam menghadapi keterpurukan tersebut? Kesulitan untuk bangkit itu apakah ada?</p> <p>N: Kesulitannya lebih sulit kayak untuk damai sama diri sendiri sih karena kan masalahnya sama diri saya sendiri ya. Kalau tadi sama orang lain mungkin akan lebih mudah karena kita tinggal berurusan sama orang lain minta maaf mereka memaafkan selesai. Ini kan sama diri sendiri yang kalau kita mau minta maaf bilang maaf pun udah bilang maaf pun belum tentu kayak itu sepenuhnya memaafkan gitu. Jadi ya disitu sih kayak konflik batin aja gitu.</p> <p>P: Oke konflik batin tadi yang dijelaskan seberapa mengganggu misalkan diberi rating secara angka 1-10?</p> <p>N: Ini se-mengganggunya itu bukan yang konsisten mengganggu cuman ada satu-satu memang bener-bener mengganggu. Ya bisa saya bisa bilang di rating 9/10.</p>

7.	Pertanyaan inti (Q5)	<p>P: Oke baik. Kemudian ketika kemudian saudara ini bisa bangkit ya dari titik rendah tadi apakah saudara merasa sangat puas dan bahagia atau ya biasa saja?</p> <p>N: Kalau bisa bangkit dari ini ya tentu bakal ada kepuasan tersendiri dan bahagia karena kayak akhirnya tuh bisa bisa lebih tenang bisa lebih damai dan ya gak berisik lagi gak ada lagi konflik batin yang dulu tuh dialamin gitu.</p> <p>P: Oke mungkin sedikit saya perjelas maksudnya misalnya ada di satu titik terendah kayak tadi disampaikan dosen yang tidak menggubris. Nah kemudian kan perlu sekitar satu minggu untuk kembali mengumpulkan misalkan kepercayaan diri. Nah ketika sudah terkumpul nih kepercayaan diri bangkit ke titik normal lagi itu puas tidak?. Jadi bukan yang konfliknya selesai benar-benar finish begitu lebih keperasaannya itu udah kembali membaik.</p> <p>N: Iya kalau begitu ya puas karena udah kayak oh berarti udah bisa lebih berpikir waras aja gitu jadi kayak oh ternyata tuh kemarin gini karena hal-hal tertentu loh bukan karena aku yang kurang layak atau apa karena memang ada faktor lain aja jadi ya puas aja.</p>
8.	Pertanyaan inti (Q6)	<p>P: Oke kemudian puas ya tadi bisa sedikit didefinisikan seberapa puas sih? Saudara ketika bisa bangkit dalam kurun waktu 1-2 minggu tadi.</p> <p>N: Puasnya mungkin kalau dikasih skala satu sampai sepuluh 7/10.</p> <p>P: Dengan waktu satu minggu?</p> <p>N: Iya.</p>
9.	Pertanyaan inti (Q7)	<p>P: Oke baik kemudian meskipun saudara ini menghadapi berbagai kesulitan tadi seperti harus berdamai dengan diri sendiri ya. Akankah saudara tetap puas dan bahagia menjalani hidup meskipun itu menjadi PR? Menjalani PR tersebut?</p> <p>N: Oke mungkin ya tetap puas dan tetap bisa bersemangat menjalani hidup karena kadang di satu sisi juga mikir kalau aku terus-terusan mikir tentang keterpurukan itu terus-terusan ada di saat-saat itu aku gak bakal bisa terus jalan gak bakal bisa terus bangkit jadi kayak ya cari hal-hal yang bisa lebih</p>

		<p>disyukuri. Kalau udah menyadari hal tersebut ya pasti nanti udah oh ternyata hidupku ini banyak loh yang perlu disyukuri bukan gak seterpuruk itu gitu.</p>
10.	Pertanyaan tambahan (Qa)	<p>P: Oke baik terima kasih sebelumnya untuk pertanyaan intinya sudah ada dua pertanyaan tambahan. Dari hidup yang telah saudara jalani sejauh ini perihal apa sih yang bikin saudara merasa begitu puas bahagia senang?</p> <p>N: Kalau yang buat aku merasa puas dan senang waktu ngejalanin hidup itu waktu mungkin waktu aku bisa mencapai apa yang aku mau dan juga orang-orang tuh bereaksinya bagus sama aku kayak ternyata ya ngasih reaksi positif dan itu kayak beri kepuasan tersendiri gitu kalau melihat orang lain tuh melihat aku kayak ya dalam sisi hal baik positif dapat apresiasi dari teman-teman terdekat dari keluarga itu tuh bisa jadi satu kepuasan tersendiri untuk diri aku.</p> <p>P: Oke baik adakah hal lain yang ingin saudara tambahkan yang ingin saudara sampaikan dan belum sempat kita bahas dalam wawancara kali ini?</p> <p>N: Mungkin sejauh itu cukup disitu aja sih.</p>
11.	Penutup	<p>P: Oke baik kalau begitu saya rasa cukup ya terima kasih banyak atas kesempatan dan waktu yang diluangkan. Partisipasi saudara ini begitu berarti bagi penelitian saya semoga segala impian segala harapan dapat terwujud dan saudara dapat diselimuti kebahagiaan dalam hidup. Oke sekian saya tutup ya. Assalamualaikum Wr Wb.</p> <p>N: Waalaikumsalam.</p>

Responden 4 (LAA/6)

Tempat : Lab. Konseling Fakultas Psikologi UIN Malang

Tanggal : 5 Maret 2025

Pukul : 10.56 WIB

No	Sesi	Transkrip
1.	Pembuka	<p>P: Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh Perkenalkan nama saya Alifan Hakim, mahasiswa psikologi semester akhir. Sebelumnya terima kasih atas waktu yang diluangkan untuk mengikuti wawancara ini, tujuan wawancara ini adalah untuk menggali pengalaman saudara dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dan juga bagaimana saudara melihat, mengevaluasi hidup saudara. Saudara cukup fokus menjawab pertanyaan dengan jujur, tidak perlu khawatir karena tidak ada jawaban salah dan benar juga jawaban saudara akan digunakan untuk keperluan penelitian semata. Sebelumnya bisa diperkenalkan dulu namanya, mungkin bisa dengan inisial, angkatan dan juga kegiatan akhir-akhir ini.</p> <p>N: Oke, perkenalkan nama aku LAA, aku dari jurusan psikologi, angkatan 22. Kesibukan sekarang, alhamdulillah sih aku sudah selesai organisasi kak jadi banyak organisasi sudah selesai, tapi sekarang aku gabung di aslab Konseling, sama kuliah saja sih.</p>
2.	Pengantar	<p>P: Oke baik, Mbak aslab disini saya terangkan terlebih dahulu ya terkait dengan topik yang akan dibahas dalam wawancara kali ini jadi ada dua variabel yang akan kita ulas dalam bentuk pertanyaan yaitu resiliensi dan <i>life satisfaction</i>. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi sulit atau terpuruk, dapat diartikan resiliensi juga sebagai kemampuan adaptasi, jadi ketika kita merasa gundah, kita merasa sedih, galau dan perasaan emosi negatif lainnya resiliensi adalah kemampuan kita untuk kembali beradaptasi dengan masalah tersebut, kembali tenang begitu ya mungkin. Nah, kemudian yang kedua adalah <i>life satisfaction</i> atau kepuasan hidup. Jadi kepuasan hidup ini merupakan kondisi atau penilaian individu secara subjektif tentang kesehariannya selama 1 atau 2 tahun terakhir. Jadi kepuasan hidup itu bukan</p>

		<p>kayak kita hidup nih, kita merasa puas dengan pencapaian kita berarti udah waktunya mengakhiri hidup, bukan, tapi kayak kita melihat kilas balik 1 atau 2 tahun kebelakang, keseharian kita itu membuat kita puas atau justru lebih banyak membuat kita kecewa, sedih begitu. Oke, dari yang sudah saya jelaskan ada yang ingin ditanyakan atau ada yang kurang dipahami?</p> <p>N: Mungkin udah sih kak.</p>
3.	Pertanyaan inti (Q1)	<p>P: Oke, baik kalau begitu kita langsung ke pertanyaan intinya ya Oke, adakah permasalahan atau keterpurukan yang saudara alami akhir-akhir ini?</p> <p>N: Ini udah berapa bulan yang lalu sih kak itu tuh aku ngalamin <i>quarter life crisis</i>, kayak bener-bener ada di titik itu yang emang redah banget sih, emang itu kan kadang orang itu ngerasa kayak biasa aja kan kayak gitu. Emang iya, manusia itu pasti ngerasain <i>quarter life crisis</i>, tapi ini <i>quarter life crisis</i> yang beda kayak bener-bener aku itu down banget gitu, gitu sih kak.</p> <p>P: Oke, mungkin bisa sedikit didefinisikan downnya itu sampai seperti apa dan pemantiknya itu lebih spesifiknya terkait dengan apa?</p> <p>N: Aku punya temen nih ya, itu temen itu kayak yang kita tuh dulu itu kita pernah satu MTS nih Terus tuh aku juga nge-follow IG dia, terus kayak kita follow-followan. Terus waktu itu emang itu aku lagi lebih unggul daripada dia emang kayak aku ngerasa sebenarnya ini nggak boleh ya, tapi ini kayak hal kebaikan gitu loh kita harus unggul-unggulan, kalau bisa kita seimbang gitu tapi kita udah lama nggak dekat, jadi kayak kita cuma mantau di IG aja terus itu yang aku tuh kayak udah keterima di kampus ini ya, dia tuh belum terus akhirnya dia udah keterima juga, sama-sama keterima kan ini kita udah senang-senang nih ya kak terus akhirnya lama-lama kok dia lebih unggul daripada aku ya, kayak aku ngerasa kak, aku kok lebih dibawah banget sih daripada dia. Dia tuh udah sampai bisa jadi duta terus aku tuh emang waktu itu kayak ngerasa aku nggak jadi apa-apa, padahal itu aku juga ngikutin kegiatan banyak</p>

		juga loh, emang lagi nggak mengapresiasi diri aja gitu sih.
4.	Pertanyaan inti (Q2)	<p>P: Oke, baik dari permasalahan yang diceritakan tadi Apakah saudara dapat menikmati dan juga bersemangat saat berusaha bangkit dari keterpurukan yang saudara alami?</p> <p>N: Bersemangat banget sih, kayak ngapain sih ternyata kayak nggak usah loh kita nggak usah lihat orang-orang yang lebih tinggi daripada kita, kan kita juga kemampuannya beda-beda. Terus akhirnya aku kayak ngerasa emang kayaknya diri aku sendiri aja sih kurang mengapresiasi diri sendiri. Terus dari aku belajar untuk mengapresiasi diri sendiri itu aku langsung bersemangat untuk bangkit gitu sih.</p>
5.	Pertanyaan inti (Q3)	<p>P: Oke, baik jadi bersemangat ya untuk bangkit tadi dengan perasaan yang saudara alami ketika ada permasalahan tersebut ya. Seberapa lama sih saudara bisa bangkit kembali untuk kembali tenang seperti itu?</p> <p>N: Mungkin dari seminggu-semingguan sih kak, kalau nggak dua minggu sih, sekitar dua minggu lah gitu.</p>
6.	Pertanyaan inti (Q4)	<p>P: Oke, masih dengan problem yang sama tadi yang diceritakan di awal ya, apakah saudara menemukan banyak kesulitan atau tantangan untuk kembali bangkit?</p> <p>N: Pastinya banyak sih, cuma ternyata emang kurang mengapresiasi diri sendiri, kan yang awalnya itu tadi jadi kayak lama-lama emang kayak nggak bisa gitu loh langsung kayak dari yang terpuruk terus nggak terpuruk, itu kan nggak bisa kan pasti ada prosesnya, dari proses itu tuh mungkin agak lama jadi kayak aku harus bisa memotivasi diri sendiri sih gitu.</p>
7.	Pertanyaan inti (Q5)	<p>P: Oke baik, kemudian apakah saudara merasa puas dan bahagia setelah kemudian bangkit? Melewati proses bangkit tadi menjadi semacam lebih tenang begitu?</p> <p>N: Iya, aku merasa kayak gitu jadi kayak aku bener-bener merasa puas ya itu bener-bener puas banget kayak wah ternyata enak ya hidup dengan kayak nggak usah lihat potensi orang lain gitu, ternyata kayak kita bisa kok lebih unggul dari yang lain tapi ya dengan cara kita sendiri gitu, jadi kayak dari</p>

		<p>ngerasa kayak gitu aku jadi kayak lebih tenang dan kayak aku dari keseharianku yang emang kesibukan-kesibukan aku jadi kayak ngerasa ini tuh berharga banget loh, kayak ini tuh juga merupakan harapan yang emang aku pengenin juga, kayak gini jadi kayak lebih enjoy aja gitu.</p> <p>P: Oke mungkin dari skala 1-10 seberapa puas? N: 8.</p>
8.	Pertanyaan inti (Q6)	<p>P: Oke baik, nah tadi kan sekitar 2 minggu ya untuk kembali bangkit dalam jangka waktu tersebut Menurut saudara apakah itu cepat, lama atau <i>decent</i> biasa-biasa saja? Dan bagaimana perasaan saudara dengan waktu yang dihabiskan itu apakah saya puas karena menurut saya ini cepat, atau ya saya merasa kurang puas karena menurut saya ini lama gitu.</p> <p>N: Kalau menurutku itu biasa-biasa aja ya jadi kayak aku ngerasa waktu itu kayak yaudah kayak yaudah emang itu 2 minggu tuh biasa-biasa aja gitu, nggak ada yang ngerasa kurang nggak ada juga ngerasa lebih gitu nggak ada ya biasa-biasa aja.</p> <p>P: Oke kalau dengan permasalahan tadi yang diceritakan bangkit itu dikatakan cepat ketika berapa lama? Bangkit dikatakan cepat mungkin kalau cepat harusnya sekian hari atau sekian lama?</p> <p>N: Kalau bisa seminggu harus bisa ya tapi kayaknya emang nggak bisa sih waktu itu kalau dari aku sendiri gitu kak.</p>
9.	Pertanyaan inti (Q7)	<p>P: Oke kemudian pertanyaan terakhir untuk pertanyaan inti ini. Meskipun menghadapi berbagai kesulitan dalam proses bangkit tadi termasuk untuk kesulitan mengapresiasi diri dan lain sebagainya, akankah saudara tetap puas dan bahagia meskipun menemukan kesulitan itu?</p> <p>N: Untuk saat ini aku juga masih ngerasa kadang kayak misalnya inget gitu ya kak itu kayak ngerasa ya pernah <i>down</i> dikit tapi kayak aku ngerasa aku pasti bisa kok aku pasti bisa kayak gitu jadi emang bener-bener harus memotivasi diri sendiri biar itu nggak terulang lagi gitu.</p> <p>P: Jadi tetap puas atau? N: Biasa aja.</p>

10.	Pertanyaan tambahan (Qa)	<p>P: Oke untuk pertanyaan inti saya rasa cukup informasinya sudah lengkap. Ada beberapa pertanyaan lagi dua pertanyaan tambahan. Oke dari hidup yang telah saudara jalani sejauh ini apa sih yang membuat saudara puas dan bahagia?</p> <p>N: Contohnya kayak gimana ini kak maksudnya?</p> <p>P: Dari hidup dan perihal apa apakah merasa bahagia ketika diapresiasi oleh orang tua merasa bahagia ketika mendapat achievement apa?</p> <p>N: Diapresiasi orang tua sih, itu kayak bener-bener dikasih reward yang wow banget gitu jadi kayak aku suka banget nih gitu.</p> <p>P: Oke kalau begitu terakhir adakah hal yang ingin saudara tambahkan atau mungkin belum sempat kita bahas dan ingin saudara sampaikan?</p> <p>N: Nggak ada sih kak gitu aja.</p>
11.	Penutup	<p>P: Oke baik kalau begitu saya rasa sudah cukup dan saya izin tutup ya terima kasih banyak atas kesempatan dan waktu yang saudara luangkan. Partisipasi ini sangat berarti untuk penelitian saya semoga saudara apa yang diimpikan bisa tercapai, segala harapan juga tercapai dan saudara senantiasa dikelilingi kebaikan-kebaikan. Saya izin tutup saya Alifan Hakim sekian wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.</p> <p>N: Waalaikumussalam</p>

Responden 5 (RJ/2)

Tempat : Gedung Islamic Tutorial Center UIN Malang

Tanggal : 7 Maret 2025

Pukul : 16.31 WIB

No	Sesi	Transkrip
1.	Pembuka	<p>P: Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. N: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh. P: Oke, perkenalkan nama saya Alifan Hakim mahasiswa psikologi semester 8. Disini saya hendak melakukan wawancara seputar penelitian saya dan saudara cukup sharing pengalaman pribadi, tidak ada jawaban salah maupun benar pun demikian jawaban saudara hanya digunakan untuk penelitian semata. Boleh sedikit diperkenalkan namanya boleh inisial, kemudian angkatan dan juga kegiatan akhir-akhir ini. N: Perkenalkan nama saya RJ dari mahasiswa psikologi angkatan 2024, kegiatan akhir-akhir ini saya mengikuti UPKM. P: UPKM apa itu? N: Unit pengembangan kegiatan mahad.</p>
2.	Pengantar	<p>P: Oke baik, saya izin jelaskan dulu terkait dengan topik wawancara kali ini ya. Jadi risetnya tentang resiliensi dan kepuasan hidup. Resiliensi itu semacam daya lenting ya, misalkan kita lagi terpuruk lagi ada masalah, nah seberapa mungkin, seberapa cepat kita bisa bangkit kembali itu disebut resiliensi, jadi bisa dibilang juga kemampuan adaptasi dari permasalahan yang kita hadapi. Kemudian untuk <i>life satisfaction</i> atau kepuasan hidup itu kayak kondisi kita dalam menjalani hidup itu kita mengevaluasi apakah kita puas atau tidak. Kepuasan hidup itu bukan berarti kalau kita hidup sudah merasa puas berarti sudah waktunya mengakhiri hidup, bukan, jadi kayak evaluasi 1-2 tahun ke belakang, keseharian kita itu lebih memuaskan atau lebih mengecewakan. Oke dari yang sudah aku paparkan ada yang mau ditanyakan terkait topiknya? N: Enggak ada. P: Kalau begitu langsung ke pertanyaannya ya.</p>

3.	Pertanyaan inti (Q1)	<p>P: Oke baik, Rara boleh diceritakan mungkin adakah permasalahan atau keterpurukan yang Rara alami akhir-akhir ini, mungkin selama 1 atau 2 tahun ke belakang?</p> <p>N: Sebelumnya saya mondok juga 6 tahun dan itu dukungan sosial kurang ya, maksudnya di pondok kan kadang ada teman yang gini gitu, jadi saya untuk mahasiswa ini untuk di kalangan di mahasiswa saya berusaha untuk lebih mendukung lebih apa ya namanya, lebih beradaptasi lagi agar dapat relasi itu, lebih menjangkau banyak gitu.</p> <p>P: Selama 6 tahun itu dari usia berapa atau mungkin dari kelas berapa sampai berapa?</p> <p>N: Dari SMP sampai SMA.</p>
4.	Pertanyaan inti (Q2)	<p>P: Oke kemudian apakah Rara menikmati dan bersemangat dari upaya bangkit ya dari tadi yang disebut ngerasa kurang ada dukungan sosial di sekitar lingkungan pondok itu, apakah menikmati proses untuk bangkit tadi?</p> <p>N: Sangat menikmati karena di kalangan mahasiswa kan lebih beragam ya dari pondok, dari pondok kan cuma gitu-gitu doang kalau mahasiswa ada yang dari negeri, dari mondok juga tapi lebih menjangkau banyak gitu jadi kita harus lebih ekstra dari yang kemarin.</p>
5.	Pertanyaan inti (Q3)	<p>P: Oke dengan perasaan tadi ya kayak bersemangat dan lain sebagainya untuk bisa lebih beradaptasi begitu, apakah ketika keterpurukannya itu Rara menghadapi banyak kesulitan misalnya untuk beradaptasi atau bagaimana?</p> <p>N: Kalau kesulitan pasti ada ya tapi saya sebisa mungkin untuk meminimalisir kesulitan itu tadi.</p> <p>P: Boleh dicontohkan kesulitannya itu tentang apa kira-kira?</p> <p>N: Seperti beradaptasi mulai awal kan sekarang saya juga asrama nih, dulu di pondok rutinitas mulai kayak ngaji, terus sekolah, terus kegiatan gitu kan gitu doang, tapi kalau sekarang harus lebih harus bisa membagi waktu antara PKPBA, ada taklim juga tugas-tugas yang lebih sulit gitu.</p>

		<p>P: Untuk adaptasi dengan teman-teman di perkuliahan ini apakah berjalan dengan lancar atau ada kendala kesulitan?</p> <p>N: Sejauh ini lancar karena saya ya itu tadi berusaha lebih menjangkau banyak orang dengan mengikuti kegiatan di asrama.</p>
6.	Pertanyaan inti (Q4)	<p>P: Kemudian untuk upaya bangkit nih, misalkan dulu waktu di pondok ngerasa kurang ada dukungan sosial, terus sekarang waktu masuk di kampus nih upaya bangkit itu butuh atau memakan waktu berapa lama?</p> <p>N: Tidak bisa di..</p> <p>P: Mungkin perkiraan aja.</p> <p>N: Perkiraan kalau dari satu semester kemarin itu masih belum ya belum, mungkin kalau semester dua ini saya juga lebih berusaha lagi gitu, tapi udah ada progresi yang cukup signifikan.</p> <p>P: Oke baik Kemudian apakah Rara merasa puas dan bahagia dengan progresi yang sekarang?</p> <p>N: Belum,</p> <p>P: belum Kenapa?</p> <p>N: Karena ya itu saya merasa saya masih butuh dukungan dari teman-teman sekitar, butuh support sistem gitu.</p>
7.	Pertanyaan inti (Q5)	<p>P: Baik Kemudian seberapa puas dan bahagia Rara dengan waktu yang dihabiskan untuk beradaptasi ini? Kayak misalkan merasa oh ini waktu yang menurutku terlalu lama atau mungkin terlalu singkat menurut Rara gimana? Waktu yang dihabiskan kan sekitar dua semester ini ya untuk berproses itu menurut Rara lama atau singkat?</p> <p>N: Singkat sih soalnya di asrama kan cuma satu tahun nanti kalau keluar asrama kita jadi sendiri lagi gitu, kalau di asrama kan bareng-bareng jadi jangkauannya juga, relasinya juga lebih banyak gitu.</p>
8.	Pertanyaan inti (Q6)	<p>P: Apakah rara merasa puas dan bahagia ketika mulai bisa bangkit dari kekhawatiran akan proses adaptasi yang tengah rara alami? Jika iya, seberapa puas sih?</p> <p>N: pasti seneng karna bisa berhasil dari proses adaptasi itu soalnya, adaptasi itu kan nggak gampang ya kak karna banyak hal baru yang harus dihadapi. Puasnya itu mungkin bukan cuma senang biasa, tapi lebih ke</p>

		lega dan bangga sama diri sendiri karna ya itu bisa berhasil ngalahin rasa takut terus juga bisa lebih percaya diri dan juga bisa lebih ngerasa nyaman di tempat baru itu ga ngerasa sendirian
9.	Pertanyaan inti (Q7)	<p>P: Oke baik Kemudian meskipun menghadapi kesulitan tadi misalkan jadwalnya harus lebih ditata dan lain sebagainya, apakah Rara merasa lebih tertantang bisa tetap menikmati dan bersemangat atau justru menjadi pukulan yang membuat Rara ini menjadi apa ya kayak entah mungkin gundah gelisah dan lain sebagainya?</p> <p>N: Saya lebih bersemangat karena kalau dulu cuma mengikuti alur ya kayak waktunya ngaji-ngaji, tapi sekarang kan harus mempunyai planning harian ya, jadi saya kalau sudah memenuhi planning itu tadi saya merasa lebih percaya diri untuk meningkatkan resiliensi.</p> <p>P: Berarti dituntut untuk lebih mandiri ya untuk sekarang.</p>
10.	Pertanyaan tambahan (Qa)	<p>P: Untuk pertanyaan utamanya sebenarnya sudah ada beberapa pertanyaan lagi, dua pertanyaan tambahan. Rara dari hidup yang sudah dijalani sejauh ini apa sih perihal yang membuat Rara itu bahagia? Perihal apa? Apakah dukungan dari orang tua atau mungkin mempunyai teman yang baik? Perihal apa sih?</p> <p>N: Dukungan orang tua, saya jadi dulu mikir kok orang tuaku gini sih kok beda dari orang lain, tapi makin kesini saya jadi makin tau oh jadi ini alasan orang tuaku giniin aku, memperlakukan aku kayak gini ada alasannya tersendiri.</p> <p>P: Dari wawancara yang sudah kita laksanakan adakah mungkin yang belum sempat dibahas dan ingin disampaikan?</p> <p>N: Sudah</p>
11.	Penutup	<p>P: Terima kasih banyak atas partisipasinya Rara Semoga segala harapannya tercapai, semoga senantiasa diselimuti kebahagiaan Aku izin tutup ya Sekian wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.</p> <p>N: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh.</p> <p>P: Thank you</p>

Lampiran 8. Hasil Turnitin

Bahan Turnitin.docx			
ORIGINALITY REPORT			
11 %	11 %	4 %	3 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source		2 %
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source		1 %
3	repository.upi.edu Internet Source		<1 %
4	eprints.walisongo.ac.id Internet Source		<1 %
5	id.scribd.com Internet Source		<1 %
6	konsultasiskripsi.com Internet Source		<1 %
7	www.scribd.com Internet Source		<1 %
8	core.ac.uk Internet Source		<1 %
9	eprints.uny.ac.id Internet Source		<1 %
10	dspace.uii.ac.id Internet Source		<1 %
11	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper		<1 %
12	Submitted to UIN Sultan Syarif Kasim Riau Student Paper		<1 %

13	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
14	docplayer.info Internet Source	<1 %
15	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
16	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
17	journal.upy.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
19	www.dream.co.id Internet Source	<1 %
20	123dok.com Internet Source	<1 %
21	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
22	jurnal.univpgri-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
23	journal.unpar.ac.id Internet Source	<1 %
24	ojs.unud.ac.id Internet Source	<1 %
25	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
26	www.jurnal.unismuhpalu.ac.id Internet Source	<1 %

27	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
28	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
29	digilib.uad.ac.id Internet Source	<1 %
30	eprints.uns.ac.id Internet Source	<1 %
31	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
33	Submitted to Garden Grove Unified School District Student Paper	<1 %
34	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
35	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
36	jipp.uhamka.ac.id Internet Source	<1 %
37	jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id Internet Source	<1 %
38	Submitted to Binus University International Student Paper	<1 %
39	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
40	islamqa.info Internet Source	<1 %

41	Submitted to Universitas Mercu Buana Student Paper	<1 %
42	Submitted to University of Northampton Student Paper	<1 %
43	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
44	mynida.stainidaeladabi.ac.id Internet Source	<1 %
45	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
46	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	<1 %
47	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
48	journal.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
49	Sendy Dewi Fifiyanti, Yusuf Muhyidin, I Putu Eka Wijaya. "PENGARUH JIWA KEWIRAUSAHAAN DAN KEMITRAAN TERHADAP KEBERHASILAN USAHA PRODUKSI KOPI BUMDES BUANA MEKAR", Agrilan : Jurnal Agribisnis Kepulauan, 2022 Publication	<1 %
50	Submitted to Universitas Muhammadiyah Buton Student Paper	<1 %
51	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1 %
52	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1 %

53	id.123dok.com Internet Source	<1 %
54	jengpanca.wordpress.com Internet Source	<1 %
55	repository.uncp.ac.id Internet Source	<1 %
56	rino_rinaldo.staff.gunadarma.ac.id Internet Source	<1 %
57	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
58	journal.institutpendidikan.ac.id Internet Source	<1 %
59	jurnal.islahiyah.ac.id Internet Source	<1 %
60	skripsippknunj.com Internet Source	<1 %
61	www.mdpi.com Internet Source	<1 %
62	Arsaika Widasati. "Pengaruh Peletakan Komposisi Warna Monochrome pada Bidang Window Display Terhadap Ketertarikan Pengunjung", JOURNAL OF APPLIED SCIENCE (JAPPS), 2021 Publication	<1 %
63	adoc.pub Internet Source	<1 %
64	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	<1 %
65	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id Internet Source	<1 %

66	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	<1 %
67	ejournal.lppmunidayan.ac.id Internet Source	<1 %
68	eprints.ukmc.ac.id Internet Source	<1 %
69	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
70	prosiding.respati.ac.id Internet Source	<1 %
71	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1 %
72	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
73	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
74	univpancasila.ac.id Internet Source	<1 %
75	www.jurnal.usahidsolo.ac.id Internet Source	<1 %
76	www.repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
77	Evi Husnah, Iwan Setiadi. "Determinasi Profitabilitas Pada Perusahaan Manufaktur Sektor Barang Konsumsi", Journal of Accounting Science, 2020 Publication	<1 %
78	Giyati Giyati, Indra Ratna Kusuma Wardani. "CIRI-CIRI KEPRIBADIAN DAN KEPATUTAN SOSIAL SEBAGAI PREDIKTOR SUBJECTIVE	<1 %

WELL-BEING (KESEJAHTERAAN SUBYEKTIF)
PADA REMAJA AKHIR", Insight: Jurnal Ilmiah
Psikologi, 2015

Publication

79	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1 %
80	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
81	journal.ubm.ac.id Internet Source	<1 %
82	jurnal.umk.ac.id Internet Source	<1 %
83	repositori.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
84	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
85	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
86	Aldini Oktavianti, Vina Dartina, Ananda Rachmaniar. "Profil Resiliensi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi", Jurnal Dimamu, 2024 Publication	<1 %
87	Hisworo Ramdani, Mela Lesmanasari. "PREFERENSI KONSUMEN PADA PRODUK Gumdrops Puree PEPAYA CALINA IPB", JURNAL AGRIBISAINS, 2019 Publication	<1 %
88	Rooby Firliandoko, Muhammad Luthfie, Ali Alamsyah Kusumadinata. "STRATEGI	<1 %

MANAJEMEN KOMUNIKASI PADA BOGOR
NGARIUNG", JURNAL KOMUNIKATIO, 2018

Publication

89	Salsabila Khoirunnisa, Dicky Jhoansyah, Resa Nurmala. "Pengaruh Supportive Work Environment, Work-Life Balance, Dan Budaya Organisasi Terhadap Retensi Karyawan (Survey Terhadap Karyawan Yayasan Pendidikan Islam At-Tartil Sukabumi)", Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING), 2024 Publication	<1 %
90	bengkulu.kemenag.go.id Internet Source	<1 %
91	deebacalah.blogspot.de Internet Source	<1 %
92	digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source	<1 %
93	docobook.com Internet Source	<1 %
94	es.scribd.com Internet Source	<1 %
95	jurnal.umpwr.ac.id Internet Source	<1 %
96	manajemencintasejati.blogspot.com Internet Source	<1 %
97	mueez.blogspot.com Internet Source	<1 %
98	pekanbaru.tribunnews.com Internet Source	<1 %
	penelitimuda.com	

99	Internet Source	<1 %
100	penerbitdeepublish.com Internet Source	<1 %
101	simeiliandri.wordpress.com Internet Source	<1 %
102	www.lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 8 words

Exclude bibliography On