

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECEMASAN PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG: SEBUAH STUDI *MIXED METHOD***

SKRIPSI



oleh:

Ghefira Zaharani

NIM. 210401110110

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

2025

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECEMASAN PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG: SEBUAH 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

Ghefira Zaharani

NIM. 210401110110

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG: SEBUAH
STUDI *MIXED METHOD*

SKRIPSI

oleh

Ghefira Zaharani

NIM. 210401110110

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I Dr. Yulia Sholichatun, M. Si., Psikolog NIP. 197007242005012003		23 April 25.

Malang, 23 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECEMASAN PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG: SEBUAH STUDI *MIXED METHOD*

SKRIPSI

Oleh

Ghefira Zaharani (210401110110)

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

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Ermita Zakiyah, M. Th. I NIP. 198701312019032007		16 Juni 2025
Ketua Penguji Dr. Yulia Sholichatun, M. Si NIP. 197007242005012003		16 - Juni '25
Penguji Utama Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si. Psi NIP. 197207181999032001		16 - Juni 2025

Disahkan oleh,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

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

Assalamu'alaikum wr. wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG: SEBUAH
STUDI *MIXED METHOD***

Yang ditulis oleh:

Nama : Ghefira Zaharani

NIM : 210401110110

Program : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum wr. Wb.

Malang, 23 April 2025
Dosen Pembimbing,



Dr. Yulia Sholichatun, M. Si., Psikolog

NIP. 197007242005012003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ghefira Zaharani
NIM : 210401110110
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG: SEBUAH 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, 23 April 2025

Penulis



Ghefira Zaharani

NIM. 210401110110

MOTTO

If you never bleed, you're never gonna grow

-Taylor Swift



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah saya ucapkan atas segala usaha dan kerja keras yang tertuang dalam bentuk karya penelitian ini. Penulis persembahkan skripsi ini kepada seluruh orang yang dengan ikhlas memberikan cinta dan kasih sayangnya sampai saat ini, di antaranya:

1. Orang tua terkasih, Bapak Muhammad Ali Yaqub Suaibi dan Ibu Hariyati. Terima kasih selalu mengiringi kehidupan Iya dengan doa-doa kalian. Tentunya apa yang Iya berikan kepada kalian belum sebanding dengan apa yang Bapak Ibu kasih ke Iya, tapi Iya selalu berdoa kalian selalu ada dan menemani Iya. Bapak Ibu, maaf selalu merepotkan dan terima kasih sudah percaya dengan mimpi-mimpi Iya.
2. Kedua adik laki-laki saya, Muhammad Nabil Al-Fahrezi dan Muhammad Hilal Al-Khalifi. Mereka dua orang lainnya yang saya sayangi. Terima kasih selalu jadi teman dan saudara yang mungkin kita memang banyak tidak akurnya, tapi Mbak sayang kalian.
3. Sepupu saya, Sabrina Nafisatu Nuha. Dia adalah keluarga, teman, dan saudara sepupu yang selalu menemani perjalanan saya sejak kecil hingga saat ini. Semoga tahun 2025 ini kita wisuda sama-sama ya.
4. Kepada diri saya sendiri, Ghelifira Zaharani. Terima kasih sudah membawa impianmu sejak SMP itu menjadi kenyataan. Terima kasih sudah selalu percaya bahwa dengan banyaknya kekurangan yang kamu miliki, akan selalu ada harapan untuk terus berjuang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis saat ini mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Resiliensi terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang: Sebuah Studi *Mixed Method*”. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga kita selalu memperoleh syafaat dari beliau. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Maka dari itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, MA, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Yulia Sholichatun, M. Si, selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan ilmu, arahan, dan motivasi selama pengerjaan skripsi.
5. Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si. Psi selaku penguji utama dan Ermita Zakiyah, M. Th. I selaku sekretaris penguji yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian tugas akhir.

6. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan dan juga bekal pengetahuan selama kegiatan perkuliahan.

Semoga segala kebaikan yang diberikan akan dibalas dengan hal-hal baik dalam bentuk kesehatan, kelapangan rezeki, dan keberkahan umur serta ilmu kepada semua pihak yang telah terlibat dalam proses penyelesaian pendidikan dan tugas akhir skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi yang telah dibuat ini, masih jauh dari kata sempurna dalam penyelesaian hasil akhirnya. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat positif, dengan tujuan untuk memperbaiki tugas akhir penelitian yang dilakukan.



Malang, 10 April 2025

Penulis

Ghefira Zaharani

NIM. 210401110110

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
مستخلص البحث.....	xvi
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	8
B. Resiliensi	18
C. Pengaruh Resiliensi terhadap Kecemasan.....	28
D. Kerangka Konseptual	32
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III	33
METODE PENELITIAN.....	33

A. Desain Penelitian.....	33
B. Variabel Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional.....	34
D. Populasi dan Subjek Penelitian	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Validitas dan Reliabilitas	41
H. Analisis Data	42
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Pelaksanaan Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian	46
1. Data Kuantitatif	46
a. Hasil Uji Validitas.....	46
b. Hasil Uji Reliabilitas.....	48
c. Analisis Deskriptif	48
d. Uji Asumsi.....	50
e. Uji Hipotesis.....	51
2. Data Kualitatif	52
BAB V.....	113
PENUTUP.....	113
A. Kesimpulan	113
B. Saran.....	114
DAFTAR REFERENSI	116
LAMPIRAN.....	121

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Skala Resiliensi BRS	38
Tabel 3. 2 Penilaian Skala Kecemasan MHI-38	39
Tabel 3. 3 Blueprint Kuesioner Resiliensi (BRS)	40
Tabel 3. 4 Blueprint Kuesioner Kecemasan (MHI-38).....	41
Tabel 4. 1 Jumlah Subjek Penelitian	46
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Resiliensi	47
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Kecemasan	47
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas	48
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik	48
Tabel 4. 6 Kategorisasi Resiliensi.....	49
Tabel 4. 7 Kategorisasi Kecemasan	49
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 4. 10 Uji Regresi Linier Sederhana.....	51
Tabel 4. 11 Uji Koefisien Determinasi	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	32
Gambar 4. 1 Dinamika Respon Aspek Recovery Responden.....	53
Gambar 4. 2 Dinamika Respon Aspek Resistance Responden	54
Gambar 4. 3 Dinamika Respon Aspek Adaptation Responden	55
Gambar 4. 4 Dinamika Respon Aspek Thriving Responden	56
Gambar 4. 5 Pengalaman Pemicu Gejala Kecemasan Mahasiswa Baru.....	57
Gambar 4. 6 Pengalaman Pemicu Gejala Kecemasan Mahasiswa Pertengahan..	58
Gambar 4. 7 Pengalaman Pemicu Gejala Kecemasan Mahasiswa Akhir	59
Gambar 4. 8 Diagram Hasil Kategori Resiliensi.....	66
Gambar 4. 9 Diagram Hasil Kategori Kecemasan	68



ABSTRAK

Zaharani, Ghefira. Pengaruh Resiliensi terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang: Sebuah Studi *Mixed Method*. 2025

Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

Kata Kunci: Resiliensi, Kecemasan, Mahasiswa

Kecemasan menjadi salah satu masalah yang banyak dialami mahasiswa. Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan, salah satunya yaitu resiliensi. Resiliensi adalah cerminan dari kemampuan individu untuk dapat pulih, bangkit, serta berkembang dari permasalahan-permasalahan yang menimpanya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kecemasan serta proses dari resiliensi yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan.

Penelitian ini menggunakan metode campuran dengan bentuk *sequential explanatory design*. Subjek penelitiannya yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. Adapun sampel penelitian metode kuantitatif sebanyak 289 mahasiswa dan untuk metode kualitatif sebanyak 8 partisipan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner menggunakan skala *Brief Resilience Scale* (BRS) untuk variabel resiliensi dan *The Mental Health Inventory* (MHI-38) untuk variabel kecemasan. Selain itu juga digunakan metode wawancara berdasarkan pedoman wawancara yang telah disetujui *expert judgement*.

Hasil yang didapatkan dari analisis penelitian ini yaitu tingkat resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang rata-rata berada pada kategori sedang dengan persentase 69,2% (200 mahasiswa). Sedangkan untuk tingkat kecemasan rata-rata berada pada kategori sedang dengan persentase 67,8% (198 mahasiswa). Selanjutnya diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif resiliensi terhadap kecemasan dari perolehan nilai koefisien korelasinya yaitu -0,419. Adapun besaran pengaruh variabel resiliensi terhadap variabel kecemasan sebesar 26,6%.

Hasil di atas diperjelas lagi dengan analisa dari proses wawancara pada delapan responden. Pada aspek *recovery* terbagi dalam dua bagian internal dan eksternal. Sedangkan untuk *resistance* yaitu secara spiritual, sosial, fisiologis, dan manajemen emosi. Pada aspek *adaptation* yaitu dengan adanya *self awareness* dan keberanian beradaptasi. Adapun aspek terakhir yaitu *thriving* menerapkan sikap stoikisme. Adapun secara kategori jenjang perkuliahan didapatkan hasil adanya perbedaan pada pengalaman yang dialami mahasiswa pada tiap kategorinya yaitu mahasiswa baru yaitu transisi dari SMA berbasis pondok ke perkuliahan reguler; mahasiswa di tahun pertengahan yaitu pengalaman KKM, organisasi, dan transisi pondok yang tidak bercampur antara laki-laki dan perempuan; dan mahasiswa akhir yaitu perihal skripsi.

ABSTRACT

Zaharani, Ghefira. 210401110110. The Influence of Resilience on Anxiety in Students of the Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. 2025.

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

Keywords: Resilience, Anxiety, Student

Anxiety is one of the problems experienced by many students. Many factors influence anxiety, one of which is resilience. Resilience is a reflection of an individual's ability to recover, rise, and develop from the problems that befall them. Therefore, this study aims to determine the effect of resilience on anxiety and the process of resilience carried out by students in dealing with anxiety.

This study uses a mixed method with a sequential explanatory design. The subjects of the study were students of the Faculty of Psychology, UIN Malang. The sample of the quantitative method was 289 students and for the qualitative method there were 8 participants. The data collection process was carried out using a questionnaire using the Brief Resilience Scale (BRS) for the resilience variable and The Mental Health Inventory (MHI-38) for the anxiety variable. In addition, an interview method was also used based on interview guidelines that had been approved by expert judgment.

The results obtained from the analysis of this study were that the average level of resilience of students of the Faculty of Psychology, UIN Malang was in the moderate category with a percentage of 69.2% (200 students). Meanwhile, the average anxiety level is in the moderate category with a percentage of 67.8% (198 students). Furthermore, it is known that there is a negative influence of resilience on anxiety from the correlation coefficient value of -0.419. The magnitude of the influence of the resilience variable on the anxiety variable is 26.6%.

The results above are further clarified by the analysis of the interview process on eight respondents. In the recovery aspect, it is divided into two parts, internal and external. While for resistance, namely spiritually, socially, physiologically, and emotional management. In the adaptation aspect, namely with self-awareness and courage to adapt. The last aspect is thriving applying a stoic attitude. In terms of the level of study, the results obtained are differences in the experiences experienced by students in each category, namely new students, namely the transition from boarding school-based high schools to regular lectures; students in the middle years, namely the experience of KKM, organizations, and boarding school transitions that are not mixed between men and women; and final year students, namely regarding their thesis.

البحث مستخلص

زهراني، غفيرة. ٢٠١٠. ١١٠. ٢١٠٤. تأثير المرونة على القلق لدى طالب كلية علم النفس، جامعة موالنا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. ٢٠٢٥

المحاضر المشرف: د. يوليا شوليشاتون، ماجستير في علم النفس

الكلمات المفتاحية: المرونة، والقلق، والقلق، وطلاب الجامعات

القلق هو أحد المشاكل التي يعاني منها العديد من الطلاب. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على القلق، أحدها المرونة. فالمرونة هي انعكاس لقدرة الفرد على التعافي والنهوض والتطور من المشاكل التي تصيبه. لذلك تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير المرونة على القلق وعملية المرونة التي يقوم بها الطلاب في التعامل مع القلق.

يستخدم هذا البحث أساليب مختلطة مع تصميم توضيحي متسلسل. وكانت عينة البحث من طلاب كلية علم النفس بجامعة مالانج. وبلغت عينة البحث للطريقة الكمية 289 طالباً وطالبة وللطريقة النوعية 8 مشاركين. تم تنفيذ عملية جمع البيانات باستخدام استبيان باستخدام مقياس المرونة الموجز (BRS) لمتغيرات المرونة ووجد الصحة النفسية (MHI-38) لمتغيرات القلق. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام أسلوب المقابلة أيضاً استناداً إلى إرشادات المقابلة التي تمت الموافقة عليها من قبل الخبراء.

النتائج التي تم الحصول عليها من تحليل هذه الدراسة هي أن مستوى المرونة لدى طلاب كلية علم النفس بجامعة مالانج في مالانج في المتوسط في الفئة المعتدلة بنسبة 69.2% (200 طالب). وفي الوقت نفسه، فإن متوسط مستوى القلق في الفئة المعتدلة بنسبة 67.8% (198 طالباً). وعلاوة على ذلك، من المعروف أن هناك تأثيراً سلبياً للمرونة على القلق من اكتساب قيمة معامل الارتباط البالغة -0.419. تبلغ نسبة تأثير متغير المرونة على متغير القلق 26.6%.

تم توضيح النتائج أعلاه بشكل أكبر من خلال تحليل عملية المقابلات مع ثمانية مجيبين. ينقسم جانب التعافي إلى قسمين، داخلي وخارجي. أما في جانب المقاومة، أي من الناحية الروحية، والاجتماعية، والسيولوجية، والسيطرة العاطفية. وفي جانب التكيف، وهو وجود الوعي الذاتي والشجاعة للتكيف. أما الجانب الأخير، وهو الازدهار، وهو تطبيق الرزانة. أما بالنسبة لفئة مستوى المحاضرات، فقد أظهرت النتائج أن هناك اختلافات في الخبرات التي مر بها الطلاب في كل فئة، وهي الطلاب المستجدون وهي الانتقال من المرحلة الثانوية القائمة على المحاضرات المنزلية إلى المحاضرات العادية، وطلاب السنة المتوسطة وهي تجربة الانتقال من مرحلة KKM والمنظمات والانتقال من المرحلة الثانوية غير المختلطة بين الطلاب والطالبات، وطلاب السنة النهائية وهي الأطروحة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan menjadi suatu permasalahan yang umum dihadapi oleh mahasiswa. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa sebanyak 95,4% remaja yang berada pada masa transisi dewasa awal pernah mengalami gejala kecemasan. Riset ini dilakukan pada 393 remaja yang sedang dalam masa transisi menuju dewasa awal yaitu umur 16-24 tahun khususnya mahasiswa baru (Kaligis, 2021).

Gejala-gejala kecemasan yang dialami mahasiswa akan berbeda-beda sesuai dengan jenjang tahun atau lamanya mereka dalam menempuh perguruan tinggi. Bagi mahasiswa baru, pembelajaran di SMA dan perguruan tinggi pastinya berbeda dan perlu adanya proses adaptasi. Namun, proses adaptasi ini tentu tidak mudah dan sering menjadi pemicu kecemasan (Shandy & Khoirunnisa, 2022). Kebalikan dari mahasiswa baru yaitu ada mahasiswa akhir atau mahasiswa yang sedang menjalani masa-masa skripsi. Banyak sekali kasus *self harm* bahkan sampai bunuh diri yang dilakukan mahasiswa akhir karena perasaan cemas hingga membuatnya depresi perihal skripsinya. Kasus bunuh diri yang terjadi baru-baru ini yaitu dilakukan oleh mahasiswa semester sembilan dengan inisial MAS asal Kepanjen. Salah satu motif dari bunuh diri yang dilakukannya diketahui karena skripsi yang tidak selesai-selesai (Aminudin, 2024).

Kecemasan menjadi salah satu gejala dari adanya stress seperti yang dijelaskan (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Tingginya persentase individu yang mengalami kecemasan dan stress tersebut juga ditemukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil penelitian Zamroni (2015), prevalensi stress

pada mahasiswa UIN Malang secara keseluruhan berada pada kategori tinggi sebesar 16,2% dan 70,5% berada pada kategori sedang, sedangkan sisanya yaitu 13,3% berada pada kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan menjadi awal mula gejala stress yang dialami seseorang dan itu sangat penting untuk diperhatikan karena dapat mengganggu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Berdasarkan artikel tersebut juga diketahui bahwa subjek yang digunakan berasal dari enam fakultas kecuali fakultas psikologi. Maka pada penelitian ini akan mengambil sampel yang berasal dari fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk mengetahui tingkat resiliensi dan kecemasan serta gambaran proses resiliensi dari mahasiswa psikologi dalam mengatasi gejala-gejala kecemasan.

Kecemasan menurut Nevid et al., (2014) merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami individu dengan adanya perasaan khawatir dan takut tanpa penyebab yang pasti. Lalu menurut Durand dan Barlow (2007) kecemasan adalah kondisi perasaan individu dengan gejala munculnya perasaan khawatir akan bahaya yang dapat terjadi di masa depan. Jadi kecemasan ini biasanya dialami individu karena kekhawatirannya mengenai hal-hal yang belum pasti terjadi kepadanya.

Banyaknya mahasiswa yang mengalami kecemasan, menjadi permasalahan penting karena kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berpengaruh pada prestasi akademik yang dicapainya (Kusumastuti, 2020). Mahasiswa yang sedang berkuliah, kebanyakan merupakan mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari tempat asalnya. Selain itu, adanya tekanan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan baru bagi mahasiswa baru juga menjadi faktor yang dapat meningkatkan kecemasan bagi mahasiswa. Menurut Kusumastuti (2020) mahasiswa baru seringkali mengalami jenis kecemasan sosial karena adanya tekanan untuk membangun relasi baru atau keterikatan sosial di lingkungan barunya. Tekanan-tekanan tugas dan bahkan tekanan sosial bagi mahasiswa, juga membuat pemilihan subjek mahasiswa menjadi penting dalam penelitian

ini. Apalagi mengenai mahasiswa akhir yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi. Wakhyudin et al., (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa akhir cenderung mengalami kecemasan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab dari kecemasan yang dialami mahasiswa dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal disebabkan dari dirinya sendiri seperti tingkat kepercayaan diri, efikasi diri atau keyakinan diri, kedisiplinan diri, daya juang, kontrol diri, dan tingkat perfeksionisme. Sedangkan faktor eksternalnya seperti kurangnya dukungan keluarga, dosen, dan dukungan teman (Izza & Lailiyah, 2024). Berdasarkan faktor internal yang ada tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *personality* atau karakter individu menjadi salah satu kunci dalam menghadapi kecemasan.

Penting untuk meningkatkan resiliensi pada diri individu dalam menghadapi permasalahan dan tekanan yang dihadapi dalam hidup. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi didapatkan kesimpulan bahwa ketiga narasumber mengalami gejala-gejala kecemasan dengan faktor penyebab dari tuntutan akademik seperti kekhawatiran akan nilai yang tidak memuaskan, terlambat masuk kelas dosen yang terkenal *killer*, dan terkait ujian terutama ujian lisan.

“Pernah sih dari faktor eksternal seperti ujian lisan. Itu membuat saya gugup dan lupa beberapa hal karena fokus mencemaskan hal itu.”
(Narasumber NC)

“Pernah perihal nilai mata kuliah yang tidak memuaskan, khawatir nggak punya teman selama belajar di kelas, dan terlambat masuk kelas dosen killer.” **(Narasumber BA)**

Menurut para narasumber walaupun mereka memiliki tantangan-tantangan dalam perkuliahan, tetapi dengan selalu berpikir positif dan kemauan untuk menghadapi permasalahan yang dialami itu sangat membantu menurunkan tingkat kecemasannya. Adapun kedua hal tersebut juga menjadi bagian dari resiliensi itu sendiri.

“Saya mampu untuk bangkit lagi karena saya terus berusaha agar kegagalan yang saya alami tidak menjadi akhir dari segalanya, melainkan permulaan dari kehidupan saya yang lebih baik.” (Narasumber NK)

Resiliensi merupakan kekuatan individu untuk bisa bangkit kembali setelah menghadapi masalah atau keterpurukan dalam hidupnya. Jadi, individu yang resilien dapat dikatakan sebagai individu yang mampu bertahan dan beradaptasi dengan kejadian atau keadaan yang menekannya (Reivich & Shatte, 2002; Hendriani, 2018). Ketika mahasiswa memiliki sikap resilien dalam menjalani kehidupannya, maka ia mampu meregulasi emosi dalam diri. Dengan begitu maka tantangan dan ancaman yang memicu munculnya kecemasan dapat lebih berkurang. Mahasiswa yang resilien juga akan memandang positif serta optimis ketika dihadang oleh masalah-masalah hidup karena ia yakin dengan dirinya sendiri atau memiliki efikasi diri yang tinggi bahwa hal-hal negatif yang menggangukannya itu akan mampu dilalui. Jadi, pikiran-pikiran irasional yang ada dan menjadi gejala dari kecemasan dapat berkurang (Adler & Rodman, 1991; Ghufroon & Suminta, 2010).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik pembahasan penelitian ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afiffah (2023) mengenai “Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stress, Kecemasan, dan Depresi Remaja SMA di Masa Pandemi Covid-19” didapatkan hasil yang menjelaskan adanya hubungan signifikan antara resiliensi dengan kecemasan. Jadi berdasarkan penelitian kuantitatif tersebut, subjek digolongkan dalam tiga tingkatan resiliensi akademik yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Adapun tingkat kecemasannya dikategorikan menjadi lima bagian yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Individu dengan tingkat resiliensi akademik yang rendah akan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang sangat berat dengan persentasenya sebesar 7,3% atau sebanyak 30 subjek. Lalu subjek yang memiliki tingkat resiliensi sedang memiliki tingkat kecemasan sebesar

35,9%. Sedangkan subjek dengan tingkat resiliensi tinggi memiliki tingkat kecemasan sebesar 7,8%.

Penelitian kuantitatif yang serupa terkait resiliensi dan kecemasan juga dilakukan oleh Antari et al., (2023) dengan subjek penelitiannya yaitu pasien pengidap kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Penelitian dengan judul “Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi” menggunakan *Connor Davidson-Resilience Scale* (CDRS) sebagai alat ukur resiliensi dan *Zung Self Rating Anxiety* (ZSAS) untuk melihat tingkat kecemasan pasien. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki pasien, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dialaminya.

Pada penelitian yang dilakukan Arnani et al., (2023) juga ditemukan hasil yang serupa bahwa resiliensi berpengaruh 28% terhadap kecemasan yang dialami individu. Penelitian ini berjudul “Peran Resiliensi terhadap Kecemasan penyintas Covid-19”. Alat ukur yang dipakai pada penelitian ini yaitu alat ukur resiliensi *Connor Davidson-Resilience Scale* (CDRS) dan skala resiliensi yang terdiri dari aspek fisiologis, aspek kognitif, dan behavioral dalam teori Nevid, Rathus, dan Greene.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang ada mengenai resiliensi dan kecemasan masih belum banyak ditemukan penelitian dengan menggunakan *mixed method* sebagai metode penelitian yang digunakan. Maka dari itu, pada penelitian ini menggabungkan kedua metode yaitu metode kuantitatif dan metode kualitatif. Tujuan dari penggunaan kedua metode sekaligus dalam penelitian ini yaitu untuk dapat memperoleh gambaran yang lebih mendalam dengan memadukan data kuantitatif yang ada dengan data kualitatif yang dapat memperkuat dan memperkaya hasil kesimpulan. Jadi, tidak hanya data berupa angka saja yang akan digunakan, nantinya juga akan dijelaskan dengan detail proses resiliensi yang dilakukan mahasiswa saat mengalami kecemasan.

Adanya kebaruan berupa penggabungan kedua metode penelitian atau dengan kata lain digunakannya metode campuran pada penelitian ini nantinya akan dapat menggambarkan atau menjelaskan lebih mendalam dari perspektif dan pengalaman subjek. Jadi, tidak hanya berdasarkan data berupa angka saja melainkan terdapat narasi dari hasil wawancara dengan subjek mengenai pengalaman, tantangan, dan strategi yang dilaluinya untuk dapat resilien dalam menghadapi kecemasan. Dengan begitu maka harapan dan tujuan dari penelitian ini dapat tersampaikan dengan baik yaitu adanya *insight* atau pemahaman baru bagi mahasiswa mengenai pengaruh dari dimilikinya sikap resilien pada diri setiap individu serta strategi untuk dapat tetap resilien menghadapi tantangan yang terjadi di masa perkuliahan. Selain itu dengan adanya penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sumber data dalam membuat suatu kebijakan atau program bagi pihak fakultas atau pihak kampus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas maka terdapat beberapa rumusan permasalahan yang disusun untuk dikaji lebih lanjut diantaranya yaitu:

1. Bagaimana tingkat resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana pengaruh resiliensi terhadap kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana proses resiliensi yang diterapkan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan yang dialaminya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka diperoleh tujuan dari pelaksanaan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Mendapatkan gambaran mengenai proses resiliensi yang dilakukan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menghadapi kecemasan

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat menjadi sumber kajian atau referensi bagi pengembangan teori dan keilmuan pada bidang ilmu psikologi.
2. Penelitian ini dapat menjadi pembaruan dalam penelitian terkait pengaruh resiliensi terhadap kecemasan ditinjau dari penggunaan *mixed method*.

Manfaat Praktis

1. Penelitian ini dapat dijadikan acuan pembaca dalam upaya preventif perilaku kecemasan dengan mencontoh strategi-strategi yang dilakukan subjek penelitian untuk dapat meningkatkan resiliensinya.
2. Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program atau intervensi lanjut bagi lembaga pendidikan dalam menghindari dan menangani perilaku kecemasan mahasiswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Menurut Nevid et al., (2014) kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami individu dan menjadi respon yang wajar dan normal terjadi sebagai bentuk sinyal atau peringatan sebuah ancaman. Jadi dengan adanya kecemasan ini sebenarnya dapat bermanfaat sebagai peringatan diri untuk melakukan pemeriksaan dan motivasi dalam menghindari hal-hal yang dicemaskan tersebut terjadi. Namun, kecemasan akan menjadi tidak normal apabila muncul secara berlebihan dan tanpa sebab yang jelas.

Pernyataan yang serupa juga dijelaskan oleh Kaplan et al., (1994) bahwa kecemasan merupakan bentuk respon individu terhadap kondisi yang dirasa mengancamnya. Kecemasan ini wajar terjadi beriringan dengan proses perkembangan, perubahan, peristiwa-peristiwa baru, serta dalam proses individu menemukan jati diri dan makna hidupnya.

Freud (dalam Wiramihardja, 2015) menjelaskan definisi dari kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang umum dirasakan seseorang dan tidak jelas sumbernya. Kecemasan dibagi ke dalam tiga jenis oleh Freud yaitu *realistic anxiety*, *neurotic anxiety*, dan *moral anxiety*. Kecemasan juga menjadi sinyal atau tanda adanya situasi mengancam. Kecemasan menurut Freeman dan Freeman (2012) adalah kondisi perasaan atau emosi yang orientasinya ke masa yang akan mendatang dimana bisa saja terjadi peristiwa buruk yang tidak dapat dikendalikan oleh individu sehingga memunculkan perasaan khawatir akan hal tersebut. Stuart (dalam Putri, 2023) mengatakan bahwa kecemasan sebagai perasaan takut yang disertai

perasaan tidak berdaya, terisolasi, dan tidak aman dimana perasaan-perasaan tersebut tidak jelas terjadinya.

Sullivan (dalam Spielberger, 1966) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan yang muncul karena adanya ketidakharmonisan dalam hubungan interpersonal. Sternberg (2004) menjelaskan bahwa kecemasan tidak sama dengan ketakutan dimana ketakutan memiliki alasan dan penyebab yang jelas sedangkan kecemasan tidak diketahui alasannya. Jadi jika ketakutan itu fokus pada objek dan suatu pengalaman tertentu sedangkan kecemasan sebaliknya yaitu tidak terfokus pada suatu objek dan pengalaman. Barlow (2002) menjelaskan bahwa kecemasan ini orientasinya ke masa depan dengan ditandai dengan adanya pandangan individu pada peristiwa yang tidak pasti terjadi dan merugikan dirinya. Adanya perasaan tersebut cenderung membuat perhatian individu mudah teralihkan pada peristiwa yang dianggapnya berpotensi membahayakan.

Ramaiah (2003) mendefinisikan kecemasan sebagai respon secara naluri dalam diri individu terhadap ancaman bahaya yang dapat terjadi dan membuatnya hilang kendali atas dirinya ketika berhadapan dengan situasi tersebut. Walaupun kecemasan ini mirip dengan rasa takut, tetapi nyatanya kedua hal tersebut berbeda. Kecemasan biasanya akan berlangsung lebih lama sedangkan rasa takut hanya dirasakan sebentar saja.

Boeree (2013) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa bahwa ia berada dalam keadaan tidak menyenangkan dan seringkali menghindarinya. Sejalan dengan pendapat di atas, Veit dan Ware (dalam Aziz & Zamroni, 2019) juga menjelaskan bahwa kecemasan menjadi salah satu subskala dari *psychological distress* yang mencerminkan bahwa adanya tekanan psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Jadi dalam hal ini Veit dan Ware membagi indikator dari kesehatan mental

ke dalam dua bagian yaitu ketika seseorang terhindar dari tekanan psikologis yaitu dengan ciri-ciri dialaminya kecemasan, kehilangan kontrol, dan depresi. Kemudian bagian kedua adalah adanya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) ditandai dengan adanya kondisi emosional dan kepuasan hidup serta perasaan positif secara umum.

Berdasarkan definisi kecemasan yang dikemukakan oleh beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat menjadi buruk apabila muncul secara berlebihan tanpa sebab yang jelas hingga membuat individu terganggu dan tidak mampu mengendalikan gejala-gejala kecemasannya. Adapun definisi kecemasan yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori kecemasan yang dikemukakan Veit dan Ware (dalam Aziz & Zamroni, 2019).

2. Aspek-aspek Kecemasan

Kecemasan menurut Nevid et al., (dalam Hartinah, 2018) dibagi ke dalam tiga aspek yaitu kognitif, behavioral, dan aspek fisik. Aspek kognitif berkaitan dengan kegiatan berpikir yang dilakukan individu dimana proses berpikir ini mengakibatkan munculnya pikiran-pikiran negatif serta keyakinan bahwa hal buruk dapat terjadi. Lalu aspek yang kedua adalah aspek behavioral atau sikap. Aspek ini ditandai dengan perilaku yang ditunjukkan individu ketika mengalami kecemasan seperti perilaku menghindar, menjauhi hal-hal yang berpotensi memunculkan kecemasan, dan lebih bergantung pada orang lain. Perilaku menghindar ini biasanya ditandai dengan intensitas individu dalam berinteraksi sosial yang menurun. Aspek yang terakhir yaitu fisik. Aspek secara fisik ditunjukkan seperti tangan yang gemetar, detak jantung berdetak cepat, nafas menjadi sesak, panas dingin, bingung, diare, atau volume air kencing yang lebih dari biasanya

Kecemasan dibagi ke dalam dua dimensi yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Perasaan khawatir menjadi aspek kognitif dari adanya

kecemasan dengan ditandai perasaan dan pikiran negatif akan diri sendiri. Seseorang yang cemas akan kritis pada dirinya sendiri karena terlalu khawatir akan kemungkinan-kemungkinan buruk yang bisa terjadi. Selanjutnya yaitu dimensi emosi. Dimensi emosi ditandai dengan adanya respon fisik yang disebabkan dari perasaan cemasnya. Respon fisik yang timbul yaitu seperti berkeringat, badan bergetar, jantung yang berdebar kencang (Spielberger et al; Eliot, 1999; Ghufron & Suminta, 2010).

Shah (dalam Ghufron & Suminta, 2010) membagi aspek kecemasan ke dalam tiga komponen yaitu fisik, emosional, dan mental atau kognitif. Komponen fisik ditandai dengan gejala-gejala fisik seperti sakit perut, mual, pusing, berkeringat, dan lain sebagainya. Sedangkan emosional yaitu seperti perasaan panik dan takut. Adapun yang terakhir yaitu mental dan kognitif ditandai dengan konsentrasi menurun, gangguan memori, serta adanya ketidakrasional dalam berpikir.

Taylor (dalam Affandi, 2001; Adi, 2022) membagi aspek kecemasan menjadi tiga yaitu aspek fisiologis, aspek kognitif atau pikiran, dan emosional. Ketiga aspek tersebut sama halnya dengan pendapat Shah sebelumnya. Aspek fisiologis yaitu mengenai respon tubuh ketika individu mengalami kondisi yang menekan. Kondisi ini ditandai dengan keringat yang terus bercucuran, nafas yang tidak teratur dan cenderung cepat, telapak tangan yang berkeringat, jantung berdebar, sesak nafas, pusing, mual, dan sebagainya. Kemudian aspek kedua mengenai pikiran dimana individu yang mengalami kecemasan menjadi tidak dapat mengendalikan pikirannya sehingga akan berpengaruh pada proses pengambilan keputusan dalam menyelesaikan masalah atau pikiran-pikiran irasional karena kekhawatiran yang dirasakan. Aspek yang terakhir yaitu emosional. Aspek ini ditunjukkan dari reaksi emosi individu ketika mengalami

kecemasan seperti menjadi tidak percaya diri, mudah marah, perasaan gelisah dan menjadi lebih sensitif, dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan dari aspek-aspek kecemasan di atas, pada penelitian ini mengacu pada aspek dari kecemasan yang ada pada penelitian Aziz & Zamroni (2019). Penelitian tersebut mengacu pada teori Veit dan Ware dimana terdapat dua item pada bagian kecemasan. Adapun dari kedua item tersebut dibagi menjadi dua aspek yaitu perasaan frustrasi dan tidak berdaya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor yang berpengaruh pada kecemasan seseorang dibagi menjadi dua oleh Adler dan Rodman (dalam Ghufroon & Suminta, 2010) yaitu faktor pengalaman buruk dari masa lalu serta faktor pikiran irasional. Jadi pengalaman buruk yang menimpa individu sebelumnya bisa berdampak pada kecemasan di saat individu tersebut bersinggungan lagi dengan kondisi atau keadaan yang serupa. Misalnya ketika individu sebelumnya pernah ditertawakan di depan umum ketika ia menyanyi di panggung, maka ketika di kemudian hari ia akan naik ke atas panggung lagi untuk mengikuti lomba menyanyi yang terjadi yaitu munculnya perasaan cemas karena berpikir hal itu bisa saja terulang lagi. Selanjutnya yaitu faktor pikiran irasional dimana individu ini terlalu memikirkan hal-hal yang nyatanya belum terjadi atau menimpa dirinya jika ia melakukan sesuatu.

Pikiran irasional terjadi bisa dikarenakan adanya pengalaman masa lalu yang melatarbelakangi seseorang berpikiran demikian. Berikut hal-hal yang termasuk dari pikiran yang keliru tersebut yaitu kegagalan katastrofik atau asumsi bahwa akan ada hal negatif yang menimpa diri, keinginan mencapai kesempurnaan yang membuat individu terlalu berharap tidak adanya kekeliruan dari apa yang dilakukannya, persetujuan atau adanya validasi dari orang sekitar, dan generalisasi yang berlebihan (Adler & Rodman, 1991; Ghufroon & Suminta, 2010). Contoh pikiran irasional yaitu seseorang berpikir

bahwa ketika ia menjawab soal yang ditanyakan dosen maka teman-teman sekelasnya pasti akan berpikir bahwa ia sok pintar atau hanya mau cari perhatian saja dan berbicara buruk tentangnya. Padahal kenyataannya hal tersebut hanyalah pikiran cemas yang dialami individu dan belum tentu terjadi.

Menurut Ghufron dan Suminta (2010) faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor internal dan eksternal individu. Faktor dari dalam diri individu (internal) seperti perasaan pesimis yang dimiliki individu, tingkat religiusitas yang rendah, perasaan takut gagal, pengalaman tidak baik di masa lalu, dan pikiran irasional. Sedangkan untuk faktor dari luar (eksternal) yaitu kurangnya dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan dan orang terdekat individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Ramaiah (2003) terdiri dari empat faktor yaitu lingkungan sosial, emosi yang terus ditekan atau dipendam, sebab-sebab fisik, dan keturunan. Adapun penjelasan masing-masing di antaranya yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor pertama yaitu lingkungan sekitar individu yang dapat mempengaruhi cara individu dalam berpikir atau memandang suatu hal. Pengalaman-pengalaman yang dilaluinya bersama keluarga, teman, rekan kerja, ataupun masyarakat di lingkungan sosialnya akan dapat menimbulkan kecemasan apabila individu tersebut tidak merasa aman.
- b. Faktor yang kedua yaitu emosi atau perasaan yang terus menerus ditekan atau direpress. Emosi yang tidak tersalurkan atau terus menerus dipendam dalam jangka waktu yang lama tentu akan tidak baik seperti seseorang yang terus memendam rasa marah dan frustasinya.
- c. Faktor ketiga yaitu sebab-sebab fisik. Kondisi fisik dan psikis akan senantiasa saling mempengaruhi individu seperti pada saat kehamilan, masa remaja, dan masa-masa sembuh dari penyakit

tentu berpengaruh pada munculnya perubahan emosi atau ketidakstabilan emosi yang dapat menimbulkan kecemasan.

- d. Faktor yang terakhir yaitu keturunan dimana walaupun terdapat penemuan bahwa gangguan emosi ini menurun pada keluarga-keluarga tertentu, tetapi faktor ini tidak menjadi penyebab utama dalam kecemasan.

Sulistiawati (dalam Putri, 2023) menyebutkan berbagai faktor yang dapat menimbulkan kecemasan yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Pada faktor predisposisi terdiri dari peristiwa traumatis yang pernah dialami individu, konflik emosional yang tidak terselesaikan, konsep diri yang tidak baik sehingga memicu pikiran irasional, frustrasi, adanya gangguan secara fisik, mekanisme koping keluarga yang tidak baik, riwayat gangguan kecemasan yang bersumber dari keluarga, dan faktor medis yaitu konsumsi obat. Selanjutnya yaitu faktor presipitasi yang terdiri dari ancaman terhadap harga diri dan integritas fisik. Ancaman terhadap harga diri ini seperti yang bersumber dari dalam diri yaitu adanya hambatan hubungan interpersonal baik di lingkungan keluarga atau lingkungan kerja serta yang bersumber dari eksternal seperti adanya peristiwa yang tidak menyenangkan seperti perceraian, kehilangan orang terdekat, berubahnya status pekerjaan, atau tekanan-tekanan sosial dan kelompok. Lalu ancaman terhadap integritas fisik seperti adanya perubahan biologis yaitu kehamilan atau kecemasan yang terjadi karena mewabahnya suatu virus, tingginya tingkat polusi udara, dan kekurangan nutrisi.

Kesimpulan dari faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ada banyak sekali. Adapun poin utama dari penyebab kecemasan bisa dibagi menjadi dua bagian yaitu internal dan eksternal. Secara internal bisa dikarenakan faktor biologis, adanya pikiran irasional, perasaan yang terus dipendam, maupun trauma yang dirasakan individu. Secara

eksternal yaitu seperti pengaruh lingkungan keluarga, masyarakat, atau adanya suatu pandemi yang menimpa.

4. Jenis-jenis Kecemasan

Terdapat beberapa jenis kecemasan yang dapat dialami individu seperti gangguan panik, fobia, *Generalized Anxiety Disorders* (GAD), obsesif kompulsif, gangguan stress pasca trauma (PTSD), dan gangguan stress akut (Fausiah & Widury, 2008). Gangguan panik biasanya terjadi dengan ditandai serangan panik yang dialami oleh individu dan terjadinya secara tiba-tiba. Serangan panik ini terjadi karena adanya kecemasan dan ketakutan yang mendalam dialami individu dengan adanya reaksi fisik yang tidak dapat dikendalikan (Kaplan et al., 1994; Ardani & Hadjam, 2011). Respon fisik yang biasa terjadi ketika seseorang mengalami gangguan panik yaitu seperti jantung berdebar kencang, berkeringat, tangan gemetar, sakit perut, nafas tidak teratur, perasaan tercekik, atau kehilangan kendali pada tubuh (Halgin & Whitbourne, 2010).

Fobia adalah ketakutan berlebih yang dialami individu terhadap kondisi ataupun hal-hal tertentu yang tidak masuk akal hingga mengganggu kehidupan kesehariannya. Seseorang yang mengalami fobia akan merasa ketakutan secara berlebih pada hal-hal yang orang lain anggap itu hal biasa dan tidak berbahaya atau dengan kata lain ketakutan yang dialaminya itu tidak rasional (Ardani & Hadjam, 2011). Terdapat tiga jenis gangguan fobia yaitu fobia spesifik, fobia sosial, dan agoraphobia. Fobia spesifik yaitu ketakutan yang tidak normal terhadap suatu objek atau keadaan yang spesifik dimana sebenarnya hal tersebut tidak sesuai dengan bahaya yang ditakutinya. Contoh dari fobia spesifik yaitu ketakutan pada darah atau luka. Fobia sosial yaitu ketakutan yang mendalam ketika seseorang berada pada kondisi sosial di mana orang lain mungkin akan melihat atau membuat opini tentang individu tersebut (Marks, 1987). Jadi dengan kata lain

fobia sosial yaitu ketakutan terkait dengan kritikan atau pandangan negatif orang lain. Selanjutnya yaitu agoraphobia ditunjukkan dengan perasaan takut berlebih terhadap situasi di luar ruangan bahkan seseorang yang mengalami fobia ini akan terus menerus mengurung dirinya di kamar atau rumahnya (Nevid et al., 2014).

Selanjutnya yaitu gangguan kecemasan menyeluruh atau disebut *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan kondisi yang dialami seseorang dengan ditandai perasaan khawatir yang berlebihan pada semua hal. Perasaan cemas ini akan berlangsung terus menerus bahkan pada hal-hal kecil sekalipun seseorang akan merasa cemas. Jadi seseorang akan merasa cemas dan tidak dapat mengendalikan perasaan tersebut karena berpikir bahwa sesuatu yang buruk bisa saja menyimpannya (Wade & Tavris, 2007). Gejala dari gangguan ini yaitu seseorang akan sulit berkonsentrasi, mudah merasa kelelahan, tidak sabaran, mudah tersinggung, adanya gangguan tidur, dan adanya ketegangan otot yang dialaminya (Ardani & Hadjam, 2011).

Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan salah satu gangguan kecemasan yang terjadi dan dialami individu sekitar satu bulan atau lebih setelah kejadian traumatis menimpa dirinya. Jadi peristiwa ataupun hal-hal yang mengingatkan individu pada traumanya itu akan membangkitkan level stressnya lagi dan memunculkan simtom PTSD. Peristiwa traumatis yang dialami bisa seperti kejadian perang, pemerkosaan, bencana alam, korban penyiksaan, atau kehilangan figur terdekat (Wade & Tavris, 2007). Simtom PTSD terbagi menjadi dua yaitu gangguan dan penghindaran serta hyperarousal dan mati rasa. Simtom yang pertama yaitu ditandai dengan adanya pikiran yang mengganggu, kilas balik peristiwa traumatis, mimpi yang terus menerus berulang, dan penghindaran pada ingatan terkait kejadian traumatis tersebut. Lalu simtom kedua yaitu ditunjukkan dari perilaku individu yang memisahkan diri dari

lingkungan sekitarnya, kehilangan minat atau anhedonia, mudah marah, dan gangguan tidur (Halgin & Whitbourne, 2010).

Gangguan kecemasan lainnya yaitu obsesif kompulsif. Gangguan obsesi kompulsi ini ditunjukkan dengan adanya pikiran obsesif atau pikiran yang terus menerus berulang dan menetap hingga tidak dapat dikendalikan. Kondisi tersebut menyebabkan individu merasa cemas dan berakhir dengan munculnya kompulsi sebagai usaha untuk mengurangi perasaan cemas tersebut (Halgin & Whitbourne, 2010). Gangguan obsesi kompulsi ini secara ringkasnya dapat dikatakan sebagai perilaku berulang yang terpaksa dilakukan individu untuk dapat mengurangi kecemasan yang dirasakannya. Contoh dari perilaku obsesi kompulsi ini yaitu terus menerus mencuci tangan atau selalu memeriksa kompor ataupun lampu lebih dari lima kali karena merasa belum memamatkannya sebelum ia meninggalkan rumah.

Gangguan stress akut dialami seseorang setelah ia mengalami peristiwa traumatis. Gangguan stress akut ini dapat memperhitungkan reaksi trauma awal yang berguna dalam memprediksi adanya PTSD sebelum satu bulan pasca peristiwa trauma (Clark & Beck, 2010). Lalu di kondisi itu individu akan terus menerus mengalami kilas balik dari peristiwa traumatis dengan bermimpi hal tersebut atau berpikir hal itu akan terjadi padanya lagi. Dampak dari gangguan stress akut yang dialami individu yaitu ia kesulitan untuk berkonsentrasi, kesulitan tidur, mudah marah, dan akan terus waspada atau was-was dengan hal-hal kecil seperti suara atau kejadian yang serupa dengan kejadian traumatis yang dialaminya (Halgin & Whitbourne, 2010).

5. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Pada kajian psikologi islam, kecemasan dijelaskan sebagai ketakutan seperti halnya dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَاطِ
وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: “Dan Kami pasti menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Pada surah tersebut dijelaskan bahwa Allah akan memunculkan perasaan takut kepada hambanya. Berdasarkan penjelasan Abdullah Hasyim perasaan takut yang dirasakan tersebut merujuk pada perasaan takut kepada Allah SWT. Dengan memiliki perasaan takut, maka manusia akan senantiasa taqwa atau dengan kata lain menjalankan perintah Allah dan menjauhi laranganNya (Cahyandari, 2019; Rahmy & Muslimahayati, 2021).

Selain istilah ketakutan, ada pula istilah al-halu' yang bermakna kegelisahan, bimbang, atau keluh kesah. Al-halu' juga sama halnya dengan khawf (الخوف) yang berarti takut. Jadi kedua istilah ini menjadi kata lain dari kecemasan dalam pandangan islam. Khawf juga dijelaskan oleh Al-Ghazali sebagai suatu kondisi perasaan yang dirasakan individu dalam bentuk kesedihan karena adanya kejadian yang bisa terjadi di masa depan (Sa'ari et al., 2021). Pada QS. Al-Ma'arij ayat 19-21 dijelaskan mengenai al-halu'.

لِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Artinya: “Sungguh manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah. Dan apabila mendapat kebaikan (harta) ia jadi kikir.”

B. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit atau bangun lagi dari keterpurukan serta menyesuaikan diri secara baik dengan kondisi ketidaknyaman yang dirasakan. Resiliensi menjadi bentuk dari karakter positif individu ketika menghadapi perasaan-

perasaan dan emosi negatif di hidupnya (Wagnild & Young, 1993). Resiliensi merupakan gambaran dari kemampuan dan kapasitas diri individu dalam merespon kesulitan atau trauma yang dapat membuatnya stress dengan cara-cara atau solusi yang baik dan produktif (Reivich & Shatte, 2002; Dewinda et al., 2024).

Penjelasan tersebut sama halnya dengan pendapat Grotberg (1999, dalam Hendriani, 2018) bahwa resiliensi menunjukkan kemampuan seseorang bertahan dan beradaptasi dalam kesulitan yang dialaminya serta dapat menemukan solusi dari permasalahan yang menyengsarakannya. Kaplan et al., (1996, dalam Hendriani, 2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan bertahan yang dimiliki individu untuk dapat kompeten menghadapi stressor yang ada. Jadi, walaupun banyak stressor-stressor yang memicu adanya stress dan kondisi tertekan dalam diri individu, tetapi ia tetap mampu menghadapinya.

Resiliensi merupakan proses dimana individu ini berhasil beradaptasi dalam menghadapi tantangan dan kesulitan (Luthar et al., 2000; Masten, 2001; Rutten, 1999; Schoon, 2006). Snyder dan Lopez (2002) juga berpendapat yang serupa yaitu resiliensi sebagai proses adaptasi yang sempurna ketika seseorang mengalami situasi yang berat. Hendriani (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kondisi individu yang tetap merasakan emosi-emosi atau perasaan negatif yang datang di hadapannya karena suatu kejadian traumatis atau negatif seperti manusia pada umumnya. Namun, individu tersebut akan dapat bangkit lagi dan menemukan cara atau solusi yang tepat untuk dapat pulih dari kejadian yang tidak menyenangkan itu. Jadi bukan berarti resiliensi itu kondisi seseorang yang tahan banting dan tidak merasakan hal negatif yang terjadi, melainkan mereka juga tetap akan merasa sedih, kecewa, marah, takut, dan cemas.

Rutten et al., (dalam Nashori & Saputro, 2021) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses yang dilalui seseorang dimana

individu tersebut yang mulanya mengalami stress ataupun keadaan tertekan kemudian dapat beradaptasi dan kembali lagi pada kondisinya semula. Connor dan Davidson (dalam Nashori & Saputro, 2021) juga menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat kembali lagi dari keterpurukan atau kesulitan yang dihadapinya. Campbell dan Steins (dalam Dewinda et al., 2024) berpendapat bahwa resiliensi merupakan bentuk penyesuaian diri yang positif dalam menghadapi stress dan trauma yang dialami seseorang. Resiliensi menurut Smith et al., (2008) sebagai bentuk dari perlawanan atau resistensi terhadap penyakit, kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan berkembang, serta kemampuan individu untuk dapat pulih kembali dari tekanan atau stress yang dialaminya.

Berdasarkan definisi resiliensi menurut para tokoh, dalam penelitian ini lebih mengacu pada teori resiliensi dari Smith et al. Adapun dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat bertahan saat menghadapi masalah serta kemampuan untuk dapat pulih dan bangkit lagi dari keterpurukannya. Kemudian juga berarti sebagai bentuk dari kemampuan seseorang menyesuaikan dirinya dan menjadikan permasalahan tersebut sebagai tumpuannya berkembang lebih baik lagi.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Smith et al., (2008) aspek dari resiliensi yaitu *recovery* (kemampuan untuk pulih), *resistance* (ketahanan terhadap tekanan), *adaptation* (adaptasi/ penyesuaian diri), dan *thriving* (kemampuan berkembang). Adapun penjelasan dari keempat aspek yaitu sebagai berikut:

a. *Recovery* (kemampuan untuk pulih)

Kemampuan untuk pulih yang dimiliki individu menjadi salah satu aspek dari resiliensi. Jadi ketika dihadapkan pada tekanan ataupun masalah, individu tidak berusaha melupakan dan kabur dari masalah tersebut melainkan berusaha untuk mengatasinya.

Maka dari itu kemampuan bangkit dari keterpurukan tersebut dinamakan sebagai *recovery* atau kemampuan seseorang untuk bangkit kembali.

b. *Resistance* (ketahanan terhadap tekanan)

Ketahanan terhadap tekanan menunjukkan kemampuan individu bertahan dalam masa-masa sulitnya atau ketika dihadapkan pada tantangan dan masalah. Jadi *resistance* memungkinkan individu untuk tetap stabil.

c. *Adaptation* (adaptasi)

Adaptasi atau penyesuaian diri berarti individu yang dihadapkan pada permasalahan dalam hidupnya akan dengan mudah menyesuaikan dirinya dengan situasi baru tersebut. Jadi individu tidak rentan mengalami kecemasan maupun stress karena dirinya memiliki fleksibilitas dalam menghadapi perubahan.

d. *Thriving* (kemampuan berkembang)

Individu yang resilien akan memiliki kemampuan untuk berkembang setelah mengalami keterpurukan. Jadi berdasarkan situasi sulit dan tantangan yang dihadapi sebelumnya, ia mampu mengembangkan strategi-strategi baru yang lebih efektif apabila dihadapkan pada tantangan-tantangan di masa mendatang.

Connor dan Davidson (dalam Nashori & Saputro, 2021) membagi aspek resiliensi menjadi lima yaitu aspek pertama *personal competence (high standard dan tenacity)*, aspek kedua *trust in one's instincts (tolerance of negative affect dan strengthening effects of stress)*, aspek ketiga *positive acceptance of change and secure relationships*, aspek keempat *control*, dan aspek kelima *spiritual influences*. Berikut penjelasan dari kelima aspek:

a. Aspek pertama yaitu mengenai kompetensi individu. Indikator pada aspek ini yaitu individu mampu atau dapat berkompeten dengan standar tinggi yang dimilikinya. Jadi biasanya individu dalam menghadapi masalah akan merasa ragu dan merasa bahwa dirinya

tidak mampu, maka lain halnya dengan individu yang resilien. Individu yang resilien memiliki keuletan dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya walaupun banyak dihadang oleh rintangan.

- b. Aspek kedua yaitu mengenai sikap tenang dalam melakukan suatu tindakan. Dalam aspek ini menunjukkan adanya sikap kehati-hatian dan fokus dalam memutuskan suatu tindakan yang akan dilakukannya. Dengan begitu, walaupun dihadapkan pada permasalahan-permasalahan maupun kesulitan di hidupnya individu tersebut mampu mengambil sikap yang tepat. Pada aspek ini terdapat indikator percaya pada naluri (toleran pada hal-hal buruk serta mampu mengatasi stress).
- c. Aspek yang ketiga yaitu kemampuan individu dalam menerima adanya perubahan dalam hidupnya serta tetap menjaga hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Jadi meskipun banyak kesulitan yang datang, individu tetap mampu menerima masalah tersebut secara positif sehingga masalah yang datang padanya tidak mengganggu aktivitas sosialnya.
- d. Aspek keempat yaitu untuk dapat tujuan yang ingin dicapainya, diperlukan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya sendiri. Jadi kemampuan kontrol diri ini juga dilihat dari sikap individu yang mengenal dirinya sendiri sehingga ketika dihadapkan pada suatu masalah yang membuatnya harus meminta bantuan atau dukungan sosial, ia dapat dengan mudah meminta bantuan tersebut ke orang sekitarnya.
- e. Aspek yang terakhir atau kelima yaitu berkaitan dengan keyakinan individu pada takdir dan pada Tuhan dimana dengan begitu ia akan senantiasa berusaha untuk dapat mengatasi masalah yang dihadapinya. Hal itu juga karena adanya dorongan pada dirinya yang menganggap bahwa masalah yang datang merupakan takdir yang sudah digariskan Tuhan padanya dan ia mampu melewati itu semua

Reivich dan Shatte (dalam Dewinda et al., 2024) membagi aspek-aspek resiliensi ke dalam tujuh aspek berbeda yaitu aspek regulasi emosi, aspek pengendalian dorongan, aspek analisis kausal, aspek efikasi diri, aspek realistis dan optimis, aspek empati, dan aspek keterjangkauan. Penjelasan dari ketujuh aspek yaitu sebagai berikut:

- a. Aspek yang pertama mengenai regulasi emosi dimaksudkan bahwa individu mampu mengendalikan emosinya secara internal dengan bantuan regulasi emosi yang baik.
- b. Aspek kedua yaitu pengendalian dorongan merupakan kemampuan individu mengelola perilaku yang bisa saja muncul karena adanya dorongan emosional. Dengan begitu, maka individu dapat lebih meredam perilaku-perilaku impulsive yang nantinya berpotensi disesalinya.
- c. Aspek ketiga ada analisis kausal yang berarti individu ketika dihadapkan pada suatu masalah ia mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah tersebut secara tepat dan juga dapat mencari solusi dan penyelesaiannya. Jadi kemampuan analisis kausal ini bisa disebut sebagai kemampuan menganalisis sebab akibat dari suatu permasalahan yang menimpa individu.
- d. Aspek keempat yaitu efikasi diri. Efikasi diri diartikan sebagai suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu bahwa ia mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan baik.
- e. Aspek kelima adalah realistis dan optimis yang berarti perasaan cemas yang dimiliki individu ini akan berkurang ketika ia memandang optimis ke depan disertai sikap realistis. Dengan adanya optimisme terhadap hari esok, maka pikiran-pikiran irasional yang biasanya menjadi penyebab munculnya kecemasan dapat berkurang. Namun hal itu juga harus disertai pikiran realistis.
- f. Aspek keenam yaitu empati dimana dengan sikap empati yang dimilikinya, individu mampu lebih memahami apa yang sedang dirasakan oleh orang sekitarnya sehingga mudah untuk

membangun hubungan yang lebih baik dengan mereka dan mudah dalam beradaptasi.

g. Aspek yang ketujuh yaitu aspek keterjangkauan. Aspek ini mendorong adanya kemampuan dalam meningkatkan hal-hal positif serta memandang kehidupan yang positif pada diri individu dan mendorong adanya potensi individu dalam mengambil suatu peluang.

Aspek-aspek resiliensi dibagi menjadi tiga aspek yaitu *I have*, *I am*, dan *I can*. Aspek pertama yaitu *I have* yang berarti bahwa individu memiliki dukungan eksternal berupa dukungan sosial dalam menciptakan rasa aman dan kepercayaan bagi dirinya. Hal ini seperti adanya hubungan yang individu dapat percaya serta adanya akses kesehatan, pendidikan, pelayanan keamanan dan kesejahteraan yang dimiliki. Lalu aspek kedua yaitu *I am* yang berarti kekuatan internal yang dimiliki individu seperti rasa cinta dengan dirinya, perasaan bangga karena dapat bertanggung jawab selama ini akan dirinya sendiri, dan perasaan berharga yang dimiliki individu kepada dirinya atau dengan kata lain konsep diri individu yang baik. Aspek ketiga yaitu *I can* artinya seseorang tentu memiliki kemampuan atau potensi diri masing-masing. Aspek ini berisikan kemampuan yang beragam seperti kemampuan *problem solving*, kemampuan komunikasi atau *public speaking*, regulasi emosi, dan lain sebagainya (Grotberg, 1999; Hendriani, 2018).

Yu dan Zhang (2007) membagi aspek-aspek resiliensi menjadi tiga yaitu kegigihan (*tenacity*), kekuatan (*strength*), dan optimis (*optimism*). Kegigihan menggambarkan sikap ketekunan dan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya ketika berhadapan dengan situasi mengancam. Kemudian kekuatan menunjukkan kemampuan individu dimana setelah dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan dan kesulitan, tetapi ia dapat bangkit lagi dan menjadi semakin kuat karena adanya sikap untuk mau berkembang

dan menjadikan kesulitan di masa lalu sebagai pendorong untuk menjadi lebih baik. Adapun yang terakhir yaitu optimis sebagai bentuk keyakinan individu bahwa permasalahan dan kesulitan yang dihadapinya ini akan segera kembali pulih dan membaik serta menunjukkan kemampuan individu dalam memandang positif suatu situasi (Dewinda et al., 2024).

Campbell dan Stein (dalam Nashori & Saputro, 2021) dalam dua aspek yaitu tahan banting (*hardiness*) dan kegigihan (*persistence*). Aspek tahan banting merupakan kemampuan individu yang resilien ditunjukkan dengan banyaknya perubahan, tekanan, ataupun kesulitan yang dialaminya nyatanya tidak membuat individu tersebut menyerah. Hal ini juga didorong dari kemampuan individu dalam melihat situasi yang dialaminya dengan sisi humor. Selanjutnya yaitu aspek kegigihan dimana hampir sama dengan apa yang dijelaskan Yu dan Zhang sebelumnya bahwa individu yang resilien ini tidak mudah menyerah dengan keadaan. Jadi individu yang resilien yakin bahwa situasi yang dialaminya saat ini dapat diperbaiki dengan cara melakukan usaha semaksimal mungkin untuk mengatasinya.

Wagnild dan Young (1993) menjelaskan beberapa aspek dalam resiliensi yang berbeda dengan penjelasan sebelumnya. Mereka membagi aspek resiliensi dalam lima komponen yaitu *self reliance*, *meaningfulness*, *equanimity*, *perseverance*, dan *existential aloneness*. Berikut penjelasan dari kelima komponen tersebut:

- a. *Self reliance* merupakan sikap kemandirian atau kemampuan individu untuk bergantung pada dirinya sendiri. Jadi seseorang lebih mengandalkan dirinya sendiri karena ia percaya akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan dan masalah yang datang. Mereka cenderung mampu untuk menemukan solusi dalam setiap permasalahan tanpa bergantung pada orang lain.
- b. *Meaningfulness* merupakan pandangan individu mengenai kebermaknaan dalam hidupnya dimana seseorang yang memiliki

sikap tangguh ia memiliki tujuan yang bermakna dalam dirinya dan merasa puas dengan apa yang dijalankannya.

- c. *Equanimity* merupakan kemampuan individu untuk dapat tetap tenang secara emosional serta mentalnya. Jadi dapat dikatakan juga sebagai kemampuan seseorang dalam melihat suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang terlebih dahulu ketika dalam situasi yang tidak menyenangkan atau tertekan
- d. *Perseverance* (kegigihan) merupakan kemampuan individu untuk terus menerus berusaha melakukan untuk mencapai sesuatu yang ditujunya.
- e. *Existential alonenes* merupakan kesadaran individu bahwa setiap manusia memiliki keunikannya masing-masing dalam menjalani kehidupan dan beberapa pengalaman ada yang bisa dibagikan dan dihadapi sendirian.

Pada penelitian ini mengacu pada aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Smith et al., (2008) yaitu *recovery*, *resistance*, *adaptation*, dan *thriving*. Pada aspek-aspek resiliensi yang dijelaskan Smith dan teman-temannya relevan menggambarkan resiliensi secara menyeluruh. Jadi tidak hanya sebagai kemampuan individu dalam bertahan saja, melainkan juga mencakup proses adaptasi serta perkembangan positif yang dialami individu.

3. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Ketahanan diri atau resiliensi dalam perspektif islam banyak dibahas dalam Al-Quran maupun hadist sebagai suatu kemampuan yang harus dimiliki hamba Allah dalam menghadapi cobaan yang diberikan kepadanya. Banyaknya cobaan-cobaan atau tantangan yang diberikan Allah SWT tertuang dalam QS. Al-Baqarah ayat 155-156.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ
وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥ إِذَا أَصَابْتُم مَّصِيبَةً قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepadaNya kami kembali).”

Dari firman Allah SWT tersebut dapat diketahui bahwa Allah SWT akan menguji hamba-hambanya dengan beragam cobaan dan musibah. Sehingga sebagai hamba Allah SWT perlu memiliki sikap resilien dalam dirinya. Adapun salah satu ciri dari sikap resiliensi itu adalah terus berusaha dan gigih seperti yang dijelaskan sebelumnya pada aspek *perseverance*. Hal ini seperti pada firman Allah SWT berikutnya dalam QS. Al-Baqarah ayat 216.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ
وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.

Berdasarkan QS. Al-Baqarah ayat 216 tersebut dapat dimaknai bahwa segala sesuatu yang terjadi atau menimpa kita merupakan salah satu rencana Allah walaupun kita membenci hal tersebut. Namun, bisa saja hal itu menjadi hal baik menurut Allah untuk kita. Jadi meskipun berada dalam situasi sulit yang tidak kita sukai, kita harus bisa bertahan dan pantang menyerah dalam melewatinya. Selain itu, sikap pantang menyerah dan tidak mudah putus asa sebagai ciri dari resiliensi juga ditunjukkan dari QS. Yusuf ayat 87.

يَبْنَئِي أَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ
لَا يَأْسُ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: “Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia seharusnya tidak mudah untuk berputus asa karena sikap tersebut merupakan sikap kaum yang kafir atau ingkar kepada Allah SWT. Keputusan yang dialami manusia sebenarnya juga sikap yang dapat menjadikan individu ini terpuruk. Sehingga dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, individu harus mampu bangkit, terus berusaha, dan yakin pada kemampuan atau potensi diri yang telah Allah SWT berikan padanya.

C. Pengaruh Resiliensi terhadap Kecemasan

Kecemasan menjadi suatu permasalahan yang kerap kali terjadi pada individu terlebih lagi pada mahasiswa. Pada kesehariannya, mahasiswa tidak hanya bersinggungan dengan *deadline* tugas perkuliahan saja, melainkan mereka juga mengalami permasalahan di lingkup organisasi, pertemanan, atau dengan keluarga di rumah. Kecemasan merujuk pada kondisi seseorang yang merasa khawatir dan cemas mengenai hal-hal yang dirasa dapat mengancam dan membahayakannya kelak. Hal ini sama halnya dengan kondisi yang kerap dialami mahasiswa ketika mereka telah menyelesaikan studinya selama satu semester. Tentu akan timbul kecemasan mengenai nilai IP (Indeks Prestasi) atau IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) nya semester itu.

Sebenarnya kecemasan ini merupakan hal wajar dan bisa berakibat baik bagi individu seperti apa yang dikemukakan Freud (dalam Barlow, 2002). Menurut Freud, kecemasan ini dapat berfungsi sebagai simbol atau *alarm* yang berguna memperingatkan individu terkait bahaya yang berpotensi dialaminya. Jadi, dengan adanya peringatan awal berupa kecemasan tersebut, individu dapat mempersiapkan dirinya dan

membentuk mekanisme pertahanan yang efektif. Dengan kata lain, adanya kecemasan dapat membuat mahasiswa yang awalnya cemas mengenai nilai IP (Indeks Prestasi) atau IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) nya di akhir semester menjadi termotivasi untuk giat belajar.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab dari timbulnya kecemasan seperti emosi yang terus ditekan dan tidak tersalurkan dengan benar, faktor dari sebab-sebab fisik seperti ketidakstabilan emosi ketika masa remaja atau masa kehamilan, pengalaman negatif di masa lalu, pikiran-pikiran irasional, serta perasaan takut gagal itu bersangkutan dengan sikap resilien yang dimiliki seseorang.

Penyebab-penyebab atau faktor dari timbulnya kecemasan yang dialami individu berkaitan juga dengan aspek-aspek resiliensi pada penelitian ini. Emosi atau perasaan yang terus menerus ditekan dan tidak tersalurkan dengan baik tersebut akan menghambat seseorang untuk pulih dan bangkit dari kecemasan yang dialaminya. Hal ini karena emosi atau perasaan cemas yang seharusnya diterima atau disalurkan nyatanya hanya dipendam saja sehingga menghambat proses *recovery* individu. Selain itu juga kecemasan yang tidak dihadapi dapat menimbulkan perasaan frustrasi dan tidak berdaya karena jika dibiarkan terus menerus bisa saja membuat individu merasa dirinya tidak memiliki kapasitas untuk melawan perasaan tersebut.

Selanjutnya yaitu aspek resistensi atau kemampuan seseorang bertahan dalam peristiwa-peristiwa yang membuatnya terpuruk. Adanya perasaan tidak berdaya yang dialami individu ketika mengalami gejala kecemasan akan peristiwa buruk dalam hidupnya dapat dikurangi dengan keyakinan atau *mindset* dalam dirinya bahwa peristiwa sulit pasti akan berlalu. Dengan adanya pola pikir positif tersebut, perasaan frustrasi yang dirasakan dapat tergantikan dengan perasaan tenang.

Selain itu juga kemampuan penyesuaian diri individu ketika mengalami peristiwa besar yang mengubah hidupnya menjadi salah satu aspek dari resiliensi. Dengan adanya perubahan tersebut, individu yang

resilien akan mampu bangkit lagi dan cepat beradaptasi dengan masalah yang menimpanya sehingga ia mampu mencari solusi yang tepat dan efisien. Jadi dengan adanya sikap resilien yang ditunjukkan individu, nantinya mampu membantunya mengatasi kepanikan ataupun perasaan tidak berdaya yang dirasakannya.

Aspek terakhir yang dikemukakan Smith dan teman-temannya yaitu *thriving* atau kemampuan berkembang. Berbekal pengalaman-pengalaman yang membuatnya terpuruk dan khawatir, mahasiswa dapat menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman berharga yang membantunya tumbuh. Masa-masa dimana ia merasakan ketidakberdayaan akan masalah yang menimpanya hingga membuatnya frustrasi dapat menjadikannya sosok yang lebih tangguh dan adaptif.

Kemudian pengaruh dari resiliensi terhadap kecemasan ini juga dapat dilihat dari aspek-aspek yang dikemukakan Wagnild dan Young yaitu *equanimity* atau ketenangan. Aspek ini melihat seseorang yang resilien merupakan individu yang bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan dan hidupnya. Individu yang resilien juga dilihat dari kemampuannya melihat masalah dari berbagai sudut pandang. Jadi ketika merasakan kecemasan maka individu yang resilien mampu dengan tenang mengatasinya.

Adanya sikap resilien individu yang tinggi juga dapat mengurangi munculnya pikiran-pikiran negatif yang ada pada dirinya karena pengaruh pengalaman-pengalaman buruk di masa lalu. Banyak dari mahasiswa terlalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan negatif yang dapat terjadi ketika ia melakukan suatu hal seperti kecemasan mahasiswa untuk maju ke depan menjawab pertanyaan dosen atau kecemasan mahasiswa ketika diminta menjadi perwakilan kelas dalam ajang duta fakultas, dan lain sebagainya. Jadi, dalam resiliensi terdapat aspek *self reliance* dimana seseorang yakin akan kemampuan dan potensi dirinya sehingga ia mampu menyelesaikan masalah dan menemukan solusi akan hal yang sedang dihadapinya. Mahasiswa yang memiliki sikap resilien akan mempengaruhi

seberapa besar tekad yang dimilikinya serta berkurangnya pikiran-pikiran irasional yang selalu mengganggu dan membuatnya cemas.

Ketidakpercayaan diri individu juga erat kaitannya dengan aspek resiliensi yang dikemukakan Reivich dan Shatte (dalam Dewinda et al., 2024) yaitu optimisme dimana seseorang yang memiliki resiliensi tinggi maka akan optimis dalam menjalani kehidupan. Selain itu, sikap resilien yang dimiliki juga dapat mengembangkan dan mendorong kemampuan seseorang dalam memandang positif masalah yang dihadapinya dengan keyakinan bahwa permasalahan tersebut akan terlewati. Sikap optimisme tersebut juga didukung dengan kegigihan pada diri individu atau dalam aspek resiliensi disebut dengan *perseverance*. Dengan begitu maka akan mengurangi kecemasan yang dialami individu.

Mahasiswa yang mampu melalui kecemasan-kecemasan yang dirasakannya di lingkup perkuliahan ini salah satu faktor pendorongnya yaitu sikap resilien. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk bangkit, bertahan, dan beradaptasi dengan masalah-masalah atau ancaman yang sedang dihadapinya sebagai wujud dari karakter positif individu tersebut (Wagnild & Young; Lasoi et al., 2013; Nashori & Saputro, 2021). Semakin tingginya resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin berkurang juga kecemasan yang dirasakannya. Hal ini selaras dengan penelitian Afiffah (2023) yang mendapatkan hasil kesimpulan bahwa remaja yang tingkat resiliensinya rendah memiliki tingkat kecemasan yang sangat berat.

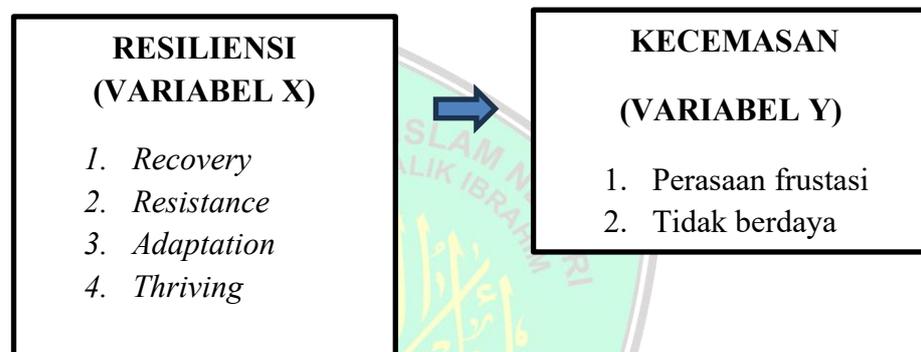
Hidayati dan Ikrima (2022) juga meneliti topik yang sama yaitu mengenai resiliensi dan kecemasan dengan subjek yaitu pasien yang memiliki riwayat Covid-19 dimana semakin tinggi resiliensi mereka, maka semakin rendah perasaan cemas yang dialami. Adapun pada penelitian tersebut menyebutkan bahwa resiliensi masyarakat yang cenderung pesimis pada masa puncaknya Covid-19 membuat tingkat ansietas menjadi tinggi. Penelitian yang dilakukan Arnani et al., (2023) juga menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh sebesar 28% terhadap kecemasan penyintas

Covid-19. Sama halnya dengan penelitian di atas, penelitian yang dilakukan Antari et al., (2023) pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi menghasilkan pernyataan bahwa semakin tinggi sikap resilien yang dimiliki pasien, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya.

D. Kerangka Konseptual

Berikut gambaran kerangka konseptual pengaruh resiliensi terhadap kecemasan:

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari rumusan permasalahan yang nantinya akan diuji kebenarannya melalui proses penelitian (Abdullah, 2015). Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka hipotesis yang akan diuji kebenarannya pada penelitian ini sebagai berikut:

Ha: Adanya pengaruh negatif resiliensi terhadap kecemasan pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini digunakan pendekatan dengan metode campuran atau biasa dikenal dengan *mixed method*. *Mixed method* merupakan suatu pendekatan yang mengkombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dalam metodologi penelitian yang dilakukan (Tashakorri & Toddle, 1998; Saparudin & Arizona, 2022). Pendekatan kuantitatif menurut Abdullah (2015) adalah jenis penelitian yang didasarkan pada data-data kuantitatif berupa angka. Sedangkan kualitatif lebih kepada narasi atau kalimat-kalimat pernyataan. Maka dengan mengkombinasikan keduanya akan lebih mempertajam hasil analisis yang diperoleh.

Penelitian campuran yang dilakukan menggunakan bentuk *sequential explanatory design* yaitu penggunaan kedua metode penelitian secara urut. Adapun model strategi yang digunakan yaitu eksplanatoris sekuensial. Strategi tersebut dilakukan dengan metode kuantitatif sebagai pendekatan awal kemudian digali lebih dalam menggunakan metode kualitatif (Yusuf, 2014). Maka dengan mengkombinasikan kedua metode tersebut bertujuan untuk mendapatkan hasil analisis yang lebih mendalam karena data kuantitatif yang diperoleh akan lebih dipertajam lagi dengan data kualitatif.

Tahapan pertama yang dilakukan pada awal penelitian ini yaitu dengan mengumpulkan data kuantitatif menggunakan kuesioner atau angket guna mengukur tingkat kecemasan dan resiliensi serta mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kecemasan pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selanjutnya, di tahap kedua dilakukan wawancara lebih lanjut pada 8 subjek penelitian. Proses wawancara ini dilakukan untuk menggali lebih dalam strategi-strategi yang diterapkan

subjek sehingga ia dapat bersikap resilien walau menghadapi tantangan dan ancaman yang membuatnya merasa cemas.

B. Variabel Penelitian

Variabel dikenal sebagai semua elemen atau segala sesuatu yang akan diamati dan diteliti dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu sebagai berikut:

1. Variabel independen (X)

Variabel independen atau yang bisa juga disebut sebagai variabel bebas atau variabel penyebab merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependen. Adanya variabel bebas ini menyebabkan adanya perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2017). Variabel independen pada penelitian ini yaitu resiliensi.

2. Variabel dependen (Y)

Variabel dependen atau biasa dikenal sebagai variabel terikat atau variabel akibat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel ini disebut sebagai variabel akibat karena variabel ini yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel dependen pada penelitian ini yaitu kecemasan.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan konsep dari suatu variabel yang didesain oleh peneliti untuk dapat memberikan batasan-batasan pemahaman serta indikator yang akan peneliti ukur dalam penelitiannya (Abdullah, 2015). Maka dalam penelitian ini, peneliti akan mencoba menjelaskan definisi operasional dari kedua variabel yaitu:

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan sebuah sikap dan karakter positif individu yang ditunjukkan dengan kemampuannya untuk bisa bangkit lagi dan beradaptasi dengan ketidaknyamanan peristiwa yang dihadapinya. Karakter positif ini membantu mahasiswa untuk dapat bertahan dan berusaha keluar dari kondisi negatif dan dapat tumbuh berkembang

selama perjalanan akademiknya di perguruan tinggi. Aspek dari resiliensi yaitu *recovery, resistance, adaptation, dan thriving*.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang dapat berakibat buruk apabila sudah muncul secara berlebihan, tanpa sebab yang jelas, dan membuat individu tidak lagi mampu mengendalikan gejala-gejala dari kecemasan yang dialaminya. Aspek-aspek dari kecemasan yaitu perasaan frustrasi dan tidak berdaya.

D. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Abdullah (2015) populasi sebagai kelompok satuan atau unit yang akan diteliti mengenai karakteristiknya karena populasi itulah yang menjadi tempat masalah atau fenomena yang melatarbelakangi penelitian terjadi. Populasi juga nantinya akan menjadi sasaran penelitian untuk digali lebih dalam sebagai sumber informasi penelitian. Jadi pada penelitian ini, populasi yang digunakan yaitu mahasiswa aktif jurusan psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 1.304 mahasiswa. Perolehan jumlah populasi didapatkan dari bagian administrasi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang nantinya akan mewakili atau merepresentatifkan populasi. Jadi ketika populasi yang ada terlalu besar dan tidak memungkinkan untuk digunakan secara keseluruhan, maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Adapun jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini dibedakan sesuai dengan jenis pendekatannya yaitu:

a. Pendekatan kuantitatif

Jumlah total keseluruhan populasi yaitu mahasiswa jurusan psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 1.304 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel kuantitatif yang digunakan pada penelitian ini diperoleh berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Adapun taraf kesalahan yang dipakai yaitu 5% (Sugiyono, 2017). Maka berdasarkan perhitungan sampel dengan rumus yang dikembangkan Isaac dan Michael diketahui apabila jumlah populasi sebanyak 1.304 maka jumlah sampel yang digunakan yaitu 279 subjek. Adapun total yang digunakan yaitu sebanyak 289 subjek.

b. Pendekatan kualitatif

Pada pendekatan kualitatif, jumlah sampel yang diambil sebanyak 8 subjek atau partisipan. Adapun kriteria dalam pemilihan subjek ini yaitu sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif jurusan psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mahasiswa angkatan 2021 (sedang mengerjakan skripsi), angkatan 2022, 2023, dan angkatan 2024 (mahasiswa baru)
3. Bersedia menjadi subjek penelitian

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik yang digunakan sebelum penentuan sampel atau secara singkatnya teknik inilah yang dilakukan dalam menentukan sampel penelitian (Sugiyono, 2017). Jadi sebelum memilih sampel perlu ditentukan terlebih dahulu teknik mana yang akan dijadikan cara dalam pengambilan sampel tersebut. Pada penelitian kuantitatif akan digunakan teknik *simple random sampling*. Penggunaan teknik *simple random sampling* ini digunakan ketika dalam sebuah populasi memiliki beragam kelompok dimana pada tiap kelompoknya memiliki kesamaan dalam karakteristik tertentu. Sehingga dengan penggunaan teknik sampling ini cenderung dapat mewakili atau merepresentasikan

populasi. Sedangkan pada penelitian kualitatif akan digunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel dengan teknik ini menentukan sampel berdasarkan beberapa pertimbangan atau kriteria tertentu.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kuantitatif

Pada pengumpulan data kuantitatif digunakan kuesioner dengan media kertas dan disebar di kelas-kelas yang berisikan mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai teknik pengumpulannya. Penyebaran kuesioner ini dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukannya proses wawancara subjek menggunakan media kertas secara acak pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. Penyebaran kuesioner tersebut tidak hanya berisikan alat ukur dan skala resiliensi saja berdasarkan *Brief Resilience Scale* (BRS), melainkan juga menggunakan alat ukur *The Mental Health Inventory* (MHI-38) yang telah dimodifikasi oleh Aziz (2019). Pada alat ukur kesehatan mental itu terdapat dua aspek yang diteliti yaitu *psychological well-being* dan *psychological distress*. Salah satu aspeknya ada terdiri dari kecemasan yaitu aspek *psychological distress*. Jadi pada penelitian ini akan diteliti tingkat resiliensi menggunakan skala *Brief Resilience Scale* (BRS) dan tingkat kecemasan dengan skala kecemasan yang tergabung dalam MHI-38.

Skala likert menjadi model skala yang digunakan pada penelitian ini. Skala likert menurut Sugiyono (2017) dapat digunakan pada penelitian fenomena sosial dalam mengukur sikap, pandangan, dan pendapat seseorang maupun kelompok. Alat ukur resiliensi dan kecemasan menggunakan model skala yang sama yaitu skala likert. Adapun alternatif jawabannya yaitu 1 sampai dengan 4. Opsi jawaban

1= tidak setuju, 2= hampir setuju, 3= setuju, 4= sangat setuju. (Aziz, 2015).

Opsi jawaban yang digunakan pada skala BRS telah dimodifikasi oleh Rahmat Aziz menjadi 4 opsi pilihan saja dengan meniadakan opsi jawaban netral yang ada pada *Brief Resilience Scale* (BRS) yang dikembangkan Smith dan rekan-rekannya. Modifikasi skala likert dilakukan yaitu dengan beberapa alasan. Alasan pertama yaitu kategori netral dapat membuat subjek cenderung memilih atau menjawab ke opsi jawaban tengah. Kemudian alasan keduanya adalah opsi jawaban netral dianggap memiliki arti atau penafsiran ganda antara setuju atau tidak setuju. Sehingga dengan adanya opsi jawaban netral tidak menunjukkan ketegasan pendapat, sikap, dan persepsi subjek. Alasan tersebut sama halnya dengan alasan dalam peniadaan opsi jawaban netral pada penelitian Kelwarani et al., (2022).

Pada skala *Brief Resilience Scale* (BRS) terdapat 3 item favorable dan 3 item unfavorable. Penilaian pada item favorable yaitu 1= tidak setuju, 2= hampir setuju, 3= setuju, 4= sangat setuju. Sedangkan untuk item unfavorable berlaku kebalikannya yaitu 1= sangat setuju, 2= setuju, 3= hampir setuju, 4= tidak setuju. Aspek yang diukur pada skala BRS ini yaitu *recovery*, *resistance*, *adaptation*, dan *thriving*.

Tabel 3. 1 Penilaian Skala Resiliensi BRS

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Tidak setuju	1	4
Hampir setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat setuju	4	1

Tabel 3. 2 Penilaian Skala Kecemasan MHI-38

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Tidak setuju	1	4
Hampir setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat setuju	4	1

2. Kualitatif

Pengumpulan data kualitatif yang digunakan penelitian ini yaitu teknik wawancara berdasarkan pedoman wawancara yang akan diujikan melalui uji ahli atau *expert judgment*. Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur berdasarkan pendapat Sugiyono (2017) merupakan jenis wawancara yang lebih bebas dimana subjek akan diminta mengenai pendapat dan ide pikirannya yang kemudian akan peneliti catat secara rinci.

6. Instrumen Penelitian

1. Kuantitatif

a. Skala Resiliensi

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Smith dan rekan-rekannya yaitu *Brief Resilience Scale* (BRS). Skala ini telah dimodifikasi oleh Rahmat Aziz dengan mengacu pada skala Smith et al., (2008) yang ada pada artikelnya yaitu *The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back*. Berikut tabel *blueprint* yang menggambarkan variabel resiliensi.

Tabel 3.3 *Blueprint* Kuesioner Resiliensi (BRS)

Dimensi	No. Item		Jumlah
	Favo	Unfavo	
<i>Recovery</i>	3		1
<i>Resistance</i>	5	2	1
<i>Adaptation</i>		4, 6	3
<i>Thriving</i>	1		1
Total	3	3	6

b. Skala Kecemasan

Penelitian ini menggunakan alat ukur *The Mental Health Inventory* (MHI-38) yang telah dimodifikasi oleh Aziz dan Zamroni (2019) yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan Veit dan Ware. Berdasarkan modifikasi yang dilakukan tersebut telah dilakukan penghilangan jumlah item yang semula 3 item menjadi 24 item dengan dua aspek yang diukur yaitu kondisi kesehatan mental positif serta kondisi mental negatif. Pada tiap aspeknya terdapat 3 indikator yaitu perasaan positif secara umum, kondisi emosional atau rasa cinta, dan kepuasan hidup pada aspek kondisi mental positif. Lalu indikator kecemasan, depresi, dan hilangnya kontrol emosi dan perilaku pada aspek kondisi mental negatif.

Modifikasi skala MHI-38 selanjutnya yaitu menambah jumlah item dengan menyeimbangkan komposisi antar indikator menjadi masing-masing 4 item. Kemudian merubah redaksi bahasa yang kurang sesuai agar lebih kontekstual. Modifikasi yang terakhir yaitu mengurangi alternatif jawaban atau opsi jawaban yang semula 5 opsi menjadi hanya 4 pilihan. Berikut tabel *blueprint* yang menggambarkan variabel kecemasan.

Tabel 3. 4 Blueprint Kuesioner Kecemasan (MHI-38)

Aspek	No. Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Perasaan Frustrasi	1	2	2
Ketidakberdayaan	-	3, 4	2
Total			4

2. Kualitatif

Instrumen penelitian yang digunakan pada pendekatan kualitatif berdasarkan pedoman wawancara yang akan diujikan nantinya melalui *professional judgement*. Setelah pedoman wawancara disetujui, maka bisa dilakukan wawancara pada tiap responden.

7. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur dapat diartikan sebagai penentuan apakah alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017). Dengan menggunakan alat ukur yang valid maka akan menghasilkan data penelitian yang akurat. Validitas yang tinggi akan mengarah pada hal positif karena semakin tinggi validitas, maka semakin akurat pula data yang dihasilkan dan menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan sudah memenuhi standar atau ketentuan. Jadi sebelum digunakan dalam penelitian, item-item yang ada pada tiap alat ukur akan diuji coba terlebih dahulu kepada 30 responden. Item yang dapat dinyatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel dan skor sig. $<$ 0,05.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas menjadi istilah yang merepresentasikan sejauh mana konsistensi atau keajegan dari alat ukur yang digunakan pada

suatu penelitian. Reliabilitas dari suatu alat ukur ditunjukkan dari hasil pengukuran yang relatif konsisten apabila digunakan berulang kali (Abdullah, 2015). Sama halnya dengan validitas, untuk menentukan reliabilitas digunakan aplikasi SPSS versi 25.0 *for windows*.

Adapun teknik yang digunakan dalam menguji reliabilitas yaitu dengan teknik *Alpha Cronbach* dengan rentang nilai antara 0.00 hingga 1.00. Adapun dasar dari instrumen ini yaitu apabila *Alpha Cronbach* menunjukkan nilai yang lebih dari 0,6 maka instrumen tersebut dikatakan reliabel (*Alpha Cronbach* > 0,6). Sedangkan apabila sebaliknya yaitu *Alpha Cronbach* bernilai kurang dari 0,6 maka instrumen dikatakan tidak reliabel (*Alpha Cronbach* < 0,6).

8. Analisis Data

1. Kuantitatif

a. Analisis Deskriptif

Karakteristik data berdasarkan ukuran statistik seperti mean, standar deviasi, varians, nilai maksimal dan nilai minimal, dan rentang dapat diuraikan dengan analisis deskriptif. Penggunaan analisis ini digunakan peneliti untuk menentukan level dari variabel yang dapat diklasifikasikan nantinya ke dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk mengetahui data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak (Abdullah, 2015). Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu jika sig. (signifikan) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal dan jika sig. (signifikan) > 0,05, maka data berdistribusi normal (Widana & Muliani, 2020).

c. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti apakah bersifat linear atau tidak. Jika nilai

deviasi $>0,05$ maka hubungan dianggap linear begitupun sebaliknya (Widana & Muliani, 2020).

d. Uji Hipotesis

1. Uji Regresi

Uji regresi berguna untuk memprediksi ada atau tidaknya pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas. Analisis regresi ini juga digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh dari adanya perubahan variabel x terhadap perubahan dari variabel y (Abdullah, 2015). Pada penelitian ini dilakukan analisis regresi sederhana terhadap kedua variabel. Analisis regresi sederhana menurut Sahir (2021) merupakan analisis yang dilakukan hanya terdiri dari dua variabel saja yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

2. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk menentukan seberapa besar pengaruh atau kontribusi dari variabel bebas pada variabel terikat. Ketidakadaan korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat bisa dilihat dari nilai $R^2 = 0$. Sedangkan apabila nilai R^2 mendekati angka 1 bisa dikatakan bahwa variabel bebas berpengaruh kuat pada variabel terikat.

2. Kualitatif

Pada penelitian kualitatif, analisis data yang dilakukan dimulai dengan *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing verification* sebagai berikut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data atau dengan kata lain merangkum data dengan cara memisahkan data yang dianggap pokok dan penting (Sugiyono, 2017). Maka dengan cara mereduksi ini peneliti akan membantu peneliti dalam mengolah data selanjutnya. Jadi data awal setelah proses wawancara yang cukup banyak tersebut bisa dikategorisasikan pada tahap ini.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data ini bisa dengan bentuk tabel, grafis, dan lain sebagainya yang mampu untuk mengkategorikan data dalam pola-pola hubungan yang sama sehingga memudahkan dalam mencari atau memahami. Menurut Sugiyono (2017) proses penyajian data yang paling sering digunakan yaitu berupa teks naratif.

c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion drawing/ verification*)

Setelah data disajikan, tahap berikutnya yaitu dengan menarik kesimpulan awal. Kesimpulan awal ini akan menjadi kesimpulan akhir yang akurat apabila memang sudah didukung oleh bukti-bukti dari pengumpulan data berikutnya. Jadi ketika data-data sementara tersebut tidak ditemukan lagi bukti-bukti yang lebih kuat, maka data yang semula masih bersifat sementara dapat berubah menjadi kesimpulan yang kredibel.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Setting Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jalan Gajayana 50, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang telah berdiri sejak tahun 1997 dan memiliki visi misi serta tujuan sebagai berikut ini:

a. Visi dan Misi

Visi:

Menjadi Program Studi Psikologi terkemuka dalam Psikologi integrasi yang berkarakter Ulul Albab, berwawasan Nusantara dan berdaya saing di dunia global.

Misi:

- A. Menghasilkan Sarjana Psikologi Islami yang mampu mengintegrasikan teori Barat dan Islam.
- B. Mencetak sivitas akademika yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.
- C. Melaksanakan pendidikan Psikologi bercirikan Islam yang inovatif dan aplikatif.
- D. Mengembangkan keilmuan yang dapat memajukan kesejahteraan bersama.
- E. Mampu bersikap dan cara pandang yang sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945.
- F. Menjadikan lulusan yang siap bersaing dengan perkembangan zaman secara profesional.
- G. Menyelenggarakan penelitian di bidang Ilmu Psikologi yang ber-reputasi Internasional.

b. Tujuan

- A. Memiliki keilmuan Psikologi yang berdasarkan teori dalam Islam dan Barat.
- B. Memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan keilmuan psikologi yang bersumber dari Agama Islam.
- C. Terampil dalam mengembangkan dan menerapkan keilmuan Psikologi.
- D. Menghasilkan lulusan yang memiliki *Islamic performance and character*.

2. Pelaksanaan Penelitian

Proses pengambilan data baik data kuantitatif dan data kualitatif dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun responden data kuantitatif sejumlah 289 mahasiswa. Jumlah data kuantitatif tersebut terdiri dari 107 responden laki-laki dan 182 responden perempuan. Pengambilan data kualitatif dilaksanakan mulai tanggal 21 Januari 2025.

Tabel 4. 1 Jumlah Subjek Penelitian

NO.	SUBJEK	JUMLAH	PERSENTASE
1.	Laki-laki	107	37%
2.	Perempuan	182	63%
Jumlah		289	100%

Responden pada data kualitatif yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021-2024. Pada tiap angkatan terdapat dua responden masing-masing perempuan dan laki-laki. Jadi jumlah responden data kualitatif sebanyak 8 orang.

B. Hasil Penelitian

1. Data Kuantitatif

a. Hasil Uji Validitas

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan pada kedua alat ukur yaitu resiliensi dan kecemasan. Alat ukur yang dinyatakan valid yaitu apabila setiap itemnya memiliki skor signifikan kurang dari 0.05 (<0.05). Uji validitas dilakukan kepada 30 responden.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Resiliensi

No.	Aspek	Valid		Gugur		Jumlah Valid
		Favo	Un	Favo	Un	
1.	<i>Recovery</i>	3	-	-	-	1
2.	<i>Resistance</i>	5	2	-	-	2
3.	<i>Adaptation</i>	-	4, 6	-	-	2
4.	<i>Thriving</i>	1	-	-	-	1
TOTAL						6

Berdasarkan tabel hasil uji validitas pada alat ukur resiliensi di atas diketahui bahwa keenam item yang ada dinyatakan valid. Hal ini ditunjukkan dengan angka validitas dari rentang 0.000 hingga 0.005. Jadi dari enam item yang diuji tidak terdapat angka signifikan yang lebih dari 0.05.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Kecemasan

No.	Aspek	Valid		Gugur		Jumlah Valid
		Favo	Un	Favo	Un	
1.	Perasaan Frustrasi	1	2	-	-	2
2.	Ketidakber dayaan	-	3, 4	-	-	2
TOTAL						4

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa empat item yang ada pada alat ukur kecemasan dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini. Hal ini terbukti dari angka validitasnya yaitu dari rentang 0.000 hingga 0.003 yang berarti kurang dari 0.05.

b. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian didasarkan pada nilai *alpha cronbach*. Semakin tinggi nilai *alpha cronbach* maka semakin tinggi angka reliabilitasnya atau data dapat dikatakan reliabel. Adapun rentang angka *alpha cronbach* yaitu 0 sampai 1.00. Biasanya nilai *alpha cronbach* dikatakan reliabel jika lebih dari 0.60 (> 0.60).

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha Cronbach	N of Items	Keterangan
Resiliensi	0.647	6	Reliabel
Kecemasan	0.697	4	Reliabel

Berdasarkan tabel uji reliabilitas di atas diketahui bahwa nilai *alpha cronbach* dari variabel resiliensi yaitu 0.647 (>0.60) dan variabel kecemasan 0.697 (>0.60). Maka kedua data dari variabel tersebut dapat dikatakan reliabel karena menunjukkan nilai yang tinggi dan dapat digunakan untuk analisis data pada penelitian ini.

c. Analisis Deskriptif

Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	7	24	16.08	3.102
Kecemasan	4	16	8.98	2.518

Pada uji analisis deskriptif dapat diketahui karakteristik data yang digunakan dalam penelitian seperti nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi dari kedua variabel yaitu resiliensi dan kecemasan. Hasil tersebut kemudian akan digunakan untuk mengelompokkan data menjadi 3 kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Berikut penjelasan kategorisasi tingkat resiliensi dan kecemasan.

1. Resiliensi

Tabel 4. 6 Kategorisasi Resiliensi

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < M - 1SD$	32	11.1%
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$	200	69.2%
Tinggi	$M + 1SD - X$	57	19.7%

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa persentase mahasiswa yang berada pada kategori resiliensi rendah sebanyak 11,1% atau sebanyak 32 mahasiswa. Kemudian pada kategori sedang ada sebanyak 69,2% atau 200 mahasiswa. Kategori terakhir yaitu tinggi sebanyak 19,7% atau 57 mahasiswa.

2. Kecemasan

Tabel 4. 7 Kategorisasi Kecemasan

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < M - 1SD$	52	18%
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$	198	67.8%
Tinggi	$M + 1SD - X$	41	14.2%

Tabel 4.7 menunjukkan kategorisasi kecemasan mulai dari rendah hingga tinggi. Adapun pada kategori rendah terdapat 52 mahasiswa dengan persentase sebesar 18%. Pada kategori sedang memiliki persentase sebesar 67,8% atau sebanyak 198 mahasiswa dan pada kategori tinggi sebesar 14,2% atau sebanyak 41 mahasiswa.

d. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal apabila signifikansinya > 0.05 . Adapun pada penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Test pada SPSS versi 25.0 *for windows*. Berikut adalah hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		289
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.15692260
Most Extreme Differences	Absolute	.034
	Positive	.034
	Negative	-.034
Test Statistic		.034
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Pada tabel 4.8 tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikan $0.200 > 0.05$ dan dapat dinyatakan normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi secara normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel. Data dapat dianggap linier apabila menunjukkan signifikansi >0.05 serta mempertimbangkan “*deviation from linearity*” atau adanya hubungan linier antar variabel.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
Resiliensi	0.280	Linier
Kecemasan		

Berdasarkan tabel 4.9 di atas diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji linieritas adalah 0.280 yang berarti >0.05 . Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel X dan Y memiliki hubungan yang linier.

e. Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 4. 10 Uji Regresi Linier Sederhana

Model		Coefficients ^a				Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15.713	.672		23.379	.000
	RESILIENSI	-.419	.041	-.516	-10.203	.000

a. Dependent Variable: ANXIETY

Berdasarkan tabel output SPSS Coefficients di atas diketahui bahwa signifikansi (Sig.) $0.000 < 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel resiliensi (X) terhadap variabel kecemasan (Y). Diketahui juga bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,419$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh resiliensi terhadap kecemasan berpengaruh negatif.

2. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4. 11 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.516 ^a	.266	.264	2.161

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

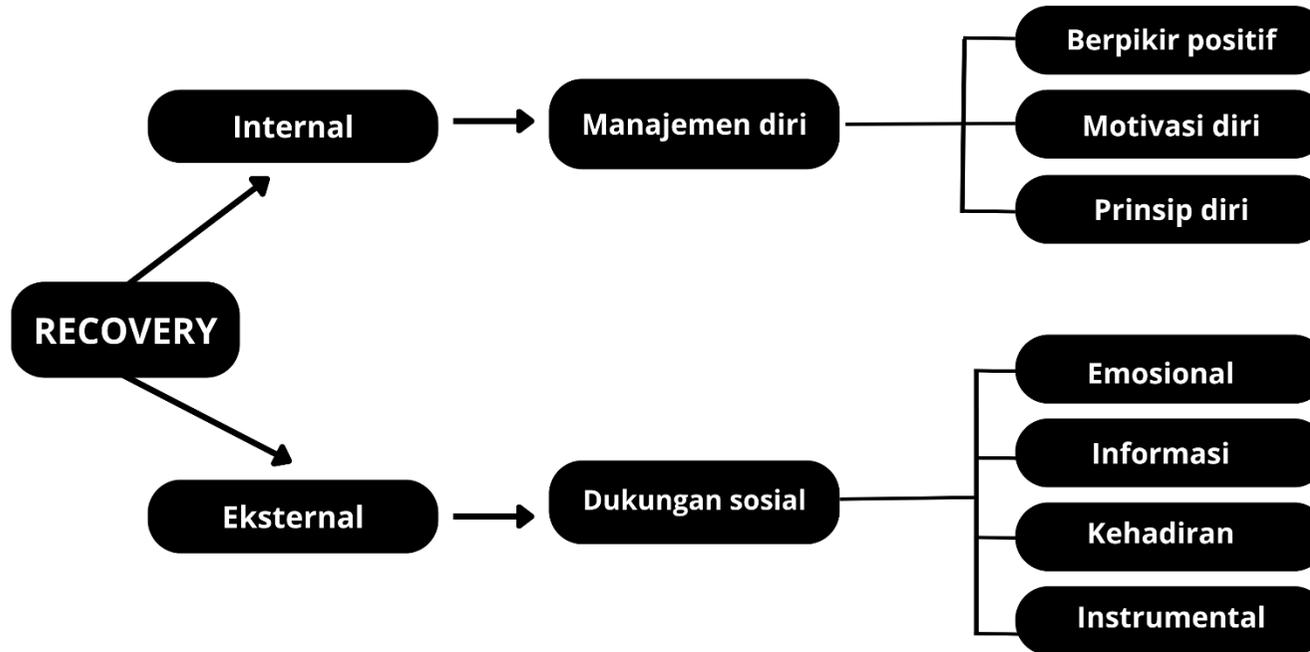
Tabel di atas menunjukkan besarnya nilai korelasi yaitu sebesar 0.516. Adapun koefisien determinasinya (R Square) sebesar 0.266 yang berarti bahwa pengaruh variabel resiliensi terhadap variabel kecemasan yaitu sebesar 26,6%.

2. Data Kualitatif

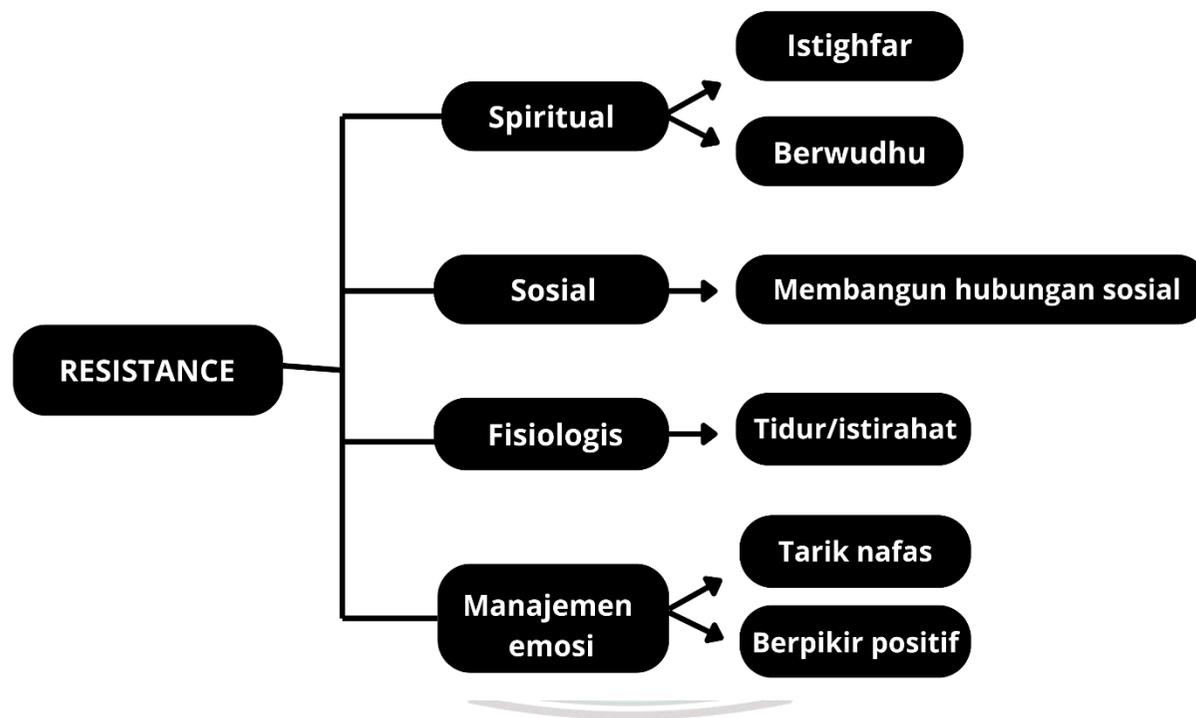
A. Hasil

Pada lingkungan perkuliahan, mahasiswa terkadang mengalami gejala-gejala kecemasan yang membuatnya harus selalu memiliki strategi untuk mengatasinya. Kemampuan resiliensi yang dimiliki mahasiswa juga turut berpengaruh pada kemampuannya mengatasi gejala-gejala kecemasan. Berikut fakta analisis mengenai strategi-strategi untuk tetap resilien dalam menghadapi gejala kecemasan yang dilakukan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang:

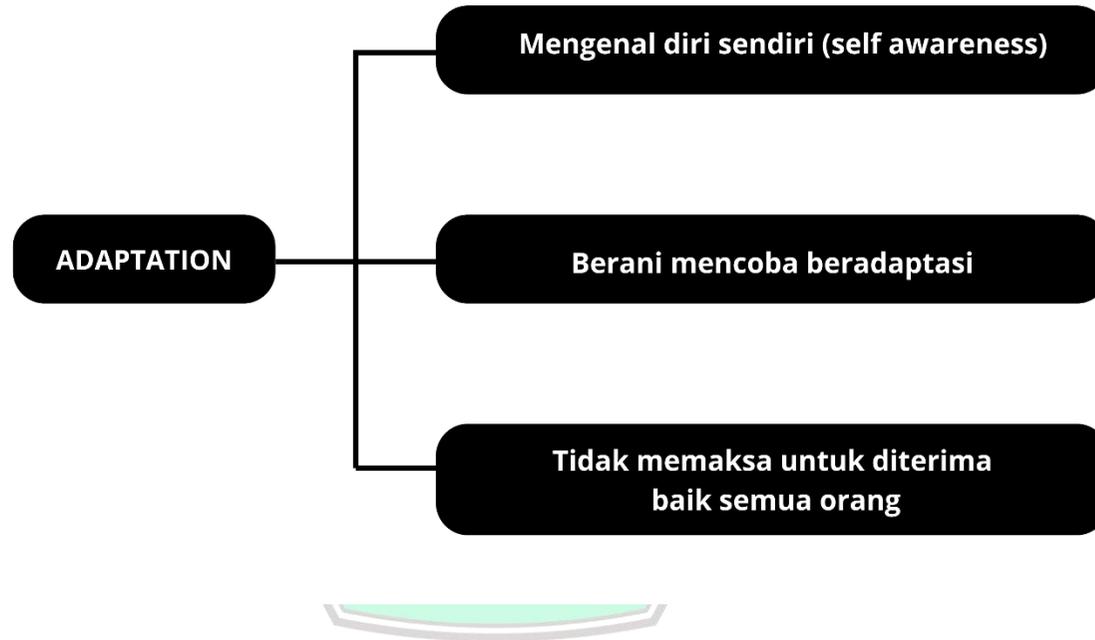
Gambar 4. 1 Dinamika Respon Aspek *Recovery* Responden



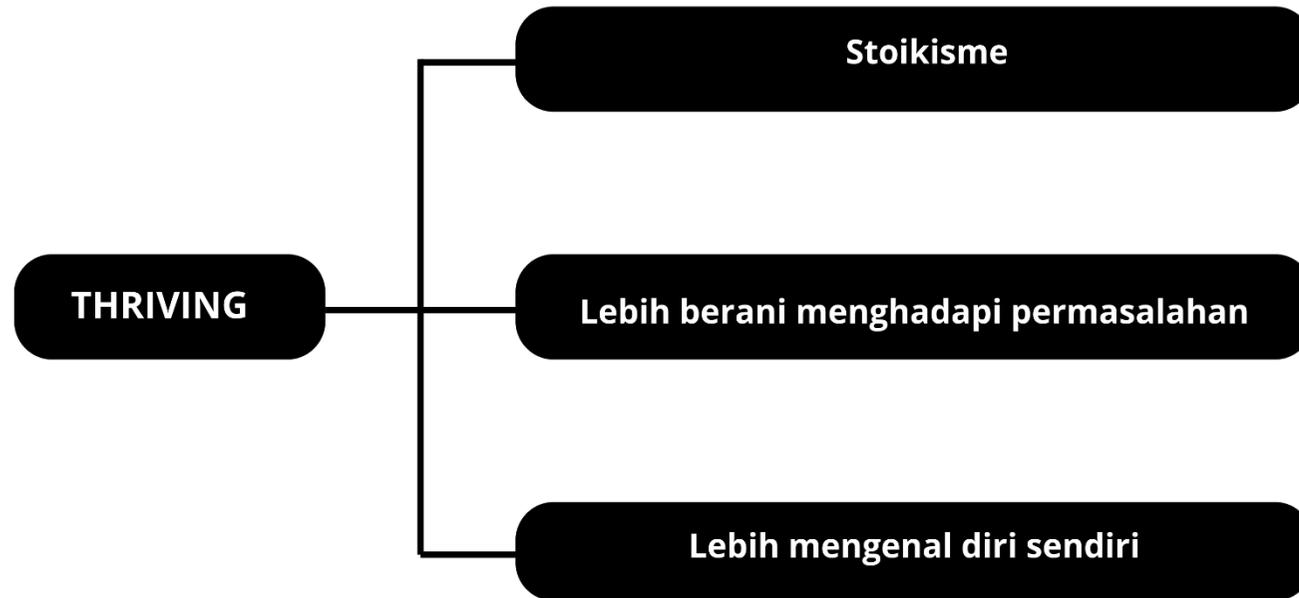
Gambar 4. 2 Dinamika Respon Aspek *Resistance* Responden



Gambar 4. 3 Dinamika Respon Aspek *Adaptation* Responden



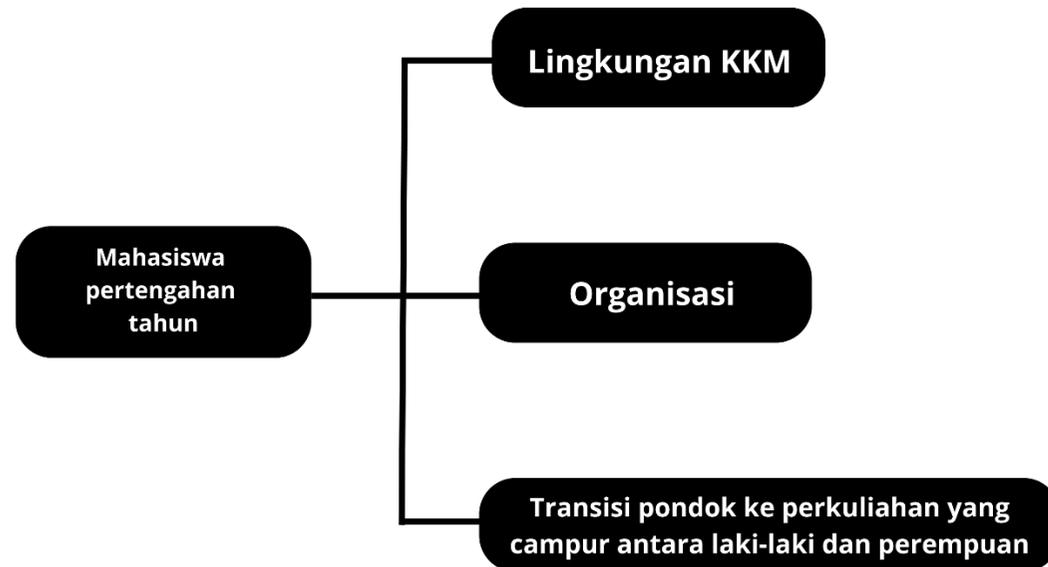
Gambar 4. 4 Dinamika Respon Aspek *Thriving* Responden



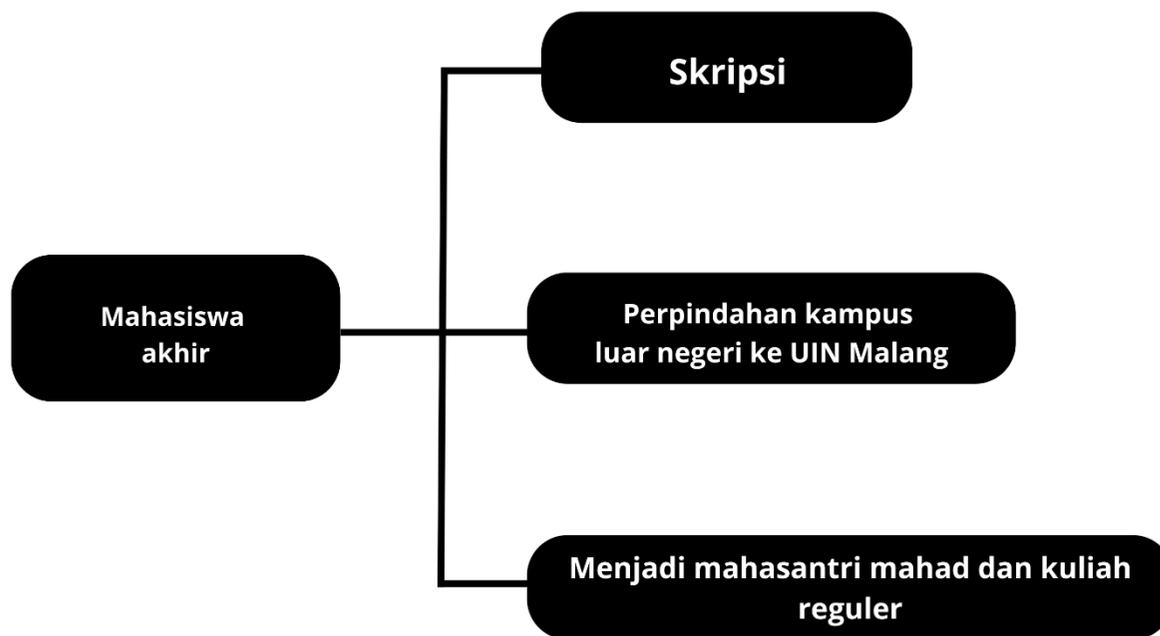
Gambar 4. 5 Pengalaman Pemicu Gejala Kecemasan Mahasiswa Baru



Gambar 4. 6 Pengalaman Pemicu Gejala Kecemasan Mahasiswa Pertengahan



Gambar 4. 7 Pengalaman Pemicu Gejala Kecemasan Mahasiswa Akhir



A. Pembahasan

1. Tingkat Resiliensi pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Resiliensi menjadi suatu kemampuan yang perlu dimiliki mahasiswa dalam kehidupannya. Terlebih lagi mahasiswa sering kali berhadapan dengan beban tugas perkuliahan, organisasi, pertemanan, keluarga, bahkan juga permasalahan ekonomi selama kuliah. Maka dari itu penting untuk memiliki kemampuan resiliensi bagi mahasiswa.

Salah satu yang mendorong kemampuan resiliensi individu yaitu adanya motivasi untuk terus bangkit dan pulih baik itu motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Jadi dengan adanya motivasi dalam diri individu, itu dapat mendorong dan membantu untuk mencapai tujuan yang ingin diraihinya (Damayanti et al., 2024). Kebanyakan dari responden memiliki motivasi intrinsik yang mirip yaitu keinginan menjadi lebih baik seperti yang dijelaskan oleh responden FA, G, dan A.

“Jadi kayak kalau misalkan kita stuck di situ, ya masalahnya nggak akan berubah, bakal itu-itu aja. Jadi motivasi dari diri gitu untuk akan berubah” (ARV3.1)

Selain motivasi intrinsik ada juga motivasi ekstrinsik yang mendorong responden untuk bangkit lagi yaitu rata-rata adalah keluarga dan teman. Sebanyak 6 responden dari responden yang ada memiliki jawaban serupa yaitu adanya motivasi dari keluarga serta teman turut mempengaruhi kemampuan resilien mereka.

“Ya orang tua itu. Terus ada mungkin temen-temen yang udah pada berhasil gitu loh kak bilang kalau, “Enggak kok, enggak sesusah itu kok. Enggak yang kayak kamu bayangin se sengsara

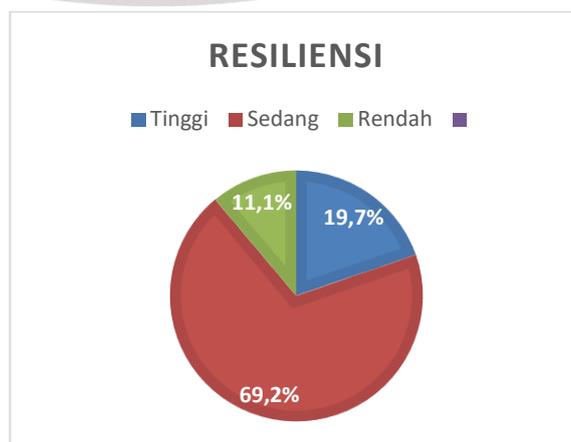
itu loh enggak, santai aja kita nikmatin prosesnya ntar masalah bisa gak bisa nya bukan urusan kita. Kita udah berusaha”. (IRV4.1//IRV4.2)

Kemudian selain motivasi dari keluarga dan teman ada pula dua responden yang menjawab bahwa motivasi ekstrinsiknya yaitu pacar.

“Kalau dari pacar tuh kayak, ya ini sih, karena kan dia tuh juga dekat sama ibuku, dekat banget, malah lebih dekat daripada aku gitu kan. Terus jadinya ya, dikasih tau lah, pokoknya kayak gak usah terlalu dipikirin, kayak gitu dia tuh.” (NRV4.2)

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 69,2% atau sama dengan 200 responden. Kategori yang paling sedikit jumlahnya yaitu kategori rendah dengan jumlah persentase resiliensi mahasiswa sebesar 11,1% atau sebanyak 32 responden saja. Sedangkan pada kategori tinggi terdapat 57 responden atau sama dengan 19,7%.

Gambar 4. 8 Diagram Hasil Kategori Resiliensi



Dapat disimpulkan bahwa kategori sedang menempati posisi tertinggi dari perolehan tingkat resiliensi mahasiswa

dengan total 200 responden atau 69,2%. Maka dapat diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tingkat resiliensi atau ketahanan yang cukup dalam menghadapi berbagai permasalahan atau tantangan dalam kehidupannya serta mampu beradaptasi ketika berhadapan dengan tantangan baru.

Frekuensi responden pada kategori sedang apabila dibandingkan dengan kedua kategori lainnya juga memiliki frekuensi yang cukup berbeda jauh sama seperti hasil dari penelitian Apriyadi (2024) yang dilakukan pada mahasiswa organisasi intra Fakultas Psikologi UIN Malang. Pada penelitian tersebut ditemui hasil bahwa tingkat resiliensi mahasiswa organisasi intra sebesar 18,35% berada pada kategori tinggi, 65,14% berada pada kategori sedang, dan 16,51% berada pada kategori rendah. Jadi keduanya mendapat kesimpulan serupa bahwa kategorisasi tingkat resiliensi mahasiswa berada pada kategori sedang.

Selanjutnya pada kategori tinggi penelitian ini terdapat 57 mahasiswa (19,7%) yang sudah mampu dan memiliki ketahanan akan tantangan dalam hidup yang tinggi. Mahasiswa dengan kategori tinggi ini termasuk orang yang cenderung mampu menemukan solusi dalam setiap masalah, melihat setiap permasalahan tidak hanya dari sudut pandangnya saja melainkan dengan berbagai sudut pandang, dan terus menerus berusaha dan yakin bahwa permasalahan tersebut dapat dilaluinya. Sama halnya dengan jawaban responden FA yang menjadi satu-satunya responden wawancara dengan kategori tinggi. Responden FA menjelaskan bahwa salah satu cara yang diterapkannya yaitu fokus pada solusi dan terus berusaha.

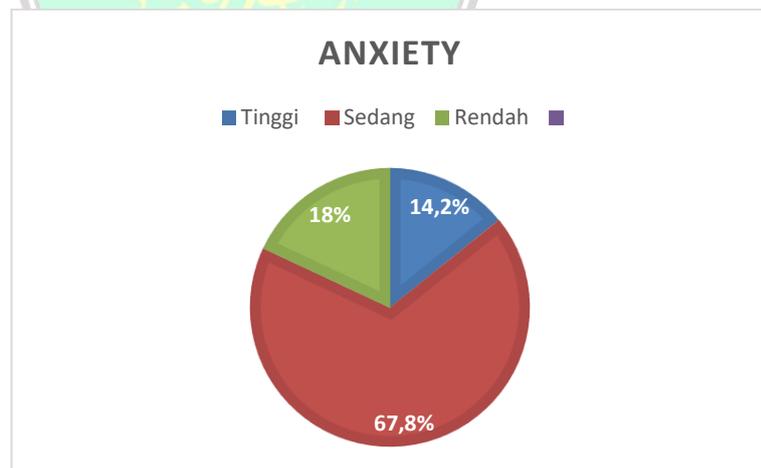
“Dan yang kedua adalah berusaha, berupaya untuk bangkit itu aku selalu kayak gak fokus pada apa yang buat aku cemas, apa yang buat aku takut jadi aku fokus kepada solusi.” (FARV2.2)

Berbanding terbalik dengan mahasiswa yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 32 mahasiswa (11,1%). Mahasiswa pada kategori rendah akan cenderung kesulitan dalam menemukan solusi, kurang mampu beradaptasi dengan permasalahan yang menimpanya, dan kurang yakin terhadap dirinya sendiri bahwa ia memiliki kekuatan atau kemampuan mengatasi tantangan yang ada.

2. Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis ditemui hasil bahwa terdapat 52 mahasiswa pada kategori rendah (18%), 196 mahasiswa pada kategori sedang (67,8%), dan 41 mahasiswa pada kategori tinggi (14,2%).

Gambar 4. 9 Diagram Hasil Kategori Kecemasan



Jadi mayoritas dari mahasiswa psikologi UIN Malang memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang dengan frekuensi 196 mahasiswa (67,8%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami

gejala-gejala kecemasan baik fisik, emosional, maupun kognitif seperti yang dijelaskan Shah (dalam Ghufron & Suminta, 2010). Namun, gejala-gejala kecemasan tersebut dialami tidak sesering individu yang memiliki kecemasan pada kategori tinggi.

Pada saat wawancara juga diketahui bahwa beberapa responden mengalami gejala-gejala kecemasan seperti pada responden G, ia mengalami gejala-gejala fisik yaitu asam lambung, nafas tidak teratur, kesulitan berbicara.

“Gejala kecemasan yang kualami itu lebih ke arah psikosomatis sih daripada secara emosional karena aku mungkin karena lebih terbiasa sudah terbiasa untuk meregulasi emosiku cuman ternyata ketika sudah kuregulasi itu tetap berdampak sebenarnya ke diriku misal salah satunya asam lambung terus kadang bahkan sampai nafas itu sampai nggak teratur, sampai sulit berbicara.” (GRV1.2//GRV1.3// GRV1.4)

Gejala secara emosional juga disampaikan oleh responden dengan inisial N. Responden N ini mengalami gejala emosional seperti adanya perasaan gelisah dan menjadi lebih sensitif dari biasanya. Gejala-gejala kecemasan tersebut sama halnya dengan apa yang disampaikan oleh Taylor (dalam Affandi, 2001; Adi, 2022).

“Terus juga aku sebagai anak pertama gitu kan, jadinya kan pastinya kepikiran gitu sih ya itu sih mungkin pas waktu KKM itu jadi kayak lebih sensitif terus kayak tiba-tiba gampang capek gitu-gituan” (NRV1.3// NRV1.3// NRV1.4)

Gejala-gejala kecemasan tersebut tentu disebabkan oleh pengalaman ataupun peristiwa yang menimpa individu. Berdasarkan data kualitatif hasil wawancara yang dilakukan pada 8 responden ditemui berbagai permasalahan-permasalahan yang juga turut memicu gejala kecemasan mereka. Dua mahasiswa

yang berada pada semester 8 menceritakan salah satu penyebab gejala kecemasan yang dimilikinya karena skripsi. Kecemasan akan pertanyaan-pertanyaan dalam dirinya bahkan dari orang sekitar mengenai skripsi yang belum juga selesai menjadi salah satu pemicu munculnya pikiran-pikiran negatif. Adapun contoh kalimat negatif yang sering muncul pada responden FH yaitu:

“Kecemasan kalau skripsi, asalnya saya biasa ya cuma kadang ini kalau malem tuh kayak kepikiran gitu gimana ya kalau gak selesai? Gimana ya kalau susah? Aslinya tuh ya kayak penentuan kriteria, kan udah ditentukan, tapi saya tuh kayak OVT gitu tiba-tiba mikirin gara-gara ini, gara-gara dosennya itu pernah bilang, bukan dosen saya tapi ada dosen lain itu yang bilang kalau yang kual ini malah rawan gak lulus gitu.” (FHRV1.3)

Jadi responden FH menjelaskan dimana munculnya pikiran negatif yang dirasakannya setelah mendengar pernyataan salah satu dosen mengenai kesulitan ketika menggunakan metode kualitatif. Selain itu juga mengenai kriteria responden penelitiannya yang susah yaitu ibu yang baru melahirkan dan tidak tinggal dengan mertua. Hal tersebut diceritakannya di akhir wawancara.

Pada responden-responden lain juga menceritakan permasalahan dimana mereka harus berada di lingkungan maupun situasi baru. Hal ini terjadi pada responden angkatan 2024 yang dengan inisial I dan A yang pada masa SMA nya berada di pondok atau pesantren kemudian masuk ke perkuliahan yang bercampur antara laki-laki dan perempuan, tugas perkuliahan, atau bahkan terkait kemampuan presentasi teman sekelas yang berbeda dengan semasa mereka di pondok.

“Aku kan sebelumnya lama di pondok ya jadi kayak agak linjur sebenarnya masuk psikolog gitu, cuma kayak penasaran. Nah disitu

tuh ngeliat temen-temen yang lain pada kayak interaktif, percaya diri, kayak bisa gak ya kayak gitu. Timbul pikiran kayak gitu, bisa gak ya kayak gitu. Jadi kayak kadang sering berlebihan pressure diri gitu kak. Kayak aku kayaknya harus belajar, harus belajar terus.” **(AA1.2// AA1.3)**

“Oh, ini juga kan background saya kan dulu kan pesantren ya kayak. Gak pernah kayak dunia kuliah gini loh kak. Pas pertama masuk psikologi itu kan gini kan ceweknya banyak sedangkan dulu kan saya jarang interaksi sama lawan jenis. Terus ada tugas-tugas gitu kayak, iki opo sih rek? Aku dulu kan gak pernah buat makalah lah, apa lah, apa lah gitu kayak takut ini kita bisa survive gak ya? Bisa gak ya bertahan gitu lho kak.” **(IRS3.4// IRS3.5// IRS3.6)**

Selain mereka berdua, ada juga responden dengan inisial J yang dulunya juga lulusan pesantren. Ia juga mengalami hal yang sama yaitu munculnya gejala kecemasan ketika diharuskan berinteraksi atau berkomunikasi dengan lawan jenis saat di kelas.

“Awal kuliah itu kan ya tiba-tiba harus kenalan lagi dengan teman-teman baru gitu kan soalnya kan sebelumnya saya di SMA itu kan mondok. Di pondok itu kan enggak ada perempuan juga ya. Jadi ketika kuliah terus pengalaman baru lagi, ketemu dengan perempuan-perempuan, beradaptasi dengan perempuan, berbicara dengan perempuan, mungkin ya hal-hal seperti itu yang bisa menyebabkan kecemasan.” **(JA1.2)**

Selain mengenai perpindahan dari pondok ke universitas yang membuat beberapa responden mengalami gejala kecemasan, ada pula responden yang menceritakan bahwa gejala kecemasannya muncul karena harus beradaptasi ketika program KKM (Kuliah Kerja Mahasiswa). Kemudian ada juga pengalaman ketika ia harus hidup mandiri di kos dimana sebelumnya selalu tinggal bersama orang tuanya serta gejala kecemasan yang dipicu oleh suatu kegiatan yaitu seleksi duta dan seleksi organisasi

Kemudian terdapat 52 mahasiswa yang berada pada kategori rendah dengan jumlah persentase sebesar 18%. Pada

kategori rendah berarti mahasiswa tidak sering mengalami gejala-gejala kecemasan seperti halnya mahasiswa pada kategori tinggi. Jadi mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah cenderung menjalani hari-harinya dengan ketenangan dan jauh dari pikiran-pikiran negatif yang mengganggu. Hal ini membuat mereka lebih terhindar dari perasaan khawatir akan masa depan yang belum pasti maupun kemungkinan-kemungkinan buruk yang bisa saja terjadi.

Satu-satunya responden kualitatif yang berada pada kategori kecemasan rendah adalah responden dengan inisial FA. Responden FA menyatakan bahwa ia juga terkadang berada pada situasi yang membuatnya mengalami gejala kecemasan. Namun, gejala tersebut tidak berlangsung lama. Jadi dalam pertanyaan aspek *resistance* dan *adaptation* ia menyatakan bahwa ia merasa memiliki kemampuan yang sangat baik.

“Sejauh sampai saat ini. Aku bilang 10 sih karena aku cemas iya, tapi kayak mungkin paling lama durasi 3 jam lah gitu dan udah setelah itu bisa tenangin diri sendiri, Kemudian setelah itu pulih lagi. Jadi sejauh mana ya bisa dibbilang so good lah very good lah dalam hal itu.” (FARS1.1// FARS1.2)

Berbeda halnya dengan mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah, mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akan cenderung mengkhawatirkan hal-hal di masa depan yang belum tentu terjadi. Biasanya individu dengan tingkat kecemasan tinggi akan mengalami gejala-gejala kecemasan baik fisik seperti tangan berkeringat dan jantung berdetak cepat maupun secara kognitif dimana akan muncul pikiran-pikiran negatif dalam dirinya. Selain itu juga bisa ditandai dengan gejala emosional seperti mudah panik dan sensitif. Adapun mahasiswa

psikologi UIN Malang yang berada pada kategori tinggi sebanyak 41 mahasiswa (14,2%).

Sebenarnya adanya gejala-gejala kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menjadi hal positif ketika gejala cemas tersebut mendorong mereka untuk mencari penyebab dan mengatasi perasaan yang sedang mereka alami.

3. Pengaruh Resiliensi terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana diketahui bahwa terdapat pengaruh resiliensi terhadap kecemasan. Adapun pada uji regresi tersebut diketahui bahwa nilai Sig. $0.000 < 0.05$ dan untuk nilai resiliensi pada output Coefficient sebesar -0,419. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh resiliensi terhadap kecemasan berpengaruh negatif. Maksud dari adanya pengaruh negatif ini yaitu apabila terdapat peningkatan pada variabel resiliensi (X) maka terdapat penurunan variabel kecemasan (Y) begitupun sebaliknya.

Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil tes yang dilakukan pada responden kualitatif dimana responden dengan inisial FA memiliki skor tingkat resiliensi paling tinggi di antara responden lainnya yaitu sebesar 20 poin. Sedangkan untuk skor tingkat keemasannya berada paling rendah yaitu 4 poin. Selain FA terdapat juga responden dengan inisial G yang berada pada tingkat kedua setelah FA mengenai skor tingkat resiliensinya yaitu sebesar 18 poin. Sedangkan untuk skor tingkat keemasannya responden G berada pada kategori sedang dengan skor 7.

Selanjutnya pada tabel koefisien determinasinya diketahui bahwa nilai R Square sebesar -0.266 yang berarti bahwa pengaruh variabel resiliensi terhadap variabel kecemasan yaitu sebesar 26,6%. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang ada maka

dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif pada penelitian ini diterima yaitu adanya pengaruh negatif signifikan resiliensi terhadap kecemasan. Artinya apabila terdapat kenaikan pada variabel independen maka akan berpengaruh terjadinya penurunan pada variabel dependen begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang berjudul *Patient's Anxiety and Resilience: A Study in the Puskesmas Kasihan 1 Bantul Area*. Pada penelitian tersebut juga menemukan hasil bahwa adanya hubungan negatif antara ansietas dengan resiliensi pada pasien dengan COVID-19 (Hidayati & Ikrima, 2022).

Pengaruh dari resiliensi terhadap kecemasan ini juga dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan pada delapan responden. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat kebanyakan dari responden yang sudah mengalami berbagai proses resilien dalam menghadapi kecemasan memiliki cara-caranya sendiri. Pada prosesnya, dalam wawancara dibagi ke dalam empat aspek yaitu *recovery*, *resistance*, *adaptation*, dan *thriving*. Berikut akan dijelaskan secara keseluruhan kesimpulan yang didapat dari proses resiliensi tersebut.

Kemudian berdasarkan tabel analisa hasil wawancara dari delapan responden kualitatif dapat diambil kesimpulan pada setiap aspeknya. Pada aspek pertama yaitu *recovery*, jawaban dari keseluruhan partisipan terbagi dalam dua hal yaitu untuk dapat bangkit atau pulih lagi dari masalah yang menimpanya dipengaruhi dari kedua faktor. Adapun dari kedua faktor yang ada yaitu internal dan eksternal lebih dominan faktor eksternal. Faktor eksternal yang kebanyakan membantu partisipan yaitu berasal dari keluarga dan teman terbukti dari 6 partisipan yang menjawab kedua peran tersebut. Selain itu adapula dua

partisipan yang menjawab dukungan dari pacar. Peran dari orang-orang terdekat partisipan tersebut lebih kepada pemberian dukungan emosional, informasi, kehadiran, dan dukungan instrumental. Jadi kebanyakan dari mereka lebih kepada menceritakan masalahnya dan meminta pendapat atau saran.

Selanjutnya dari aspek *recovery* ini juga dijelaskan bahwa beberapa partisipan menggunakan upaya manajemen diri untuk dapat bangkit dari masalahnya. Cara yang digunakan beberapa responden di antaranya yaitu mencoba berpikir positif dan memotivasi dirinya untuk dapat menjadi lebih baik. Serta ada juga prinsip dalam diri yang membuatnya terus terdorong untuk menghadapi hal-hal yang ada di hadapannya.

Aspek kedua yaitu *resistance* atau kemampuan bertahan. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa terdapat dua partisipan yang merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan bertahan yang kurang. Sedangkan enam lainnya sudah merasa cukup baik dalam kemampuan resisten ini. Cara yang diterapkan oleh para partisipan dalam meningkatkan kemampuan resistensinya yaitu dengan cara spiritual, sosial, fisiologis, atau bahkan dengan manajemen emosi.

Cara spiritual yang digunakan yaitu dengan beristighfar sedangkan secara fisiologis contohnya yaitu tidur atau beristirahat sehingga dengan kualitas tidur yang baik mampu mendukung kestabilan emosi atau kesejahteraan psikologis. Selanjutnya dapat juga membangun hubungan sosial dengan bercerita kepada orang lain atau orang-orang terdekat. Dengan begitu memungkinkan individu mendapatkan dukungan emosional dalam dirinya serta mengurangi beban psikologisnya. Adapun yang terakhir yaitu manajemen emosi dengan cara

mampu mengontrol emosinya, menarik nafas, serta berpikiran positif.

Aspek ketiga yaitu *adaptation* atau kemampuan menyesuaikan diri. Pada proses adaptasi ini ada tiga hal yang kebanyakan dilakukan responden dan lebih berdasar pada diri individu itu sendiri. Hal pertama yang harus ada yaitu kemampuan individu mengenal dirinya. Kemudian setelah mengetahui jati diri dan nilai dirinya, individu harus berani untuk mencoba beradaptasi. Adapun proses adaptasi yang terakhir yaitu dengan tidak memaksa untuk dapat diterima baik oleh semua orang.

Aspek terakhir yaitu *thriving* atau kemampuan berkembang. Pada proses berkembang ini dari kedelapan partisipan salah satu pelajaran yang banyak didapat yaitu penerapan stoikisme. Pada stoikisme terdapat konsep pengendalian diri yang menekankan pada fokus individu pada hal-hal yang dapat dikendalikannya. Jadi dengan begitu akan dapat mengurangi kecemasan dan emosi negatif yang dirasakan individu.

4. Proses Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Gejala Kecemasan Berdasarkan Kategori Jenjang Semester

Setiap mahasiswa dengan jenjang semester yang ditempuhnya selama berkuliah, tentu mengalami peristiwa berbeda yang dapat membuatnya khawatir hingga memunculkan gejala-gejala kecemasan. Pada penelitian ini akan dijelaskan lebih detail ke dalam tiga bagian yaitu mahasiswa baru (semester 1-2), mahasiswa di pertengahan tahun (semester 3-6), dan mahasiswa akhir (semester 7-8 atau yang sedang mengerjakan skripsi). Berikut ini penjelasan proses resiliensi

yang dilakukan pada setiap mahasiswa sesuai dengan jenjang lama perkuliahannya:

A. Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil wawancara pada 8 responden, terdapat 2 mahasiswa baru dengan inisial A dan I yang saat ini masih menempuh perkuliahan semester 2. Kedua mahasiswa tersebut mengalami peristiwa serupa yang harus dilaluinya yaitu tinggal dan belajar di asrama atau mahad UIN Malang yang berlokasi di Kampus 2 UIN Malang.

Pada aspek *recovery*, kedua responden menjelaskan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang membantunya meningkatkan kemampuan untuk bangkit dan pulih. Pada responden A, ia menjelaskan bahwa adanya motivasi dalam dirinya untuk berubah dan menghadapi permasalahan tersebut. Kemudian ia juga akan menenangkan dirinya terlebih dahulu, tarik nafas, bahkan juga menangis sebagai bentuk validasi emosi yang dilakukannya. Selain itu juga ia terkadang tidur atau beristirahat untuk merasa tenang terlebih dahulu (ARV2.1/ ARV2.2/ ARV2.3/ ARV2.4/ ARV2.5/ ARV3.1). Sedangkan pada responden I faktor internalnya yaitu motivasi dalam dirinya untuk keluar dari masa-masa nakalnya sewaktu remaja agar dapat membahagiakan kedua orang tuanya (IRV1.1).

Selain dari faktor internal, adapula faktor eksternal yang membantu kedua responden yaitu orang tua dan teman yang memberikan dukungan mulai dari dukungan emosional ataupun dukungan informasi.

“Terus ada mungkin temen-temen yang udah pada berhasil gitu loh kak bilang kalau, ‘Enggak kok, nggak sesusah itu

kok. Enggak yang kayak kamu bayangin se sengsara itu loh enggak. Santai aja kita nikmati prosesnya ntar masalah bisa enggak bisanya bukan urusan kita. Kita udah berusaha.” (IRV4.1/ IRV4.2/ IRV5.1/ IRV5.2).

Selanjutnya yaitu aspek *resistance*. Pada aspek ini kedua responden mahasiswa baru juga memiliki pikiran-pikiran negatif ketika dihadapkan pada peristiwa yang menekannya. Namun, dari kedua responden tersebut memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi pikiran negatif tersebut. Responden A menjelaskan bahwa cara yang dilakukannya yaitu dengan tarik nafas dan tidur. Sedangkan pada responden I yaitu dengan mengalihkan pikiran negatif menjadi pikiran positif.

“Kalau dari saya tuh ini saya dulu pernah baca kayak motivasi orang lah kalau kamu takut, kalau kamu sedih, kalah kamu bahagia, itu ingat semuanya tuh pasti akan berlalu. Kalau kamu takut anggap aja ini bakal berlalu gitu. Jadinya kita enggak selalu sedih gitu.” (IRS4.1)

Pada aspek adaptasi, dari kedua responden didapatkan jawaban yang mirip dimana keduanya merupakan lulusan pondok pesantren sewaktu SMA nya. Jadi ketika berkuliah di UIN Malang dan diharuskan tinggal di mahad, mereka cukup mampu beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang tidak hanya belajar sesuai jurusan, melainkan juga dituntut untuk belajar ilmu agama. Jadi dari segi masa transisi dari SMA ke perkuliahan ini mereka sudah cukup mampu untuk beradaptasi dalam bidang pembelajaran agama.

Hal yang berbeda yaitu dari segi transisi pembelajaran reguler, keduanya menjawab bahwa merasa kesulitan dengan perkuliahan yang pembelajarannya berbeda dengan masa-masa mereka berada di pondok.

Kemudian juga lingkungan perkuliahan yang campur antara laki-laki dan perempuan juga turut membuat mereka kesulitan untuk tampil dengan baik ketika presentasi di kelas.

“Aku kan sebelumnya lama di pondok ya jadi kayak agak linjur sebenarnya masuk psikologi gitu, Cuma kayak penasaran. Nah disitu tuh ngeliat temen-temen yang lain pada kayak interaktif, percaya diri, kayak bisa nggak ya kayak gitu.” (A1.2/ A1.3)

“Pas di kelas aja ya kan banyak ceweknya sih kak. Saya kan ya malu sih terus disuruh presentasi gitu nggak pede kak karena ada ceweknya. Aslinya tuh udah latihan gitu, udah keren gitu, tapi pas di depan tuh kan kayak diliatin banyak orang gitu ya jadi tetap cemas. Tapi kalau di pondok kan cowok semua sih kak. Aku pede kalau di pondok kayak alah biasa.” (IA1.3)

Adapun cara yang mereka lakukan dengan mengikuti seminar *public speaking*, sharing dengan teman-teman yang lain, mengatur nafas sebelum presentasi, dan mencoba tidak melihat mata lawan bicara ketika presentasi.

“Saya itu kalau cemas tuh nggak berani liat matanya orang kak, sebisa mungkin liat apalah kak, jangan mata lah kalau mata tuh kayak apa ya, ada tersendiri gitu kayak menghilangkan pede gitu.” (IA2.2)

Aspek terakhir yaitu *thriving*. Pada aspek ini terdapat beberapa pelajaran yang responden dapatkan dari pengalaman-pengalaman yang menimbulkan gejala-gejala kecemasannya. Responden A menjelaskan bahwa dari peristiwa sebelumnya, ia mendapatkan pelajaran yang pertama yaitu harus mencoba lebih terbuka dengan orang lain sehingga dapat membangun hubungan sosial yang baik,

tidak terlalu mencemaskan pendapat orang lain, serta permasalahan harus dihadapi (AT1.1/ AT2.1/ AT2.2). Kemudian pada responden I yaitu ia lebih bisa mengontrol emosi, lebih mampu mengendalikan diri, dan menjadi lebih berpikir bahwa belum tentu apa yang dicemaskan terjadi (IT1.1/ IT2.1/ IT2.2).

Berdasarkan keempat aspek tersebut, dapat diketahui bahwa pada mahasiswa baru ini penyebab dari gejala-gejala kecemasan yang dialaminya yaitu transisi dari pondok pesantren ke masa perkuliahan. Adapun perbedaannya berada pada tugas-tugas kuliah, presentasi, bercampurnya kelas antara laki-laki dan perempuan, serta lebih seringnya muncul pikiran negatif mengenai diri mereka sendiri dimana mereka merasa bahwa teman-teman sekelasnya jauh lebih aktif dan percaya diri menyampaikan materi di kelas.

B. Mahasiswa di Pertengahan Tahun

Pada mahasiswa semester 3 sampai dengan semester 6 atau mahasiswa pertengahan tahun ini juga memiliki faktor-faktor penyebab gejala kecemasan yang berbeda. Dari empat mahasiswa yang diwawancarai ada berbagai pengalaman yang memunculkan gejala kecemasan pada mereka di antaranya yaitu pengalaman Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM), berorganisasi, beradaptasi dengan lingkungan kos, serta pengalaman mengikuti suatu kompetisi.

Pada aspek *recovery*, terdapat dua bagian yang berpengaruh pada proses pulih responden yaitu secara internal dan eksternal. Namun, terdapat dua responden yaitu G dan J yang menjelaskan bahwa untuk saat ini mereka tidak terlalu terbuka dengan orang-orang sekitarnya. Jadi

proses pulih yang mereka alami lebih kepada faktor internal atau diri mereka sendiri.

“Kalau sekarang nggak terlalu impact sih, soalnya kayak hubunganku dengan orang tua nggak terlalu baik, dengan pacar juga udah nggak ada, terus dengan teman juga ya biasa aja gitu mereka juga nggak paham juga gitu loh. Jadinya ya nanti aku keep it sendiri dan cari jalan sendiri aja.” (GRV4.3)

“Mungkin faktor eksternal tuh kalau orang tua tidak terlalu berpengaruh, lingkungan juga.” (JRV4.1)

Responden dua lainnya yaitu N dan S mendapat dukungan secara sosial dari orang terdekatnya seperti orang tua, teman, maupun pacar. Responden N di aspek bangkit dan pulih ini secara eksternal mendapat dukungan emosional dari orang tua dan pacar seperti serta dukungan instrumental berupa bantuan dari adik laki-lakinya (NRV4.1/ NRV4.2/ NRV4.3/ NRV5.1/ NRV5.2). Kemudian responden S mendapatkan dukungan sosial dari orang tua dan teman-temannya. Tidak hanya berupa kehadiran dari mereka, melainkan juga dukungan secara emosional, dan dukungan informasi.

“Faktor eksternalnya ya tadi itu kayak keluarga yang selalu nguat. Terus juga mungkin kayak temen-temen yang selalu ada gitu ya. Jadi kalau kita cerita temen-temen itu juga kayak nguat kita terus kayak kita itu enggak sendiri gitu loh.” (SRV4.1/ SRV4.2/ SRV5.1/ SRV5.2/ SRV5.3)

Pada bagian internal, keempat responden memiliki proses pulih yang serupa yaitu dari motivasi intrinsik dalam diri mereka. Adapun motivasi diri mereka ini berbeda-beda seperti pada responden J ia tidak ingin kembali merasakan

keterpurukan yang sama dengan apa yang sudah pernah ia alami. Pada responden N ia ingin menuntaskan apa yang telah ia mulai. Kemudian pada responden G ia memiliki motivasi bahwa hal yang terjadi padanya pasti juga akan ada manfaat kedepannya serta ia sudah pernah melalui hal yang lebih buruk dari apa yang dihadapinya sekarang. Selain motivasi intrinsik adapula cara yang dilakukan responden yaitu dengan berpikir positif (**SRV2.3**), mampu manajemen waktu (**NRV2.1**), menjaga pola makan (**GRV2.2**).

Aspek selanjutnya yaitu *resistance*. Pada aspek *resistance* ini, keempat responden menjelaskan bahwa manajemen emosi menjadi salah satu hal yang penting dalam aspek *resistance* atau kemampuan bertahan. Kemudian juga salah satu cara yang dilakukan yaitu dengan penerapan konsep stoikisme. Stoikisme adalah ajaran yang fokusnya pada apa yang dapat individu itu kontrol untuk mencapai kebahagiaan. Jadi lebih kepada individu tetap berfokus pada hal-hal yang dapat dikendalikannya (Ekowati, 2023).

Cara lain yang dilakukan responden yaitu dengan berpikir positif walaupun dari keempat responden ini pernah muncul pikiran-pikiran negatif ketika menghadapi tekanan, tetapi dengan mengubah pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif dapat membantu mereka. Adapun strategi yang dilakukan untuk mengelola pikiran negatif menurut para responden diantaranya yaitu dengan beristighfar, menangis atau menyalurkan emosi, *journaling* (**NRS4.2 / NRS4.3/ NRS4.4**), bercerita ke orang yang dipercaya, tidur atau beristirahat agar lebih tenang (**SRS4.1/SRS4.3**).

“Kalau itu aku nggak bisa ngendaliin secara individu karena disitu posisinya juga lagi tertekan ya pastinya butuh bantuan orang lain. Jadi disitu cara aku ya cerita ke seseorang tertentu entah itu sahabat aku ataupun keluarga aku. Dan disitu aku nyari validasi mereka. Apakah itu seperti yang aku pikirkan atau enggak.” (SRS4.1)

Aspek ketiga yaitu adaptasi. Pada aspek ini keempat responden mahasiswa pertengahan memiliki pengalaman adaptasi yang berbeda-beda. Terdapat 3 responden yaitu G, S, dan J yang menceritakan pengalaman beradaptasinya di lingkungan organisasi. Selanjutnya responden S juga menceritakan pengalamannya di masa transisi tinggal di rumah dan di kos. Responden J selain beradaptasi di lingkungan organisasi, tetapi ia juga beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang berbeda dengan masa SMA nya yang di pondok pesantren. Pada responden N sendiri ia menjelaskan pengalamannya sewaktu Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM).

Dari keempat responden tersebut sebenarnya sama-sama menjelaskan proses dimana mereka beradaptasi pada lingkungan baru. Adapun beragam strategi beradaptasi yang mereka lakukan yaitu mengenal diri sendiri dengan baik terlebih dahulu, selektif (GA2.1/ GA2.2), berusaha *enjoy* dan menerima lingkungan baru, tidak memaksa semua orang harus menerima kita (SA2.2/ SA2.3), dan mencoba berani untuk membangun interaksi (NA2.2).

“Awal aku masuk itu seakan kayak beberapa itu menerima baik dan ebebrapa lainnya itu kayak mungkin tidak cukup menerima atas apa yang aku lakuin, keaktifan aku sebagai orang baru. Mungkin disitu kayak ya cukup berusaha untuk bodo amat untuk mereka yang tidak bisa menerima.” (SA2.3)

Aspek yang terakhir yaitu *thriving* atau kemampuan berkembang. Terdapat berbagai pelajaran yang dapat diambil oleh keempat responden ini diantaranya tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain (**JT1.1/ JT1.2**), selalu menerapkan konsep stoikisme (**GT2.1**), selektif dalam memilih lingkungan pertemanan (**ST1.4**), lebih mengenal diri sendiri, dan bisa mencoba membuat skala prioritas (**NRV2.1/ NRV2.2**).

Kesimpulan dari hasil wawancara pada mahasiswa pertengahan semester yaitu mereka mengalami proses adaptasi yang berbeda dengan mahasiswa baru sebelumnya walaupun ada satu responden yang sama yaitu perpindahan dari pondok ke perkuliahan. Namun, rata-rata pada mahasiswa pertengahan ini seputar tekanan untuk beradaptasi di lingkungan organisasi, KKM, atau perpindahan dari masa mahad masih sekamar dengan banyak orang kemudian ke kos yang sendirian dan jauh dari keluarga.

C. Mahasiswa Akhir

Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada penelitian ini berinisial FH dan FA. Pengalaman yang memunculkan gejala-gejala kecemasan pada kedua responden tersebut yaitu salah satunya mengenai tugas akhir atau skripsi. Selain pengalaman tersebut, responden FA juga menjelaskan pengalaman ia berada di lingkungan perang selama beberapa hari sewaktu berada di Sudan. Responden FH juga memiliki pengalaman berbeda yaitu sebagai mahasantri mahad yang tidak hanya kuliah psikologi, tetapi juga belajar agama.

Aspek yang pertama yaitu *recovery* atau kemampuan pulih. Pada aspek ini kedua responden

menjelaskan bagaimana strategi yang dilakukannya untuk dapat bangkit dari peristiwa yang menekannya. Tidak hanya seputar tugas akhir atau skripsi semata, tetapi juga pengalaman lainnya.

“Lalu dalam satu bulan terakhir yang membuat aku jadi cemas itu adalah mungkin ini skripsi ya karena takut ya tidak bisa menyelesaikannya gitu.” (FARV1.2).

Responden FA dengan latar belakang mahasiswa di Sudan yang pernah berada pada situasi perang, ia menjelaskan ada 3 cara yang dilakukannya yaitu dengan berprasangka baik kepada Allah SWT, fokus pada solusi, dan selalu meminta pendapat serta cerita ke orang tuanya **(FARV2.1/ FARV2.2/ FARV2.3)**.

Jadi pada aspek ini proses resiliensi yang dilakukan responden FA juga dibagi ke dalam dua bagian yaitu secara intrinsik dan ekstrinsik. Pada faktor intrinsik yaitu motivasi dalam diri bahwa ia pasti akan menciptakan kondisi yang lebih baik lagi kedepannya diimbangi dengan kepercayaannya atau *husnudzannya* kepada Allah SWT. Kemudian pada faktor ekstrinsik berasal dari orang tua, teman, bahkan juga dari video-video motivasi ataupun ceramah yang disampaikan ustadz dan lain sebagainya. Jadi dukungan sosial yang didapatkan berupa kehadiran, dukungan emosional, dan dukungan informasi dari orang-orang terdekatnya.

“Ada yang pertama tadi orang tua. Itu yang benar-bener membantu pulih banget. Kalau udah orang tua dukung, orang tua tenangin, orang tua back up, itu benar-bener rasanya bangkit dan nggak ada lagi sedih. Yang kedua adalah ceramah. Aku sering dengerin video-video

motivasi, video-video ceramah yang buat hati tenang dan buat kita jadi lebih positif, lebih bangkit, nggak fokus pada kesedihan. Terus yang ketiga aku juga eksternal itu temen-temen ya jadi aku juga sering cerita ke temen-temen.” **(FARV4.1/ FARV4.2/ FARV4.3/ FARV4.4).**

Kemudian pada responden mahasiswa akhir yang kedua yaitu FH, ia menceritakan pengalamannya yang memicu gejala-gejala kecemasan yaitu mengenai skripsi dan ketika ia diminta maju ke depan kelas untuk membaca kitab. Sedangkan pada saat itu ia belum mempersiapkan apapun dan berakhir mendapat teguran yang menyakitkan.

“Pas giliran ku ternyata aku nggak bisa baca, salah semua. Akhirnya udah disuruh berhenti dan disitu akhirnya diomongin kayak diceramahin gitu ya. Dikasih tahu, dikasih teguran dan tegurannya tuh kayak kita diomongin makan uang beasiswa, makan gaji buta, bahasanya kayak apa ya nyakitin banget gitu.” **(FHRV1.1)**

Berdasarkan pengalaman tersebut, responden FH menjelaskan bahwa terdapat berbagai strategi yang dilakukannya agar tidak mengulangi hal serupa dan terbagi menjadi dua yaitu internal dan eksternal. Secara internal yaitu dari adanya motivasi dalam dirinya yaitu keinginan untuk cepat lulus dan usahanya untuk terus berpikir positif **(FHRV3.1/ FHRV3.3)**. Kemudian secara eksternal yaitu dukungan dari orang tua, keluarga, serta teman-temannya. Adapun untuk jenis dukungannya tidak hanya berupa dukungan emosional, tetapi juga dukungan informasi dan secara instrumental seperti arahan, saran, bahkan bantuan dalam mencari responden penelitian.

“Jadi dukungan sosial berupa informasi gitu membantu sama kayak yang instrumental juga membantu sih kayak

kalau dikasih bantuan secara nyata kayak dicariin (responden) ta gimana gitu lebih membantu.” (FHRV5.1/ FHRV5.2).

Bantuan yang diberikan seperti emncarikan responden ini nyatanya memang sangat membantu apalagi bagi mahasiswa akhir karena ternyata pada saat wawancara, responden FH juga menjelaskan bahwa salah satu hal tersulit dalam proses pengerjaan skripsinya yaitu mencari responden yang sesuai.

“Aslinya tuh ya kayak penentuan kriteria, kan udah ditentukan, tapi saya tuh kayak overthinking gitu tiba-tiba mikirin gara-gara ada dosen pernah bilang kalau yang kual ini malah rawan nggak lulus gitu. Jadi saya tuh kayak tanpa arah tiba-tiba ngoreksi semuanya. Saya akhirnya kayak tetep nyari responden-responden padahal yang udah saya dapetin tuh udah sesuai cuma kayak siapa tahu ada yang lebih pas lagi. Sampai akhirnya lewat seminggu lebih ya tetep aja kayak gitu aja.” (FHRV1.2).

Aspek yang kedua yaitu *resistance*. Pada aspek ini terdapat perbedaan antara kedua responden mahasiswa akhir dimana untuk responden FA ia menjawab bahwa sudah sangat jarang sekali muncul pikiran-pikiran negatif sedangkan responden FH menjawab frekuensi munculnya pikiran negatif masih sering apalagi di masa-masa mengerjakan skripsi. Pikiran-pikiran negatif yang dialami responden FH ini juga mengenai dua hal yaitu ketika berinteraksi sosial dan perihal skripsi. Pada lingkup sosial ini kebanyakan karena rasa kurang percaya diri yang dialaminya seperti salah satunya yaitu, *“Bisa ta kamu buat bergabung sama mereka? Bisa ta emang kamu setara? Kamu yakin omonganmu bakal didenger?” (FHRS3.2).*

Adapun cara yang mereka lakukan untuk dapat bertahan dalam situasi yang menekan yaitu berbeda-beda.

Responden FA menjelaskan cara yang dilakukannya yaitu dengan mengendalikan emosi dimana bisa dilakukan dengan berbagai cara seperti relaksasi (tarik nafas), afirmasi diri, dan secara spiritual seperti beristighfar dan berwudhu **(FARS2.2/ FARS2.3/ FARS2.4/ FARS4.1)**.

“Jadi, nah ini aku tuh selalu ingat nih hadist Rasul, ketika kamu sedang marah dalam badan berdiri, maka duduklah. Ketika duduk masih marah, berbaring. Ketika berbaringpun masih marah, coba ambil air wudhu.” (FARS2.2).

Sedangkan pada responden FH untuk mengelola pikiran negatif dan meningkatkan kemampuan bertahannya yaitu dengan bercerita kepada teman, berpikir positif, meminta pendapat teman sebelum mengutarakan pendapat, bahkan juga berusaha melupakan masalahnya. Pada kedua cara yang dilakukan responden FH ini yaitu selalu menanyakan pendapat teman sebelum mengutarakan pendapat serta melupakan masalah dapat dilihat apabila terus menerus dilakukan ini juga dapat berdampak negatif. Jadi hal-hal tersebut bisa membuat individu semakin tidak berani atau percaya diri mengutarakan pendapatnya sendiri serta terkesan tidak berani menghadapi permasalahan karena ia berusaha untuk melupakannya.

“Ya nggak jadi ngutarain (pendapat). Saya merasa ketika saya ngomong tuh kayak ada gemetar gitu dalam omongan saya atau kadang menekan emosi ketika ngomong kadang ini ya tiba-tiba terbawa emosi gitu. Jadi saya mendingan nggak usah atau mungkin kadang cara saya ngilangin OVT (overthinking) itu tadi saya ngomong sama orang sebelah.” (FHRS4.1).

Aspek selanjutnya yaitu adaptasi. Pada aspek ini terdapat empat hal yang diterapkan oleh responden FH dalam beradaptasi yaitu yang pertama mengenal jati dirinya atau memiliki *self awareness*, menunjukkan karakter dirinya sesungguhnya, selalu respect dengan orang lain, dan tidak memaksakan untuk dapat diterima baik oleh orang lain **(FAA2.1/FAA2.2/ FAA2.3/ FAA2.4)**.

“Nah terus gimana cara aku bisa mengupayakan adaptasi ini terus berlanjut gitu. Aku jujur orangnya nggak terlalu maksa untuk adaptasi. Jadi ketika aku pindah ke lingkungan baru. Aku cuma menunjukkan aja gimana sifat aku yang asli.” **(FAA2.1)**.

Sedangkan pada responden FH cara yang dilakukannya ketika berada situasi atau lingkungan baru yaitu dengan berani menghadapi situasinya, mempersiapkan diri dengan baik dari segi kesiapan belajar atau topik obrolan, dan meyakinkan diri dengan berpikir positif karena ketika berada pada lingkungan baru salah satu tantangan terbesarnya yaitu adanya pikiran-pikiran negatif yang muncul sebelum individu memulai atau menghadapi hal yang membuatnya khawatir **(FHA2.1/ FHA2.2/ FHA2.3/ FHA2.4/ FHA2.5)**.

Aspek keempat yaitu kemampuan berkembang. Pada kemampuan berkembang ini terdapat persamaan antara mahasiswa akhir dengan mahasiswa pertengahan sebelumnya yaitu adanya konsep stoikisme dimana responden FA ini menjelaskan bahwa ketika dihadapkan pada situasi yang menekannya ia menjadi lebih menerima semua hal yang terjadi dan menjadi lebih tenang dalam menyikapinya. Selanjutnya pada erponden FH sesuai dengan pengalaman yang dilaluinya ia menjadi lebih berani

untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya dan menjadi pribadi yang tidak rendah diri atau selalu merasa *insecure*.

“Ya itu tadi ya menurut saya dari pelajaran itu tadi akhirnya kalau saya punya pandangan coba aja dulu. Mungkin di masa mendatang dengan percobaan saya beberapa kali akhirnya saya bisa bertahan. Mungkin dengan pengalaman itu akhirnya saya bakal mengharuskan diri untuk terus mencoba, nggak rendah diri, dan maulah bertahan” (FHT2.1/ FHT2.2/ FHT2.3).

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa akhir ini yang paling membedakan dengan mahasiswa baru dan pertengahan yaitu ada pada pengalaman yang dilewatinya. Kedua responden ini permasalahannya lebih kepada proses skripsi yang mereka jalani sebagai mahasiswa akhir dan bagaimana cara mereka untuk berusaha menghadapi proses perjalanan mengerjakan skripsi ini. Adapun cara-cara yang dilakukannya juga beragam dan ada beberapa yang sama dengan responden pada masa lama perkuliahan sebelumnya seperti di strategi secara spiritual yaitu beristighfar dan adapula konsep stoikisme.

Maka dari itu, jika dilihat dari jenjang lama perkuliahannya dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang mencolok di antara ketiga kategori mahasiswa yaitu pengalaman dan latar belakang penyebab gejala-gejala kecemasan yang dialaminya. Pada mahasiswa baru cenderung pada masa transisi antara masa SMA dengan latar belakang pondok pesantren ke masa perkuliahan yang campur antar lawan jenis. Kemudian pada mahasiswa pertengahan yaitu perbedaan pada pengalaman adaptasi mereka ketika mengikuti atau tergabung pada suatu organisasi, lingkungan

KKM, dan adapula mengenai transisi dari pondok ke kuliah reguler. Kategori terakhir yaitu mahasiswa akhir dengan pengalaman yang tentunya belum pernah dilewati mahasiswa di dua kategori sebelumnya yaitu proses pengerjaan tugas akhir serta adapula pengalaman beradaptasi dari mahasiswa yang mulanya belajar di luar negeri kemudian pindah ke UIN Malang.

5. Proses Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Gejala Kecemasan Berdasarkan Kategori Tinggi, Sedang, dan Rendah Resiliensi yang Dimiliki

Banyak sekali proses resiliensi yang dilakukan kedelapan responden dalam menghadapi gejala-gejala kecemasannya. Namun, pada penelitian ini akan dijelaskan lebih detail 3 responden yaitu responden FA, N, dan J. Berikut penjelasan strategi resilien dalam menghadapi kecemasan sesuai dengan aspek *recovery*, *resistance*, *adaptation*, dan *thriving*:

A. Responden FA

Responden FA dipilih menjadi perwakilan subjek dari kategori tinggi dengan perolehan skor resiliensi tertinggi yaitu 20 dan skor kecemasan terendah adalah 4. Perolehan skor tersebut menunjukkan adanya pengaruh negatif antar variabel sama halnya dengan hasil penelitian kuantitatif sebelumnya. Jadi dengan tingginya tingkat resiliensi dan rendahnya tingkat kecemasan yang dimilikinya menjadikannya sebagai responden yang akan dibahas lebih *detail* mengenai strategi-strategi yang dilakukan dalam menghadapi kecemasan.

Pengalaman-pengalaman yang telah dilalui oleh responden FA dalam hidupnya menjadi pendorong dari kemampuannya resilien menghadapi kecemasan. Pengalaman yang sangat berbeda dengan responden

lainnya, responden FA pernah mengalami perang di Sudan. Selama 10 hari ia berada di wilayah perang dan juga merasakan situasi ledakan, peluru, serta kekhawatiran meninggal kelaparan.

Tujuan responden FA berada di Sudan yaitu untuk belajar karena ia merupakan salah satu mahasiswa universitas disana yang sedang dalam masa akhir kuliahnya. Jadi ketika perang berlangsung, tidak hanya mengkhawatirkan akan keselamatan hidupnya tetapi ia juga khawatir mengenai kelanjutan studinya di negara tersebut.

Berdasarkan pengalaman tersebut, responden FA memiliki strateginya sendiri untuk dapat bangkit dan pulih yaitu selalu berprasangka baik kepada Allah SWT. Pada penelitian hubungan husnuzan kepada Allah SWT terhadap *quarter life crisis* mahasiswa yang dilakukan Rohmah (2022) diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif antara kedua variabel tersebut. Adapun pengaruhnya sebesar 8,4% saja. *Quarter Life Crisis* (QLC) menjadi salah satu masa dimana rentan sekali individu mengalami kecemasan dan kebingungan akan hidupnya. Jadi dengan berprasangka baik kepada Allah SWT juga turut membantu seseorang menurunkan gejala kecemasannya walaupun sedikit.

“Aku coba husnuzan artinya berprasangka baik kepada setiap takdir yang udah Allah tentukan. Jadi dengan husnuzon itu aku tau dengan semua ujian yang berat ini nantinya akan ada kemudahan.” (FARV2.1)

Selain husnuzan kepada Allah SWT, ia juga tidak fokus pada masalah melainkan fokus pada solusi untuk

masalah tersebut. Ia juga selalu melibatkan orang tua dengan bercerita dan meminta pendapat mereka.

“Dan yang kedua adalah berusaha, berupaya untuk bangkit itu aku selalu kayak gak fokus pada apa yang buat aku cemas, apa yang buat aku takut jadi aku fokus kepada solusi.... Terus yang ketiga adalah konsultasi dengan orang tua karena ini orang tua penting banget.”
(FARV2.2// FARV2.3)

Adapun strategi bangkit dan pulih terakhir adalah dengan mengurangi penggunaan media sosial yang rentan memicu timbulnya gejala-gejala kecemasan. Hal ini selaras dengan penelitian Kristiawan dan Rakhmad (2021) yang menemukan hasil bahwa dengan dilakukannya detoksifikasi sosial media membantu kecemasan komunikasi yang dialami individu. Kegiatan mengurangi sosial media juga membuat individu menjadi lebih tenang, lebih bersyukur, dan hal positif lainnya.

Seperti halnya yang dikatakan responden FA bahwa untuk mengurangi kecemasan, individu perlu hadir dan benar-benar hidup di dunia nyata bukannya terjebak di dunia maya. Hal itu dikarenakan kebanyakan orang di sosial media hanya menampilkan pencapaian atau hal-hal baik dari dirinya saja. Kemudian apabila kita tidak bisa menyaring postingan seseorang, maka bisa saja berdampak buruk pada diri kita sendiri seperti menjadi mudah membandingkan diri dengan orang lain yang dapat memicu kecemasan.

“Karena apa yang dikonsumsi dia di dunia maya itu membuat dia menambah banyak kecemasan. Ketika algoritma FYP dia semuanya tentang negative words

ataupun demotivasi. Ya kita bilang ya demotivasi. Itu membuat dia jadi orang yang merasa rendah diri. Kalau misalnya algoritma FYP dia itu semua tentang cinta-cintaan ya dia jadi orang yang bucin-bucinan mulu. Atau yang kita bilang standar TikTok sekarang ya. Entah itu yang umur sekian harus apa, umur sekian harus apa gitu-gitu. Itu yang membuat dia menjadi nggak tenang gitu. Jadi gua bilang kurangi. Kalau bisa hentikan medsos selama beberapa bulan gitu dan face the real world gitu.”
(FAS1.1// FAS1.2)

Selanjutnya, selain strategi di atas ada pula faktor pendukung lain yang membantu responden FA untuk bangkit dan pulih dari gejala kecemasan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu adanya motivasi dari diri responden FA bahwa ia harus menciptakan kondisi yang lebih baik bagi dirinya. Dengan adanya motivasi intrinsik tersebut dapat memicu semangat dan usaha individu agar bangkit serta mencapai apa yang diinginkannya.

“Jadi motivasiku adalah berguna untuk diri sendiri. Karena aku tau hidup ini gak cuma sampai hari ini atau besok. Jadi mungkin bakal panjang dipersiapkan untuk yang selanjutnya. Ya namanya juga dunia tempatnya ujian.”
(FARV3.1)

Faktor kedua yaitu eksternal yang berasal dari orang tua, teman, dan video-video motivasi maupun ceramah. Dari delapan responden yang diwawancarai juga menunjukkan ada 6 responden yang mendapat dorongan untuk bangkit dari keluarga terutama orang tua. Sementara jenis dukungan yang paling membantu bagi responden FA yaitu dukungan secara emosional, dukungan informasi, maupun kehadiran.

Salah satu faktor yang berbeda dengan responden lainnya yaitu adanya faktor pendukung berupa video-video motivasi dan ceramah. Pada video-video tersebut tentunya terkandung kalimat-kalimat positif yang tak jarang juga dapat menjadi bentuk afirmasi positif bagi pendengarnya. Seperti pada penelitian Herman et al., (2024) dijelaskan bahwa adanya korelasi negatif antara afirmasi positif dan tingkat kecemasan dimana semakin tinggi kecenderungan individu berpikir positif, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami mengenai masa depan.

Kemudian menurut responden FA dengan video-video motivasi dan ceramah tersebut berdampak positif pada dirinya. Adapun implikasinya yaitu menjadikan individu lebih positif dengan tidak selalu fokus pada kesedihan atau permasalahannya.

“Dan dengan video motivasi, video ceramah tadi, buat kita jadi lebih positif lebih bangkit gitu dan nggak fokus pada kesedihan begitu. Mau itu ceramah dari Ustadz ataupun video motivasi dari seperti atlet-atlet begitu yang sudah sukses jadi itu semua.” (FARV4.2// FARV4.3)

Pada aspek *resistance*, responden FA mengatakan pentingnya untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi gejala-gejala kecemasan maupun stress. Adapun cara yang diterapkannya yaitu sesuai dengan hadist Rasulullah.

“Jadi, nah ini aku tuh selalu ingat nih hadist rosul, ketika kamu sedang marah dalam badan berdiri, maka duduk lah. Ketika duduk masih marah, berbaring. Ketika berbaring pun masih marah, coba ambil air wudu. Karena

sebetulnya marah itu berasal dari api, gitu kan? Dan api itu bisa dimatikan dengan air.” (FARS2.2)

Selain dengan berwudhu, responden FA juga menjelaskan caranya untuk bertahan menghadapi gejala kecemasan yaitu dengan tarik nafas dan afirmasi positif pada diri sendiri. Kedua cara tersebut juga sudah banyak diterapkan dan diteliti keefektifannya seperti pada penelitian Indria et al., (2023) mengenai intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan. Pada artikel tersebut ditemui hasil bahwa terdapat beberapa jenis intervensi yang dilakukan untuk mengurangi gejala kecemasan dan diantaranya ada relaksasi dengan menarik nafas dalam disertai pemberian aroma terapi bunga lavender dan afirmasi diri.

Responden FA dalam wawancaranya mengatakan bahwa dulunya ia cukup sering mengalami gejala-gejala kecemasan seperti munculnya pikiran negatif. Namun sekarang ini pikiran-pikiran negatif tersebut sudah jarang muncul. Meskipun muncul pun ia mampu mengelolanya dengan beberapa cara seperti memperbanyak istighfar dan berpikir positif merasa dirinya terlalu berharga jika terus larut dalam pikiran negatif.

Memperbanyak istighfar menjadi salah satu cara yang juga banyak dilakukan individu dengan tujuan membuat hati lebih tenang dan rileks. Pada penelitian NH (2024) diketahui efektivitas dari terapi zikir istighfar pada pasien kanker payudara. Hasil yang diperoleh yaitu sebesar 91,4% keefektivitasan terapi zikir istigfar untuk menurunkan kecemasan pasien kanker payudara tersebut. Selain itu juga diketahui bahwa dengan berzikir secara rutin dapat membantu individu lebih fokus dan

mengalihkan pikiran yang mengganggu dirinya hingga memicu kecemasan (Satyarendra, 2024).

Aspek ketiga yaitu adaptasi. Berdasarkan wawancara dengan responden FA diketahui bahwa ada beberapa strategi adaptasi yang diterapkannya. Strategi yang pertama yaitu dengan menunjukkan jati dirinya sebenarnya tanpa harus berpura-pura atau memakai topeng agar terlihat kebaikannya saja. Dengan menunjukkan sifat asli ketika di lingkungan baru, tentu akan menjadikan diri kita lebih *enjoy* dan tidak terkesan memaksa untuk dapat diterima oleh lingkungan baru tersebut. Jadi strategi kedua yaitu tidak memaksa mereka menerima kita.

“Nah terus gimana cara aku bisa mengupayakan adaptasi ini terus berlanjut gitu. Aku jujur orangnya gak terlalu maksa untuk adaptasi. Jadi ketika aku pindah ke lingkungan baru. Aku cuma menunjukkan aja gimana sifat aku yang asli. Mencoba untuk respect kepada mereka semua.” (FAA2.1// FAA2.2// FAA2.3)

Adapun strategi ketiga yaitu selalu menghargai dan menghormati orang lain kapanpun dan dimanapun. Dengan saling menghormati maka juga akan membuat suasana lebih harmonis. Strategi yang terakhir yaitu mengenal diri kita sendiri dalam artian ketika berada di lingkungan baru, responden FA ini dapat selektif dengan hal-hal yang bisa diterimanya maupun tidak dapat diikutinya.

“Jadi aku lebih ke- aku punya jati diri, apa yang kurasa harus aku ikutin supaya bisa diterima mereka aku ikutin, tapi kalau yang nggak sesuai ya yaudah nggak.” (FAA2.4)

Dari permasalahan-permasalahan yang menyimpannya hingga memicu gejala-gejala kecemasan, responden FA menjadikan hal tersebut sebagai ujiannya untuk berkembang. Maka dari itu, banyak pelajaran yang diambilnya seperti pentingnya peran keluarga dalam membentuk karakter individu, pentingnya untuk mengetahui value diri kita, dan pentingnya hubungan dengan Allah SWT.

“Aku bilang yang pertama itu cintailah keluarga karena itu adalah rumah pertama dan itu tempat kita tumbuh. Aku udah banyak ketemu orang mulai dari yang keluarga utuh, yang broken home, yang dibuang, yang diadopsi, dan sebagainya. Dan aku ketika melihat itu bahwasanya keluarga sepeenting itu.” (FAT1.1)

Lingkungan keluarga pada dasarnya memang menjadi dasar dari awal pembentukan karakter individu seperti yang dijelaskan responden FA. Banyak sekali faktor dari lingkungan keluarga yang dapat mempengaruhi proses perkembangan anak seperti pola asuh orang tua, perekonomian keluarga, pemenuhan kebutuhan gizi anak, dan budaya yang ada dalam keluarga (Hadian et al., 2022). Jadi individu yang hidup dalam keluarga yang harmonis tentu akan berbeda dalam menghadapi permasalahan maupun hal-hal lain dalam hidupnya dibanding anak yang setiap harinya mendengar teriakan maupun keributan dalam rumah. Maka dari itu penting untuk mencintai sesama anggota keluarga untuk menciptakan suasana hangat setiap harinya.

Kemudian perlu juga untuk mengetahui nilai diri kita dan jati diri kita sehingga ketika berada di lingkungan

baru kita tahu apa yang sesuai dengan nilai yang kita punya selama ini dan mana yang sudah menyimpang dari apa yang kita pegang sebelumnya. Dengan kemampuan tersebut dapat membuat individu tidak mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain dan menjadi pribadi yang hanya ikut-ikutan untuk dapat diterima.

Perkembangan yang dialami responden FA dari permasalahan hidup yang memicu gejala kecemasan yaitu menjadikannya pribadi yang lebih tenang dan lebih menerima semua hal yang terjadi dalam hidupnya. Tidak hanya dapat dilihat dengan perspektif negatif saja, pengalaman yang memicu gejala kecemasan juga dapat berpengaruh positif bagi individu yang mau mengambil pelajaran darinya.

“Jadi dengan ketiga pelajaran tadi itu kedepannya ya aku bakal lebih tenang, bakal lebih terima begitu dengan semua kejadian sehingga gak ada cemas-cemas lagi insyaallah.” (FAT2.1// FAT2.2)

B. Responden N

Responden N menjadi salah satu subjek yang memiliki tingkat resiliensi dan tingkat kecemasan yang berada pada kategori sedang. Perolehan skor total untuk tingkat resiliensi responden N yaitu 17 dari skor tertinggi yaitu 20 dan skor terendah 13. Selanjutnya untuk skor kecemasan responden N sebesar 8 dari skor tertinggi 10 dan terendah 4. Maka dari itu responden N dipilih sebagai perwakilan dari responden dengan kategori sedang.

Sekitar sebulan yang lalu responden N baru saja menyelesaikan kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) yang berlangsung dari bulan Desember hingga Januari.

Kegiatan KKM tersebut yang menjadi pemicu munculnya gejala-gejala kecemasan pada responden N karena pada saat dimulainya program KKM, kedua orang tua subjek jatuh sakit. Jadi selain kekhawatirannya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru di KKM, ia juga mengkhawatirkan kedua orang tuanya di rumah karena subjek sama sekali belum bisa pulang dan melihat kondisi mereka langsung.

Dari pengalaman tersebut, strategi yang dilakukan responden N untuk dapat bangkit dan pulih kembali yaitu manajemen waktu antara program kerja KKM dan keluarga di rumah serta membuat skala prioritas.

“Jadi kayak membagi waktu aja gitu misalnya dari pagi sampai malam misalnya dari sampai Isya gitu kan, itu fokus aja ke proker-proker dulu. Nanti habis isya itu baru nanya kondisi di rumah kayak gimana. Terus kayak gimana perkembangannya.” (NRV2.1)

“Pokoknya yang paling penting menurutku ini bisa juga dibikin kayak skala prioritas.” (NRV2.2)

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik juga turut mendorong responden N untuk bangkit dari pengalaman yang memicu gejala-gejala kecemasan. Adanya pikiran-pikiran positif yang terus menjadi keyakinan pada responden N serta prinsip dirinya bahwa ketika sudah memulai juga harus menyelesaikan apa yang dimulainya menjadi motivasi intrinsik yang ada pada diri subjek.

“Jadi disitu sih mungkin yang kayak menjadi sebuah motivasi kayak aku harus bisa, aku harus cepet, gimana

caranya aku bisa nyelesain ini gitu.... Terus juga dari aku sendiri tuh kayak pas waktu di masa-masa masuk pesantren tuh kayak punya, apa ya, punya, bukan motivasi sih, kayak punya prinsip kalau misal aku sudah memulai dan aku yang mau memulai, berarti aku harus nyelesain itu juga gimana pun caranya.” (NRV3.2// NRV3.3)

Tidak hanya itu, tetapi ada juga harapan orang tua yang memotivasinya untuk dapat terus maju dan pantang menyerah. Peran dari adik serta pacar juga turut menjadi faktor eksternal yang membantu responden N dimana ia tidak hanya mendapatkan perhatian dan kasih sayang saja dari pacar melainkan juga mendapatkan bantuan instrumental karena ketika orang tua responden N sakit, orang pertama yang diberitahu bukan subjek melainkan pacar responden N.

“Terus juga ibuku tuh kalau misalnya ngasih informasi apapun itu langsung ke dia bukan ke aku gitu. Maksudnya informasi kayak tiba-tiba sakit atau nggak lagi nggak enak badannya kayak gitu yang sekiranya tuh memicu kalau semisal aku itu kepikiran” (NRV4.2)

Selanjutnya yaitu pembahasan mengenai aspek resistance. Pada aspek resistance ini responden N menilai kemampuannya bertahan terhadap tekanan berada pada kategori baik. Menurutnya juga dalam bertahan dalam tekanan ini perlu kemampuan manajemen emosi yang baik karena jika tidak itu dapat berdampak pada orang lain dan dirinya sendiri.

Salah satu gejala kecemasan yang dialami responden N yaitu munculnya pikiran-pikiran negatif. Adapun strategi yang diterapkan responden N untuk mengelola pikiran negatif tersebut adalah mengontrol emosi, beristighfar, mengekspresikan emosinya dengan

menangis, serta *journaling*. Cara yang dilakukan responden N tersebut salah satunya seperti beristighfar juga sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan (Sari, 2024). Pada penelitiannya ditemukan hasil bahwa teknik istighfar dan tarik nafas berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

“Jadi abis nangis kayak gitu-gitu, terus abis itu aku langsung istighfar, istighfar, istighfar, pokoknya banyak gitu kan. Nanti lama-lama kan tenang sendiri kan. Udah, kayak gitu sih caranya untuk menenangkan diri.”
(NRS4.2// NRS4.3)

Aspek selanjutnya yaitu adaptasi. Pada aspek ini responden N mengatakan bahwa kemampuannya dalam beradaptasi berada pada kategori cukup baik. Jadi berdasarkan pengalamannya dalam beradaptasi seperti pada saat KKM ia tidak langsung dapat berinteraksi. Strategi yang dilakukannya yaitu dengan mengobservasi terlebih dahulu lingkungan baru lalu mulai memberanikan diri untuk berinteraksi dan komunikasi.

“Jadi aku sendiri kan bukan orang yang gampang dan cepet buat adaptasi gitu pasti waktu awal-awal itu aku bukan orang yang langsung ngomong, langsung interaksi, enggak. Aku cuma yang diem, mengamati dulu, terus baru nanti aku masuk tapi juga enggak yang pertemuan pertama aku langsung masuk tuh enggak kayak nunggu beberapa kali aku baru ini sih, baru mulai interaksi, baru mulai ngomong, baru mulai nanggapi, terus yaudah.”
(NA2.1//NA2.2)

Pengalaman dari masa lalu juga turut mempengaruhi kemampuan resiliensi responden N. Berbekal pengalamannya dalam memberikan saran ke

permasalahan-permasalahan temannya di pondok, sekarang ini jika ia mengalami permasalahan serupa ia juga belajar untuk mengatasinya.

“Terus juga mungkin cerita-cerita dari temen-temenku. Soalnya aku tuh dulu, eh aku tuh dulu juga apa ya, temen-temenku tuh semuanya cerita ke aku gitu di pondok tuh juga kayak gitu. Jadi dari situ aku mencoba buat ngasi solusi gimana kalau gini kayak gini. Nah waktu aku ngalamin masalah itu, itu tak terapin di aku jadi dari masa lalu-masa lalu memang.” (NA4.1// NA4.2)

Aspek terakhir yaitu *thriving* atau kemampuan berkembang. Pelajaran yang didapat responden N dalam mengatasi kecemasan yaitu harus bisa mengontrol emosi dulu dan apabila tidak bisa lebih baik menghindar sebentar sehingga tidak merugikan orang lain.

“Gimana caranya kita itu nggak gampang, maksudnya kalau kita lagi ada masalah, jangan langsung emosi di saat itu juga. Gimana caranya kita itu menekan, menurunkan emosi kita dulu, baru kalau emang sekiranya kita emosi banget, pengen marah-marah, terus ada yang nanya kayak kamu pengen marah, kalau bisa tuh kayak mungkin kalau kamu nggak bisa disitu, kamu ngejauh dulu aja. Aku ngejauh dulu aja, terus kayak yaudah gimana caranya aku nurunin emosiku dulu, baru aku balik dengan mood yang baru.” (NT1.1// NT1.2)

Selain itu juga harus bisa sabar, berani menghadapi permasalahannya, dan keyakinan bahwa masalah itu akan berlalu karena sebelumnya sudah pernah mengalami hal yang lebih buruk dari ini.

“Pokoknya sabar, apapun yang datang tuh yaudah dihadapin. Terus juga aku tuh dari masalah-masalah yang dulu, aku selalu percaya aku tuh selalu dapat masalah-masalah kayak gini, tapi nyatanya aku bisa menyelesaikan walaupun kayaknya berat” (NT1.3// NT1.4// NT1.5)

C. Responden J

Berdasarkan skor yang diperoleh responden J untuk variabel resiliensi dan kecemasan diketahui bahwa ia mendapatkan skor 15 untuk variabel resiliensi. Adapun skor terendah dari resiliensi yaitu 13 jadi responden J berada pada kategori yang mendekati kurang baik. Sedangkan untuk tingkat kecemasannya memperoleh skor 6 dari skor terendah yaitu 4. Jadi dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan yang dialami responden J cukup terbilang rendah. Maka dari itu responden J dijadikan sebagai perwakilan dari kategori rendah.

Pengalaman yang memicu gejala-gejala kecemasan yang dialami responden J salah satunya yaitu mengenai perpindahannya dari pesantren ke lingkungan universitas serta ketika berada pada lingkup organisasi dan kemudian ia mencoba menyampaikan pendapatnya. Strategi yang dilakukannya untuk bangkit dan pulih dari pengalaman-pengalaman tersebut adalah merokok.

Pada kenyataannya banyak sekali orang yang berpikir dan percaya bahwa dengan merokok dapat meredakan stress maupun kecemasannya. Padahal perasaan tenang yang muncul tersebut hanya berlangsung selama efek dari nikotin yang ada pada rokok masih ada. Jadi setelah kandungan nikotin dalam darah para perokok ini menurun maka juga akan memicu kembali kecemasan. Hal ini yang menjadikan efek ketergantungan pada para perokok (Rumasoreng et al., 2023).

Kemudian untuk motivasi responden J untuk dapat bangkit dan pulih yaitu motivasi intrinsik saja dimana ia tidak ingin merasakan pengalaman-pengalaman yang membuatnya terpuruk. Sehingga ia selalu memotivasi dirinya untuk terus berubah. Adapun dari faktor eksternal seperti keluarga, teman, maupun pacar subjek mengatakan bahwa ia tipe orang yang tidak terlalu terbuka sehingga tidak ada motivasi ekstrinsik yang membantunya bangkit.

“Jadi ya motivasi saya, saya tidak ingin kembali lagi merasakan keterpurukan itu. Jadi ya apapun caranya, ya gimana pun caranya, saya harus berubah gitu.” (JRV3.1)

Selanjutnya yaitu aspek *resistance*. Responden J mengatakan bahwa kemampuannya dalam bertahan berada pada kategori kurang baik. Selain itu ia juga mengalami saat-saat dimana muncul pikiran-pikiran negatif dan cenderung mengenai tanggapan orang lain terhadapnya. Jadi kekhawatirannya akan pendapat dan tanggapan orang lain mengenai dirinya selalu menjadi sumber dari gejala-gejala kecemasan. Maka, berdasarkan hasil wawancara responden J menjelaskan bahwa strategi yang dilakukannya untuk mengelola pikiran negatif tersebut yaitu dengan berpikir positif.

“Jadi mungkin saya mencoba untuk berpikir positif. Mungkin dari sekian banyak orang yang saya pikirkan mereka berpikir negatif, mungkin diantara mereka tuh ada yang berpikir positif tentang tanggapan untuk saya.” (JRS4.1)

Aspek ketiga yaitu adaptasi. Menurut responden J kemampuannya dalam beradaptasi sama halnya dengan kemampuan resisten yaitu kurang baik. Berdasarkan pengalamannya dalam beradaptasi ada beberapa hal yang

menurutnya susah untuk dilakukan yaitu berinteraksi dengan lawan jenis. Jadi ia tidak terlalu mencoba untuk belajar menyesuaikan dirinya dengan lingkungan perkuliahan yang membuatnya harus berdampingan dengan lawan jenis melainkan ia lebih memilih untuk berinteraksi secukupnya saja.

“Saya tidak bisa terlalu untuk dekat dengan perempuan. Mungkin sedikit sedikit strategi saya untuk bisa berkomunikasi dengan lawan jenis, yaitu dengan ikatan formal aja.” (JA2.1 //JA3.1)

Aspek yang terakhir yaitu *thriving* atau kemampuan berkembang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan responden J, pelajaran yang didapatkannya dari pengalaman-pengalaman yang membuatnya mengalami gejala kecemasan yaitu untuk tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain serta tidak membiarkan perkataan orang lain tersebut membentuk karakter dirinya.

Selanjutnya yaitu mengenai pengaruh dari pengalaman yang memicu gejala kecemasan terhadap diri responden kedepannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden J belum terlihat adanya kemampuan berkembang dari dirinya antara masa lalu dan di masa sekarang. Hal itu dibuktikan dari penjelasannya dimana ia belum mengetahui dan belum mampu menunjukkan jati dirinya.

Contohnya ketika berada di lingkungan organisasi dan dimintai pendapat ia cenderung hanya mengikuti alur lingkungannya dengan menekan dan mengabaikan pendapat yang ingin dia sampaikan. Dari sini maka dapat

disimpulkan bahwa responden J lebih memilih untuk mengikuti dan mengerjakan saja kewajibannya sehingga ia merasa diterima di lingkungan tersebut tanpa diiringi dengan keberaniannya berpendapat.

“Mungkin saya belajar bahwasannya walaupun kita tidak jadi diri sendiri dalam organisasi, tapi setidaknya kita harus bertanggung jawab pada tanggung jawab yang mereka berikan kepada kita.” (JT2.1)

D. Hasil Kesimpulan Keseluruhan Responden

Berdasarkan hasil pembahasan ketiga responden yang menjadi perwakilan dari responden kategori tinggi, sedang, rendah dapat diketahui dengan jelas perbedaannya. Pada responden kategori tinggi yaitu responden FA diketahui bahwa adanya pengalaman yang benar-benar mempengaruhi kehidupan responden di kemudian hari. Adanya latar belakang pengalaman tersebut membuat responden pada kategori tinggi memiliki beragam strategi untuk dapat resilien dalam menghadapi kecemasan dalam hidupnya. Diketahui pula bahwa responden tersebut mendapatkan skor resiliensi tertinggi di antara delapan responden lain serta mendapat skor kecemasan terendah pula.

Ringkasan singkat mengenai strategi yang dilakukan responden pada kategori tinggi yaitu selalu berprasangka baik kepada Allah SWT, fokus pada solusi, adanya dukungan dari keluarga, teman, video-video positif, afirmasi positif, teknik relaksasi, dan masih banyak lagi. Pada saat wawancara di setiap aspeknya dapat terlihat bahwa responden pada kategori tinggi ini sangat mengenal dirinya, sehingga mampu dengan baik bertindak ketika berhadapan dengan tekanan.

Selanjutnya untuk responden pada kategori sedang yaitu responden N. Berdasarkan pengalaman-pengalaman yang sudah dilaluinya responden N ini juga terlihat cukup baik dalam mengatur strategi-strategi yang akan diterapkannya ketika mengalami tekanan. Berdasarkan hasil wawancara juga diketahui bahwa responden N menerapkan beberapa strategi di antaranya yaitu dibuatnya skala prioritas dalam setiap kegiatan yang akan dilakukannya, pentingnya mengontrol emosi, bersabar, beristighfar, ada pula dukungan intrinsik maupun ekstrinsik, dan beberapa hal lainnya.

Perbedaan antara responden N (kategori sedang) dengan responden FA ini selisih sedikit karena keduanya sama-sama memiliki strateginya masing-masing dan ada beberapa yang mirip. Namun, ketika dilakukan tes menggunakan alat ukur resiliensi dan kecemasan diketahui bahwa skor keduanya berbeda cukup jauh. Selain itu pada saat di wawancara mengenai penilaian kemampuan mereka masing-masing keduanya juga memberikan jawaban berbeda dimana responden FA yakin dengan kemampuannya yang sangat baik dan responden N mengatakan bahwa kemampuannya terbilang baik.

Responden terakhir yaitu responden J yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil tes dengan kedua alat ukur, responden J mendapatkan skor yang cukup rendah pada variabel resiliensi. Kemudian untuk skor kecemasannya juga berada cukup rendah pula. Adapun berdasarkan hasil wawancara juga dapat terlihat bahwa responden J masih belum cukup mampu untuk menemukan strategi-strategi agar tetap resilien dalam menghadapi tekanan atau gejala kecemasan dalam hidupnya. Beberapa pertanyaan mengenai penilaian kemampuan serta

strategi yang diterapkan masih terbilang kurang dibanding dengan responden lainnya.

Berdasarkan hasil kesimpulan wawancara dari delapan responden diketahui beragam proses yang dilakukan untuk dapat resilien dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan dalam hidupnya. Latar belakang serta pengalaman yang berbeda dari kedelapan responden menjadi hal yang turut mempengaruhi bagaimana respon mereka. Maka akan dijelaskan proses resiliensi yang dilakukan responden pada setiap aspeknya.

Aspek yang pertama yaitu *recovery*, kebanyakan dari delapan responden dipengaruhi oleh faktor eksternal untuk dapat pulih dan bangkit lagi dari keterpurukan atau gejala kecemasan yang dialaminya. Terdapat enam dari delapan responden yang mendapat dukungan dari keluarga dan teman. Sedangkan hanya dua orang saja yang mendapat dukungan dari pacar atau kekasih. Dukungan yang lebih sering diterima dan membantu mereka bangkit yaitu dukungan emosional dibanding dengan dukungan informasi, dukungan instrumental, maupun kehadiran.

Dukungan emosional yang biasa didapat yaitu berupa motivasi, dukungan, kasih sayang, ataupun dorongan untuk terus maju dari orang-orang terdekatnya. Kemudian untuk dukungan instrumental yaitu berupa bantuan tenaga seperti pada responden N yang karena kewajibannya melaksanakan KKM akhirnya tugas untuk merawat orang tuanya hanya dilakukan oleh adiknya saja. Selanjutnya untuk dukungan informasi lebih berupa nasihat atau saran serta pemberian informasi dan pengetahuan.

“Jenis dukungan yang paling berarti sama membantu itu kayaknya dukungan berupa informasi gitu ya. Kayak saat ini saya bingung terus dia kayak mengarahkan terus dikasih masukan gitu.” (FHRV5.1)

Selain dari faktor eksternal, pada aspek kemampuan pulih ini juga dipengaruhi faktor internal. Adapun faktor internalnya lebih kepada manajemen diri dari individu yaitu dengan berpikir positif, motivasi menjadi lebih baik, dan prinsip diri. Maksud dari prinsip diri ini menurut responden N yaitu adanya prinsip ketika sudah memulai sesuatu ia juga harus menyelesaikannya sampai tuntas.

Aspek yang kedua yaitu *resistance* atau kemampuan bertahan. Pada aspek ini terdapat enam dari delapan responden yang merasa memiliki kemampuan bertahan yang baik. Adapun strategi bertahan yang paling banyak dilakukan responden yaitu dengan cara manajemen emosi yaitu kontrol emosi dan tarik nafas. Sedangkan cara lainnya yaitu ada yang melakukan dengan kegiatan spiritual, fisiologis, serta membangun dukungan sosial. Kegiatan spiritual yang dilakukan kebanyakan yaitu istighfar. Lalu untuk secara fisiologis yaitu dengan istirahat atau tidur. Sedangkan membangun dukungan sosial yang dilakukan yaitu dengan cara bercerita ke orang lain dan meminta dukungan.

Aspek ketiga yaitu penyesuaian diri atau adaptasi. Hanya ada satu orang di antara delapan orang responden yang masih kurang baik dalam beradaptasi. Pada proses adaptasi ini ada tiga hal yang kebanyakan dilakukan responden dan lebih berdasar pada diri individu itu sendiri. Hal pertama yang harus ada yaitu kemampuan individu mengenal dirinya. Dengan mengetahui jati diri, individu akan lebih bijak dalam memilih lingkungan baru yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Setelah mengetahui jati diri dan nilai dirinya, individu harus berani

untuk mencoba beradaptasi dan terbuka untuk membangun relasi dan hubungan interpersonal. Dengan sikap terbuka tersebut akan membuka peluang baru bagi individu untuk dapat tumbuh dan berkembang. Proses adaptasi yang terakhir yaitu dengan tidak memaksa untuk dapat diterima baik oleh semua orang.

Aspek terakhir yaitu *thriving* atau kemampuan berkembang, Pada kemampuan ini dilihat dari sejauh mana individu mampu berkembang dan tumbuh dari permasalahan-permasalahan yang membuatnya mengalami gejala cemas. Terdapat empat responden yang berkembang dengan pelajaran berharga yang didapatkannya dari proses untuk resilien yaitu konsep stoikisme. Selain stoikisme adapula pelajaran lainnya yang didapat yaitu lebih menghargai dirinya sendiri, serta selalu mencoba menghadapi segala permasalahan yang menimpanya. Dengan pelajaran-pelajaran tersebut, responden menjadi lebih mampu mengontrol emosinya, menjadi lebih tenang dalam menghadapi permasalahan yang serupa, serta lebih menerima semua yang terjadi.

Berdasarkan hasil analisa keseluruhan data maka didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dari resiliensi terhadap kecemasan. Dengan demikian mahasiswa perlu untuk meningkatkan kemampuan resiliensinya dengan beragam cara sehingga kecemasan-kecemasan yang dialaminya dapat terkelola dengan baik. Adapun bagi mahasiswa yang mengalami gejala kecemasan tinggi dapat mengikuti pelatihan-pelatihan resiliensi. Kemudian juga direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk mengukur pula variabel mediator atau moderatonya karena peneliti menemukan komponen-komponen tersebut seperti dukungan dari keluarga atau teman seperti dukungan

emosional, dukungan instrumental, atau dukungan informasi. Selain itu juga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian eksperimen pada mahasiswa dengan gejala kecemasan menggunakan pelatihan-pelatihan yang bertujuan meningkatkan resiliensi.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh resiliensi terhadap kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mengenai tingkat resiliensi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang didapatkan hasil bahwa sebagian besar atau rata-rata berada pada kategori sedang dengan perolehan angka sebesar 69,2% atau sebanyak 200 mahasiswa. Sedangkan untuk kategori rendah sebanyak 32 mahasiswa (11,1%). Adapun untuk kategori tinggi terdapat 57 mahasiswa (19,7%).
2. Mengenai tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang didapatkan hasil bahwa rata-rata berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 198 mahasiswa (67,8%). Pada kategori rendah sebanyak 52 mahasiswa (18%). Selanjutnya untuk kategori tinggi terdapat 41 mahasiswa (14,2%).
3. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif resiliensi terhadap kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini diketahui dari perolehan nilai koefisien korelasinya yaitu $-0,419$. Selanjutnya berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui nilai R^2 sebesar 0.266 yang berarti bahwa pengaruh variabel resiliensi terhadap variabel kecemasan yaitu sebesar 26,6%. Pengaruh dari resiliensi terhadap kecemasan ini juga terlihat dari proses resilien yang dilakukan delapan responden wawancara di antaranya dapat dilihat pada empat aspek. Pada aspek *recovery* proses resilien dilakukan melalui dua cara yaitu internal dan eksternal. Pada faktor internal yaitu manajemen diri seperti berpikir positif, memotivasi diri, serta adanya prinsip hidup pada diri partisipan. Kemudian untuk faktor eksternal rata-rata didapat dari dukungan yang diberikan keluarga

dan teman. Aspek kedua yaitu *resistance* yaitu terbagi dalam empat hal di antaranya spiritual (beristighfar), sosial (bercerita dan meminta pendapat orang lain), fisiologis (tidur atau istirahat), dan manajemen emosi. Aspek ketiga yaitu adaptasi dilakukan dengan cara mengenal jati diri, berani mencoba beradaptasi, dan tidak memaksa diterima baik oleh semua orang. Adapun yang terakhir yaitu aspek *thriving* kebanyakan mendapat pelajaran yaitu menerapkan konsep stoikisme.

4. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa terdapat perbedaan di antara tiga kategori mahasiswa yaitu mahasiswa baru, mahasiswa pertengahan, dan mahasiswa akhir. Pada mahasiswa baru terlihat dari pengalaman yang dialaminya dimana mereka sama-sama dalam masa transisi SMA ke perguruan tinggi. Kedua responden memiliki latar belakang yang sama yaitu sebagai lulusan pondok pesantren, jadi beberapa tantangan yang membuat mereka mengalami gejala kecemasan ada pada pembelajaran kuliah yang berbeda dari pembelajaran di sekolah pondok serta bercampurnya laki-laki dan perempuan dalam satu kelas. Kemudian pada mahasiswa pertengahan lebih kepada pengalaman beradaptasi di lingkungan KKM, organisasi, dan adapula mengenai transisi dari pondok ke kuliah reguler. Kategori terakhir yaitu mahasiswa akhir yaitu proses pengerjaan tugas akhir serta adapula pengalaman beradaptasi dari mahasiswa yang mulanya belajar di luar negeri kemudian pindah ke UIN Malang.

B. Saran

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan baik untuk responden penelitian atau peneliti selanjutnya yaitu:

1. Bagi mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan resiliensinya dalam menghadapi tekanan maupun permasalahan dalam hidupnya. Tidak hanya permasalahan di

perkuliahan saja seperti akademik melainkan juga masalah organisasi, keluarga, maupun pertemanan karena aspek-aspek tersebut dapat turut mempengaruhi aktivitas mahasiswa di perkuliahan.

Maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk mengenali diri mereka sehingga mereka tahu strategi apa yang tepat diterapkannya dalam menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut serta cara untuk memajemen emosi. Selain itu memilih lingkungan yang mendukung dan tepat juga dapat membantu mahasiswa untuk bangkit dari keterpurukan karena salah satu faktor pendukung berasal dari orang-orang di sekitar individu.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat dijadikan sebagai variabel moderator atau mediator pada penelitian seperti dukungan eksternal dari keluarga maupun teman baik itu dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, atau kehadiran. Selain itu dapat juga dilakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan pelatihan yang dapat meningkatkan resiliensi pada mahasiswa dengan gejala kecemasan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Adi, A. M. (2022). *Efektivitas art therapy dalam menurunkan kecemasan warga binaan pemasyarakatan dengan stigma hunter di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang*.
- Afiffah, N. P. (2023). Resiliensi akademik dengan stres, kecemasan dan depresi remaja SMA dimasa pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>
- Aminudin, M. (2024, January 9). Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai. *Detikjatim*. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>
- Antari, N. K. W., Jayanti, D. M. A. D., & Sanjiwani, A. A. S. (2023). Hubungan resiliensi dengan tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani Kemoterapi. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2).
- Apriyadi, A. A. N. (2024). *Hubungan self efficacy dengan resiliensi akademik pada mahasiswa intra Fakultas Psikologi*.
- Ardani, T. A., & Hadjam, M. N. R. (2011). *Psikologi Abnormal*. Lubuk Agung.
- Arnani, N. P. R., Husna, F. H., & Sari, C. A. K. (2023). Peran resiliensi terhadap kecemasan penyintas Covid-19. *Personafikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(02), 159–174.
- Aziz, R. (2015). Aplikasi Model Rasch dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di tempat Kerja. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 12(2), 29–39.
- Aziz, R., & Zamroni. (2019). Analisis faktor konfirmatori terhadap alat ukur kesehatan mental berdasarkan teori dual model. *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam (JPPI)*, 16(2).
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. The Guilford Press.
- Boeree, C. G. (2013). *General Psychology: Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi, & Perilaku*. Prismasophie.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. The Guilford Press.
- Damayanti, H., Rizky, N., & Sofiyah, K. (2024). Pengaruh apresiasi dan motivasi dalam meningkatkan minat belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah kelas rendah.

LANCAH: Jurnal Inovasi Dan Tren, 2(2b), 829–834.
<https://doi.org/10.35870/ljit.v2i2b.2873>

Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi Remaja* (I. Wijaya, Ed.). Scopindo Media Pustaka.

Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2007). *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*. Pustaka Pelajar.

Ekowati, S. (2023). Paradigma psikologi komunikasi dalam memandang permasalahan melalui nilai-nilai stoikisme di kalangan remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1).

Fausiah, F., & Widury, J. (2008). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa* (A. S. Basri, Ed.). Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).

Freeman, D., & Freeman, J. (2012). *Anxiety: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.

Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hadian, V. A., Maulida, D. A., & Faiz, A. (2022). Peran lingkungan keluarga dalam pembentukan karakter. *Jurnal Education and Development*, 10(1), 240–246.

Halgin, R. P., & Whitbourne, S., Susan Krauss. (2010). *Abnormal Psychology: Clinical Perspectives on Psychological Disorders (Edisi 6)*. Salemba Humanika.

Hartinah, C. (2018). *Hubungan antara Dukungan Suami dan Kecemasan pada Wanita Menjelang Menopause*.

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Kencana.

Herman, T. M. J., Rovilla, K. A., Rahman, A., Fanny, S., & Irfan, M. (2024). Afirmasi positif mengurangi kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(3), 79–85.

Hidayati, L. N., & Ikrima, R. R. (2022a). Patients' anxiety and resilience: A study in the Puskesmas Kasihan 1 Bantul Area. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S2), 85–92. <https://doi.org/10.30604/jika.v7is2.1411>

Hidayati, L. N., & Ikrima, R. R. (2022b). Patients' anxiety and resilience: A Study in the Puskesmas Kasihan 1 Bantul Area. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S2), 85–92. <https://doi.org/10.30604/jika.v7is2.1411>

Indria, G. A., Intarti, W. D., & J. (2023). Intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan : Literature review. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, 14(2), 50–59.

- Izza, A. Al, & Lailiyah, S. (2024). Literature review: Factors affecting final year students' anxiety in preparing a thesis in Indonesia. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(2), 114–125. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i2.153>
- Kaligis, F. (2021, October). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. The Conversation.
- Kelwarani, S., Latar, I. M., & Anaktototy, J. (2022). Survei motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK pada MAN 3 Seram Timur Kabupaten Seram Bagian Timur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(8).
- Kristiawan, V. R., & Rakhmad, W. N. (2021). Detoksifikasi Instagram sebagai upaya penyelesaian kecemasan komunikasi pengguna. *Interaksi Online*, 9(3), 75–82.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 8(2).
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa anxiety and academic achievement in college students. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 2502–4590.
- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah (Edisi Kesembilan Jilid 1)*. Penerbit Erlangga.
- NH, R. S. (2024). *Efektivitas terapi zikir istighfar untuk mereduksi kecemasan pada perempuan pasien kanker payudara*.
- Putri, Z. M. (2023). *Upaya Meningkatkan Resiliensi Perawat untuk Mencegah Distres Psikologis dan burnout di tempat Kerja*. Penerbit Adab.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1(1).
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Rohmah, M. (2022). *Pengaruh husnudzon terhadap quarter life crisis dewasa dini pada mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*.

- Rumasoreng, N. H., Winahyu, K. M., & Yoyoh, I. (2023). Hubungan antara tingkat kecemasan dan perilaku merokok pada remaja di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1). <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index78>
- Sa'ari, C. Z., Muhsin, S. B. S., & Akib, M. M. M. (2021). Al-Halu' (kecelaruan kebimbangan) dan perbahasannya serta hubungannya dengan psikologi islam. *Jurnal Usuluddin*, 49(2), 135–169. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol49no2.5>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati, Ed.). Penerbit KBM Indonesia.
- Saparudin, & Arizona, K. (2022). *Metode penelitian campuran: Alternatif menjawab permasalahan yang komprehensif* (R. Sucilestari, Ed.; 1st ed.). Prenada.
- Sari, E. I. V. (2024). *Pengaruh teknik kombinasi tarik nafas dalam dengan istighfar terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi uretero renoscopy di IBS RSI Sultan Agung Semarang*.
- Satyarendra, A. (2024). *Efektivitas zikir dan istigash yaumiyah terhadap penurunan kecemasan akademik mahasiswa Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang*.
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times*. Cambridge University Press.
- Shandy, A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara kecemasan Akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2).
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Academic Press.
- Sternberg, R. J. (2004). *Psychology 4E*. Thomson Wadsworth.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Wade, C., & Tavis, C. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan*. Penerbit Erlangga.

- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2).
- Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). *Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi*.
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*.
- Wiramihardja, S. A. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal Edisi Revisi*. PT Refika Aditama.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan penelitian Gabungan* (1st ed.). Kencana.
- Zamroni. (2015). Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam, 12*(2).





LAMPIRAN DATA KUANTITATIF

Lampiran 1. Skala Penelitian

A. Skala Resiliensi

Nama :

Fakultas/Jurusan :

Usia :

Jenis Kelamin :

Semester :

Petunjuk Pengisian:

Isilah kuesioner dibawah ini dengan memberi tanda centang pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda. Jawablah salah satu pernyataan dengan jawaban sebagai berikut:

4 : Sangat setuju atau sesuai dengan diri anda

3 : Setuju atau sesuai

2 : Hampir setuju atau hampir sesuai

1 : Tidak setuju atau tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

NO.	PERTANYAAN	4	3	2	1
1.	Saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa-masa sulit saya.				
2.	Saya mengalami kesulitan melewati peristiwa yang menegangkan.				
3.	Tidak butuh waktu lama bagi saya untuk pulih dari peristiwa yang menegangkan.				
4.	Sulit bagi saya untuk kembali bangkit ketika sesuatu yang buruk terjadi.				
5.	Saya melewati masa-masa sulit dengan sedikit kesulitan.				
6.	Saya cenderung membutuhkan waktu lama untuk mengatasi kemunduran dalam hidup saya.				



B. Skala Kecemasan

Nama :

Fakultas/Jurusan :

Usia :

Jenis Kelamin :

Semester :

Petunjuk Pengisian:

Isilah kuesioner dibawah ini dengan memberi tanda centang pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda. Jawablah salah satu pernyataan dengan jawaban sebagai berikut:

4 : Sangat setuju atau sesuai dengan diri anda

3 : Setuju atau sesuai

2 : Hampir setuju atau hampir sesuai

1 : Tidak setuju atau tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda....

NO.	PERTANYAAN	4	3	2	1
1.	Berusaha dan mencoba untuk tenang				
2.	Menjadi panik ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan				
3.	Merasa sebagai orang yang bingung dan frustrasi				
4.	Merasa sebagai orang yang tidak berdaya				

Lampiran 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif

A. Tabel Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
RESILIENSI	289	7	24	16.08	3.102
ANXIETY	289	4	16	8.98	2.518
Valid N (listwise)	289				

B. Tabel Kategorisasi Resiliensi

KATEGORI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	32	11.1	11.1	11.1
	SEDANG	200	69.2	69.2	80.3
	TINGGI	57	19.7	19.7	100.0
	Total	289	100.0	100.0	

C. Tabel Kategorisasi Kecemasan

KATEGORI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	52	18.0	18.0	18.0
	SEDANG	196	67.8	67.8	85.8
	TINGGI	41	14.2	14.2	100.0
	Total	289	100.0	100.0	

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas

A. Skala Resiliensi (BRS)

		Correlations						
		PR01	PR02	PR03	PR04	PR05	PR06	TOTAL
PR01	Pearson	1	.005	.467**	.096	-.046	.254	.502**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)		.978	.009	.613	.807	.176	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30
PR02	Pearson	.005	1	.219	.230	.457*	.502**	.672**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.978		.245	.221	.011	.005	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
PR03	Pearson	.467**	.219	1	.060	-.022	.041	.499**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.009	.245		.754	.907	.828	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30
PR04	Pearson	.096	.230	.060	1	.135	.623**	.593**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.613	.221	.754		.476	.000	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30
PR05	Pearson	-.046	.457*	-.022	.135	1	.422*	.526**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.807	.011	.907	.476		.020	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30
PR06	Pearson	.254	.502**	.041	.623**	.422*	1	.797**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.176	.005	.828	.000	.020		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson	.502**	.672**	.499**	.593**	.526**	.797**	1
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.005	.001	.003	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

B. Skala Kecemasan (MHI-38)

		Correlations				
		PA01	PA02	PA03	PA04	TOTAL
PA01	Pearson Correlation	1	.078	.259	.433*	.522**
	Sig. (2-tailed)		.681	.168	.017	.003
	N	30	30	30	30	30
PA02	Pearson Correlation	.078	1	.429*	.378*	.705**
	Sig. (2-tailed)	.681		.018	.039	.000
	N	30	30	30	30	30
PA03	Pearson Correlation	.259	.429*	1	.592**	.815**
	Sig. (2-tailed)	.168	.018		.001	.000
	N	30	30	30	30	30
PA04	Pearson Correlation	.433*	.378*	.592**	1	.827**
	Sig. (2-tailed)	.017	.039	.001		.000
	N	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.522**	.705**	.815**	.827**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas

A. Skala Resiliensi (BRS)

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	
Cronbach's Alpha	Items	N of Items
.647	.641	6

B. Skala Kecemasan (MHI-38)

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha Based on Standardized		
Cronbach's Alpha	Items	N of Items
.697	.694	4

Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		289
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.15692260
Most Extreme Differences	Absolute	.034
	Positive	.034
	Negative	-.034
Test Statistic		.034
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15.713	.672		23.379	.000
	RESILIENSI	-.419	.041	-.516	-10.203	.000

a. Dependent Variable: ANXIETY

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.516 ^a	.266	.264	2.161

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

Hasil Analisis Deskriptif Responden Kualitatif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
RESILIENSI	8	13	20	16.38	2.134
ANXIETY	8	4	10	7.38	1.996
Valid N (listwise)	8				

KATEGORI RESILIENSI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	12.5	12.5	12.5
	SEDANG	6	75.0	75.0	87.5
	TINGGI	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

KATEGORI KECEMASAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	12.5	12.5	12.5
	SEDANG	6	75.0	75.0	87.5
	TINGGI	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Lampiran 7. Tabel Pengambilan Sampel Isaac dan Michael

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Sumber: Sugiyono, Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D), (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 128.

LAMPIRAN DATA KUALITATIF

Lampiran 8. Informed Consent (IC)

A. Responden 1 (FA)

INFORMED CONSENT
(LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

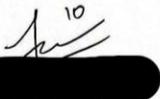
Nama : 

Umur : 25

Semester : 8

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penuh dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 19 Februari 2025

Responden	Peneliti
 	 Ghafira Zaharani

B. Responden 2 (G)

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama

[REDACTED]

Umur : 20

Semester : 6

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penuh dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 18 Feb 2025

Responden

[REDACTED]

[REDACTED]

Peneliti

[REDACTED]

Ghefira Zaharani

C. Responden 3 (I)

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama : [REDACTED]

Umur : 20 th

Semester : Dua .

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penuh dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 22, Feb 2025

Responden


[REDACTED]

Peneliti



Ghefira Zaharani

D. Responden 4 (J)

**INFORMED CONSENT
(LEMBAR PERSETUJUAN)**

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama : 
Umur : 20 tahun
Semester : Final (1)

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penuh dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 19 Feb 2025

Responden



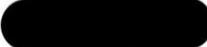

Peneliti


Ghafira Zaharani

E. Responden 5 (S)

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama : 
Umur : 20 tahun
Semester : 4 (empat)

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penuh dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 19 Februari 2025

Responden




Peneliti


Ghafira Zaharani

F. Responden 6 (FH)

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama

[REDACTED]

Umur : 24 tahun

Semester : 8

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penuh dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 18 Februari 2025

Responden

[Handwritten signature of Respondent]

[REDACTED]

Peneliti

[Handwritten signature of Ghafira Zaharani]

Ghafira Zaharani

G. Responden 7 (A)

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama : 

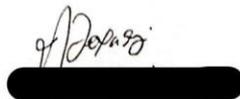
Umur : 18 tahun

Semester : 2

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penuh dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 22 Feb 2025

Responden



Peneliti


Ghafira Zaharani

H. Responden 8 (N)

INFORMED CONSENT (LEMBAR PERSETUJUAN)

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan digunakan sebagai penelitian skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saya memohon kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan ini untuk mengikuti serangkaian proses wawancara.

Nama : 
Umur : 21 th
Semester : 6

Wawancara yang akan saudara jalani meliputi serangkaian pertanyaan yang akan diajukan oleh saya selaku peneliti. Hasil laporan tersebut bersifat rahasia dan akan dipergunakan sebagaimana mestinya. Saya selaku peneliti akan bertanggung jawab penuh dan menjaga kerahasiaan selama proses wawancara.

Malang, 18 Februari 2025

Responden




Peneliti


Ghelifira Zaharani

Lampiran 9. Pedoman Wawancara

A. Identitas Responden

Nama Informan :

Semester :

Tanggal dan Jam :

Tempat :

B. Prolog

Perkenalan

Penjelasan maksud dan tujuan

Penjelasan mengenai resiliensi dan kecemasan

C. Pertanyaan

Recovery (Kemampuan untuk Pulih)

1. Bisakah kamu ceritakan pengalaman dimana kamu merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?
2. Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk dapat bangkit dan pulih?
3. Apa yang menjadi motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun mengalami tekanan dan gejala kecemasan?
4. Dalam proses pemulihan, selain dari faktor internal yang kamu lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih?

Resistance (Ketahanan terhadap Tekanan)

1. Menurut kamu sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?
2. Menurut kamu bagaimana pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan atau stress?

3. Ketika mengalami gejala-gejala kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?
4. Bagaimana upaya kamu mengelola pikiran-pikiran negatif tersebut saat menghadapi gejala kecemasan?

Adaptation (Penyesuaian Diri)

1. Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan dalam hidup?
2. Coba ceritakan pengalaman ketika kamu harus menyesuaikan diri dengan situasi baru yang memicu gejala kecemasan!
3. Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan untuk menurunkan gejala kecemasan terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu?

Thriving (Kemampuan Berkembang)

1. Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu lalui, apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?
2. Bagaimana pelajaran yang kamu dapatkan tersebut mempengaruhi cara kamu menghadapi tekanan dan kecemasan di masa mendatang?

Pertanyaan tambahan dan penutup

Apa saran yang dapat Anda berikan kepada teman-teman mahasiswa untuk dapat meningkatkan resiliensi mereka?

Berdasarkan pengalaman Anda, apa saja hal-hal penting yang harus diingat saat dihadapkan pada kesulitan di perguruan tinggi?

Lampiran 10. Tabel Keterangan Transkrip

KODE	KETERANGAN
W	Interviewer
F	Responden 1
FARV...	Responden 1, Jawaban Aspek <i>Recovery</i>
FARS...	Responden 1, Jawaban Aspek <i>Resistance</i>
FAA...	Responden 1, Jawaban Aspek <i>Adaptation</i>
FAT...	Responden 1, Jawaban Aspek <i>Thriving</i>
FAS...	Saran Responden 1
G	Responden 2
GRV...	Responden 2, Jawaban Aspek <i>Recovery</i>
GRS...	Responden 2, Jawaban Aspek <i>Resistance</i>
GA...	Responden 2, Jawaban Aspek <i>Adaptation</i>
GT	Responden 2, Jawaban Aspek <i>Thriving</i>
A	Responden 3
ARV...	Responden 3, Jawaban Aspek <i>Recovery</i>
ARS...	Responden 3, Jawaban Aspek <i>Resistance</i>
AA...	Responden 3, Jawaban Aspek <i>Adaptation</i>
AT...	Responden 3, Jawaban Aspek <i>Thriving</i>
I	Responden 4
IRV...	Responden 4, Jawaban Aspek <i>Recovery</i>
IRS...	Responden 4, Jawaban Aspek <i>Resistance</i>
IA...	Responden 4, Jawaban Aspek <i>Adaptation</i>
IT...	Responden 4, Jawaban Aspek <i>Thriving</i>
IS...	Saran Responden 4
S	Responden 5
SRV...	Responden 5, Jawaban Aspek <i>Recovery</i>
SRS...	Responden 5, Jawaban Aspek <i>Resistance</i>
SA...	Responden 5, Jawaban Aspek <i>Adaptation</i>
ST...	Responden 5, Jawaban Aspek <i>Thriving</i>

SS...	Saran responden 5
J	Responden 6
JRV...	Responden 6, Jawaban Aspek <i>Recovery</i>
JRS...	Responden 6, Jawaban Aspek <i>Resistance</i>
JA...	Responden 6, Jawaban Aspek <i>Adaptation</i>
JT...	Responden 6, Jawaban Aspek <i>Thriving</i>
FH	Responden 7
FHRV...	Responden 7, Jawaban Aspek <i>Recovery</i>
FHRS...	Responden 7, Jawaban Aspek <i>Resistance</i>
FHA...	Responden 7, Jawaban Aspek <i>Adaptation</i>
FHT...	Responden 7, Jawaban Aspek <i>Thriving</i>
FHS...	Saran Responden 7
N	Responden 8
NRV...	Responden 8, Jawaban Aspek <i>Recovery</i>
NRS...	Responden 8, Jawaban Aspek <i>Resistance</i>
NA...	Responden 8, Jawaban Aspek <i>Adaptation</i>
NT...	Responden 8, Jawaban Aspek <i>Thriving</i>
NS...	Saran Responden 8

Lampiran 11. Hasil Turnitin

SKRIPSI GEFIRA Z.H..pdf			
ORIGINALITY REPORT			
11 %	11 %	5 %	4 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	5 %	
2	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1 %	
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %	
4	cdn.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %	
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %	
6	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %	
7	Submitted to Dongguk University Student Paper	<1 %	
8	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %	
9	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %	
10	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %	
11	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %	
12	docobook.com Internet Source	<1 %	
13	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %	
14	lib.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %	

Lampiran 12. Verbatim Wawancara

Responden 1

Nama : FA

Semester : Delapan

Usia : 25

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal/ Jam : 24 Februari 2024/ 09.38 WIB

Lokasi : Perpustakaan UIN Malang

NO	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA	KODING
RECOVERY					
1.	Bisakah kamu ceritakan pengalaman di mana kamu ini merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?	Kalau hal yang memicu, tekanan yang memicu kecemasan itu banyak dalam hidup, tapi yang paling bisa diceritakan itu adalah ketika mengalami perang gitu di Sudan dan itu tekanan yang betul-betul secara nyata adanya perang yang berlangsung sampai saat ini. Waktu itu aku di sana berada di bawah perang selama 10 hari begitu kan dan kontak senjata, ledakan semuanya itu kan tekanan yang membuat	FARV1.1 Mengalami perang di Sudan selama 10 hari dan berada di bawah tekanan akibat kontak senjata dan ledakan, cemas akan meninggal kelaparan, dan studinya. FARV1.2 Kecemasan akan tidak selesainya skripsi yang sedang dijalani	Pengalaman memicu gejala kecemasan	FARV1.1// FARV1.2

		<p>cemas, cemas akan terkena peluru, cemas akan terkena ledakan, cemas akan meninggal kelaparan, ya kan jadi cemas nanti gimana studinya, apakah bisa lulus atau enggak secara waktu itu aku juga masih di semester 7. Jadi banyaklah kecemasan-kecemasan yang muncul ketika itu, jadi itu tekanan yang paling besar dalam hidupku yang pernah aku lewatin. F1.2 Lalu dalam satu bulan terakhir yang membuat aku jadi cemas itu adalah mungkin ini skripsi ya karena takut ya tidak bisa menyelesaikan gitu. Padahal itu kan bukan hal yang pasti gitu jadi aku cemas itu sih tentang skripsi ya dalam sebulan terakhir.</p>			
2.	Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk	Strategi yang udah kulakukan sih sepanjang hidup itu untuk bisa bangkit yang pertama itu adalah husnudzon kepada Allah jadi karena apa ya karena ya	FARV2.1 Berprasangka baik kepada Allah (bahwa setiap ujian akan ada kemudahan). FARV2.2 Fokus pada	Strategi bangkit	FARV2.1// FARV2.2// FARV2.3

	dapat bangkit dan pulih?	<p>hidup ini kan udah skenario dan semuanya udah diatur. Aku coba husnudzon artinya berprasangka baik kepada setiap takdir yang udah Allah tentukan. Jadi dengan husnudzon itu aku tau dengan semua ujian yang berat ini nantinya akan ada kemudahan.</p> <p>Dan yang kedua adalah berusaha, berupaya untuk bangkit itu aku selalu kayak gak fokus pada apa yang buat aku cemas, apa yang buat aku takut jadi aku fokus kepada solusi. Selalu memikirkan gimana caranya bisa menyelesaikan masalah ini, gimana caranya bisa bangkit dan menuju comeback gitu ya kita bilang, bisa capai goalsnya karena kalau aku kayak fokus kepada hal-hal yang buat makin down aja ya ujung-ujungnya nggak bisa bangkit begitu. Jadi yang pertama tadi adalah husnudzon pada Allah, terus yang kedua itu terus berusaha</p>	solusi FARV2.3 Meminta pendapat dan cerita ke orang tua		
--	--------------------------	--	---	--	--

		<p>untuk bangkit. Berusaha itu maksudnya ya bergerak begitu ya, bergerak ya jangan statis. Aku nggak mau statis jadi harus dinamis bergerak. Terus yang ketiga adalah konsultasi dengan orang tua karena ini orang tua penting banget. Alhamdulillah orang tua utuh dan punya peran sangat besar nomor satu lah perannya dalam hidup aku. Jadi apapun itu ketika aku mengalami kesulitan aku cerita dulu ke Allah terus abis itu ya coba ceritakan ke manusia ya.</p> <p>Yang pertama yang harus didatengin ya adalah orang tua karena cuma orang tua yang paham dan bisa beri solusi gitu dan alhamdulillah sampai saat ini semua apapun kesulitan aku itu yang bisa buat aku bangkit itu karena ada support emosional, support finansial dari orang tua gitu dan gak ada tuntutan apapun jadi rasanya bisa bangkit dengan mudah gitu.</p>				
3.	Apa yang menjadi	Kalau kata Bernadya itu	FARV3.1	Motivasi	Motivasi	FARV3.1

	<p>motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun mengalami tekanan dan gejala kecemasan?</p>	<p>untungnya hidup terus berjalan ya. Jadi ya enggak ada yang peduli dengan hidup kita. Jadi kayak enggak ada yang peduli dengan cerita hidup kita. Semua orang tuh cuma mau lihat hasilnya gimana dan ya aku bangkit, aku jatuh, kalau aku jatuh aku gagal. Kerugiannya kan untuk aku sendiri juga. Dan hidup terus berjalan gak tau kapan ajal. Apa mau terus down? Kemudian ujung-ujungnya bakal mati atau pilih bangkit meskipun itu pelan-pelan, tapi akhirnya merasa berguna untuk diri sendiri Jadi motivasiku adalah berguna untuk diri sendiri. Karena aku tau hidup ini gak cuma sampai hari ini atau besok. Jadi mungkin bakal panjang dipersiapkberpan untuk yang selanjutnya. Ya namanya juga dunia tempatnya ujian. Aku ngerasa ya semua itu ujian. Jadi selesaikan aja, kalau gak selesai yaudah lanjut ke ujian yang lain</p>	<p>untuk menciptakan kondisi yang lebih baik bagi dirinya sendiri (motivasi intrinsik)</p>	<p>bangkit dari gejala kecemasan</p>	
--	--	---	--	--------------------------------------	--

		lagi.			
4.	Dalam proses pemulihan, selain dari faktor internal yang kamu lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih?	Ada, yang pertama tadi orang tua. Itu yang benar-bener membantu pulih banget. Kalau udah orang tua dukung, orang tua tenangin, orang tua backup, itu benar-bener rasanya bangkit dan gak ada lagi sedih. Yang kedua adalah ceramah. Aku sering dengerin video-video motivasi, video-video ceramah yang buat hati tenang. Dan dengan video motivasi, video ceramah tadi, buat kita jadi lebih positif lebih bangkit gitu dan nggak fokus pada kesedihan begitu. Mau itu ceramah dari Ustadz ataupun video motivasi dari seperti atlet-atlet begitu yang sudah sukses jadi itu semua. Terus yang ketiga aku juga eksternal itu teman-teman ya jadi aku juga sering kayak cerita ke teman-teman karena aku tahu mereka juga punya masalah yang lebih berat Dan ketika mereka cerita, aku jadi ngerasa bersyukur dan itu bisa	FARV4.1 Orang tua FARV4.2 Video motivasi FARV4.3 Video ceramah FARV4.4 Teman FARV5.1 Dukungan emosional FARV5.2 Dukungan informasi FARV5.3 Kehadiran	Faktor eksternal pendorong untuk pulih Jenis dukungan	FARV4.1// FARV4.2// FARV4.3// FARV4.4 FARV5.1// FARV5.2// FARV5.3

		buat aku menerima dan bangkit.			
RESISTANCE					
1.	Menurut kamu sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?	Sejauh sampai saat ini. Aku bilang 10 sih karena aku cemas iya, tapi kayak mungkin paling lama durasi 3 jam lah gitu dan udah setelah itu bisa tenangin diri sendiri, Kemudian setelah itu pulih lagi. Jadi sejauh mana ya bisa dibilang so good lah very good lah dalam hal itu.	FARS1.1 Sangat baik FARS1.2 Di rate 10/10	Kemampuan bertahan	FARS1.1// FARS1.2
2.	Menurut kamu bagaimana pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan atau stress?	Itu betul-betul penting banget ya bagaimana kita bisa mengendalikan emosi ketika cemas dan juga stres. Jadi, nah ini aku tuh selalu ingat nih hadist rosul, ketika kamu sedang marah dalam badan berdiri, maka duduklah. Ketika duduk masih marah, berbaring. Ketika berbaring pun masih marah, coba ambil air wudhu. Karena sebetulnya marah itu berasal dari api, gitu kan? Dan api itu bisa dimatikan dengan air. Jadi ya itu saja kalau misalnya aku lagi marah yang betul-betul dalam keadaan berdiri, coba aku duduk.	FARS2.1 Penting sekali FARS2.2 Ketika sedang marah dalam keadaan berdiri, maka duduklah. Ketika duduk masih marah, berbaring. Ketika berbaring masih marah, wudu. FARS2.3 Relaksasi dengan tarik nafas FARS2.4 Afirmasi diri	Rating pentingnya mengendalikan emosi. Cara mengendalikan emosi	FARS2.1 FARS2.2//F ARS2.3//F ARS2.4

		<p>Dan aku nemuin juga cara relaksasi diri ya dengan cara tarik nafas karena aku paham banget kalau ketika aku cemas itu detak jantung itu gak normal, nafas itu gak pas, dan aku coba ketika emosi itu tarik nafas panjang, kemudian buang. Tarik nafas panjang lagi, kemudian buang. Sambil, sambil apa ya, sambil ngomong ke diri sendiri gitu kayak, it's okay, semua ini bakal selesai, semua ini bakal lewat, gak apa-apa, begitu. Jadi banyak gak apa-apa ke diri sendiri gitu lah, sambil terapi nafas begitu. Itu, dengan cara itu aku bisa lebih tenang dan emosinya itu lebih terkendali begitu</p>			
3.	<p>Ketika mengalami gejala-gejala kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang</p>	<p>Kalimat-kalimat dari pikiran-pikiran negatif ya. Dulu pernah muncul kalimat-kalimat negatif itu seperti sempat pengen mengakhiri hidup kali, sempat begitu ya. Ya mungkin itu hal yang sering dialami orang juga dan aku ngerasa waktu itu kan</p>	<p>FARS3.1 Muncul pikiran negatif (dulu)</p>	<p>Pikiran negatif (dulu)</p>	<p>FARS3.1</p>

	biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?	memang masih umurnya labil ya. Mungkin waktu itu aku masih remaja, masih belasan. Jadi ketika ngalami suatu tantangan, suatu kejadian yang sangat buat emosi, pikiran negatif yang muncul itu kayak kenapa selalu salah, kenapa aku selalu disalahkan, kenapa aku gak diterima gitu jadi pengen mengakhiri hidup begitulah terus kalau misalkan aku nanti selesai hidup gimana sih respon mereka kayak gitu, aku pernah ngerasain kayak gitu dan pikiran negatif selain itu gak ada itu sih yang paling parah.	FARS3.2 Kenapa selalu salah, kenapa aku selalu disalahkan, kenapa aku gak diterima gitu hingga pengen mengakhiri hidup. FARS3.3 Ketika aku nggak ada gimana ya respon mereka	Contoh kalimat pikiran negatif	FARS3.2//FARS3.3
4.	Bagaimana upaya kamu mengelola pikiran-pikiran negatif tersebut saat menghadapi gejala kecemasan?	Cara mengelolanya itu karena pikiran negatif itu datangnya juga dari setan kan jadi aku perbanyak istighfar lah, banyak istighfar kemudian coba apa ya, dulu, kalau dulu waktu aku belum kuliah itu ya, masih SMA gitu yang labil-labil itu aku tidur gitu, mengelola pikiran negatif itu dengan cara tidur . Akhirnya	FARS4.1 Perbanyak istighfar FARS4.2 Mengelola pikiran dengan merasa diri terlalu berharga untuk larut dalam pikiran negatif	Strategi mengelola pikiran negatif	FARS4.1//FARS4.2

		<p>ketika udah bangun hilang pikiran negatifnya, tapi semenjak udah kuliah dan mengalami banyak hal itu kalau cara aku mengelolanya itu, aku merasa diriku tuh terlalu berharga untuk mencemaskan suatu hal yang nggak begitu besar gitu. Apa sih hal yang paling besar dalam dunia ini? dan itu gak aku cemaskan ya udah jadi ngapain terlalu cemas gitu. Aku pikir aku juga masih banyak kegiatan setelah ini. Aku masih punya kerja apa setelah ini. Masih punya tugas apa setelah ini. Jadi alhamdulillah ya akhir-akhir ini gak ada lagi pikiran negatif itu datang. Ketika dia muncul pikiran negatif itu kayak misalnya mau menyerah atau males-malesan Itu kan pikiran negatif juga. Aku merasa males-malesan kayak gini terus mau jadi apa gitu kan. Targetnya ini, targetnya itu jadi aku merasa diriku itu terlalu berharga kalau cuma untuk terbuai dalam</p>	<p>FARS4.4 Sekarang tidak ada lagi pikiran negatif</p>	<p>Pikiran negatif (sekarang)</p>	<p>FARS4.4</p>
--	--	---	--	-----------------------------------	----------------

		pikiran negatif.			
ADAPTATION					
1.	Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan dalam hidup?	Sangat baik ya. Sangat baik atau mungkin cukup baik. Eh sangat baik sih tapi butuh waktu gitu enggak semuanya itu langsung, karena ya umur juga karena usia masih usia segini kan enggak semudah itulah bisa langsung menerima perubahan adaptasi gitu karena aku ketika pindah dari Sudan ke UIN Malang itu kan adaptasi banget. Dan harus buka, ya melapangkan dada selebar-lebarnya, terima, dan coba untuk pretending, ya kamu diterima di UIN Malang dan kamu harus menerima mereka sebagai teman-teman kamu, sebagai tempat kamu belajar, dan <i>life must go on</i> , lupakan yang kemarin, begitu. Jadi aku rasa sangat baik begitu. Karena aku juga nggak ngeluh-ngeluh, jadi lebih fokus kepada apa yang akan dituju. Yakinlah, sangat baik lah insya Allah	FAA1.1 Sangat baik FAA1.2 Perpindahan dari Sudan ke UIN Malang	Kemampuan adaptasi Pengalaman beradaptasi	FAA1.1 FAA1.2
2.	Apa langkah-	Iya, adaptasi itu aku juga merasa	FAA2.1 Menunjukkan	Strategi	FAA2.1//

	<p>langkah yang kamu lakukan di saat-saat tersebut? Lalu adakah kesulitan saat berusaha beradaptasi?</p>	<p>sulit ya karena beda culture gitu, beda bahasa, kemudian banyak lah. Banyak hal yang perbedaan dan aku harus blending kepada tempat yang baru kudatangin itu. Nah terus gimana cara aku bisa mengupayakan adaptasi ini terus berlanjut gitu. Aku jujur orangnya gak terlalu maksa untuk adaptasi. Jadi ketika aku pindah ke lingkungan baru. Aku cuma menunjukkan aja gimana sifat aku yang asli. Mencoba untuk respect kepada mereka semua. Siapapun itu, dimanapun itu. Nah ketika aku memang dilihat mereka layak, dilihat mereka baik yaudah. Aku diterima dan aku juga menerima mereka, dan aku gak suka memaksakan diri kalau emang ada yang gak suka, it's okay aku gak maksa, gak semua orang harus berteman sama aku. Jadinya kemudian, tapi aku orangnya lebih mencoba untuk memulai jadi ketika aku adaptasi itu tantangannya adalah</p>	<p>jati diri sesungguhnya FAA2.2 Mencoba respect ke orang lain FAA2.3 Tidak memaksakan diri dengan lingkungan baru FAA2.4 Mengenal jati diri FAA3.1 Kemalasan untuk memulai sesuatu yang baru FAA3.2 Beda culture FAA3.3 Beda bahasa</p>	<p>beradaptasi Tantangan beradaptasi</p>	<p>FAA2.2// FAA2.3// FAA2.4 FAA3.1// FAA3.2// FAA3.3</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>kemalesan untuk memulai sesuatu yang baru, suatu rutinitas baru, suatu budaya yang baru, mengikuti suatu adat tertentu yang baru gitu dan itu yang aku rasa menjadi tantangan sekali aku adaptasi dan ada beberapa juga adat-adat ataupun ya budaya ataupun apalah kegiatan yang memang aku nggak suka dan aku harus ngikutin itu gitu. Jadi aku lebih ke- aku punya jati diri apa yang kurasa harus aku ikutin supaya bisa diterima mereka aku ikutin, tapi kalau yang nggak sesuai ya yaudah nggak.</p>			
3.	Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan untuk menurunkan gejala kecemasan terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu?	<p>Jadi ada namanya kalau pribahasa itu yang tidak akan jatuh ke lubang dua kali itu tupai ya? Intinya itu. Masalah hidup itu repetitif. Polanya berulang, ketika dihadapkan dengan yang kayak gini nanti konsekuensinya kayak gini. Kalau misalnya yang ini gini. Jadi aku cara bisa bangkit dari kecemasan itu ya belajar dari masa lalu Kalau</p>	<p>FAA4.1 Sangat dipengaruhi masa lalu</p> <p>FAA4.2 Belajar dan tidak lagi mengulangi kesalahan di masa lalu.</p>	<p>Pengaruh/ tidak pengalaman masa lalu</p> <p>Pelajaran</p>	<p>FAA4.1</p> <p>FAA4.2</p>

		<p>misalnya aku udah dimarahin kayak gini berarti aku harus ngomong kayak gini. Kalau misalnya aku udah terlambat, aku udah takut dimarahin, aku harus ngomong kayak gini gitu. Jadi sangat banyak dipengaruhi masa lalu dan itu buat aku belajar dan gak mengulangi lagi kesalahan itu begitu.</p>			
THRIVING					
1.	<p>Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu lalui, apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?</p>	<p>Pelajaran berharga banyak banget ya banyak banget pelajaran berharga terus gimana? Tiga, kalau disebutkan tiga pelajaran berharga itu kayak, aku gak pernah nyatat ya jadi, jadi apa ya pelajaran berharga dalam hidup selama bangkit dari kecemasan yang pertama ya lingkungan. Aku bilang yang pertama itu cintailah keluarga karena itu adalah rumah pertama dan itu tempat kita tumbuh. Aku udah banyak ketemu orang mulai dari yang keluarga utuh, yang broken home, yang dibuang, yang diadopsi, dan</p>	<p>FAT1.1 Cintai keluarga FAT1.2 Hargai diri sendiri FAT1.3 Perbaiki hubungan dengan Allah</p> <p>FAT2.1 Menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan FAT2.2 Lebih menerima semua yang terjadi</p>	<p>Pengalaman yang didapat</p> <p>Pengaruh pengalaman</p>	<p>FAT1.1// FAT1.2// FAT1.3</p> <p>FAT2.1// FAT2.2</p>

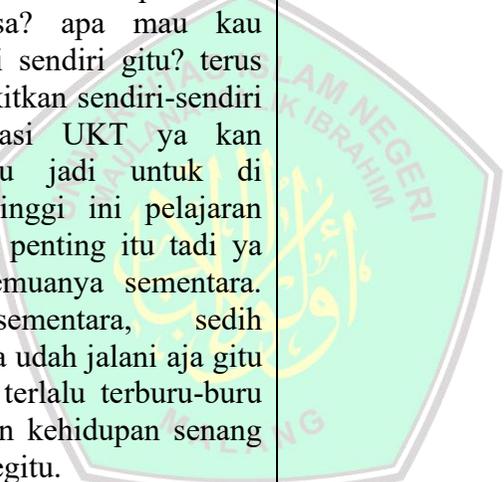
		<p>sebagainya. Dan aku ketika melihat itu bahwasanya keluarga sepenting itu. Seburuk-buruknya pun ayah kamu, ibu kamu tapi kalau mereka masih tinggal satu rumah sama kamu Itu masih mending daripada kamu gak tinggal sama mereka sama sekali. Dan aku melihat banyak banget teman-teman yang ketika melakukan hal-hal buruk kucari tahu kenapa, bapaknya mana, mamanya mana, rupanya gak ada. Jadi kayak dari hal tersebut ya itu, jadi yang pengalaman hidupku yang pertama itu pelajarannya adalah cintai keluarga, cintai orang tua. Terus yang kedua adalah oh ini hargailah diri sendiri jadi kayak jangan mudah ikut-ikutan orang lain. Kita tuh semua punya value diri. Kita tuh punya jati diri dan kita gak harus diterima oleh semua orang. Kita gak harus dipuji-puji oleh semua orang. Kalau kata Ali bin Abi Thalib itu tidak perlu menceritakan tentang</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>dirimu kepada siapapun karena yang mencintaimu tidak butuh itu dan yang membencimu tidak percaya itu. Maksudnya disini bukan berarti kita gak perlu bicara cerita kepada siapa-siapa, tapi maksudnya disitu adalah kalau emang orang gak suka sama kita meskipun kita buat baik, orangnya tetap melihatnya buruk, tapi kalau orang yang suka sama kita meskipun kita buat salah pun, baik di mata dia. Jadi aku bilang berdirilah di kaki sendiri, hargai orang-orang yang ada di sekitar, hargai diri sendiri juga gak usah terlalu pedulikan kata orang. Terus yang ketiga aku bilang, pelajaran hidup berharga itu adalah memperbaiki hubungan sama Allah. Aku ngerasa kayak selama masalah-masalah hidup aku itu, Allah itu ada, dekat, tapi aku yang menjauh gitu. Jadi ngerasa kayak aku udah terlalu jauh nih, harus kembali. Dan pelajaran ini tuh bener-bener membuat hidup</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>tuh jadi lebih tenang. Ada pegangan di hati, ada khayalan. Kalau kata orang liberal itu kan cuma khayalan, candu. Tapi bagi kita yang kita imani, meskipun kata orang itu khayalan, tapi itu yang buat kita jadi semangat, yang buat kita jadi ada gantungan. Di hati kita itu ada yang buat tenang, ada yang buat yakin kalau semua itu bakal nggak apa-apa. Jadi pelajaran hidup yang paling berharga dari pengalaman hidupku itu ya pertama tadi cintai keluarga kemudian hormati diri sendiri sama ketiga perbaiki hubungan sama Allah ya. Insyaallah dengan begitu kita bisa lebih tenang ketika menghadapi masalah, tidak menyalahkan siapapun, tidak menyalahkan diri sendiri. Waktu banyak masalah banyak ujian ketika mau sedih, ya gak apa sedih. Ketika mau nangis, gak apa nangis, tapi kita harus bangkit karena hidup terus berputar. Hidup terus berjalan.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Jadi jangan mau bodohi diri sendiri. Jangan mau bodohi diri sendiri. Orang tua udah melahirkan, udah diperjuangkan. Jangan mau menyia-nyiakan nyawa kita. Jadi dengan ketiga pelajaran tadi itu kedepannya ya aku bakal lebih tenang, bakal lebih terima begitu dengan semua kejadian sehingga gak ada cemas-cemas lagi insyaallah.</p>			
	<p>Apa saran yang dapat Anda berikan kepada teman-teman mahasiswa untuk dapat meningkatkan resiliensi mereka?</p>	<p>Kalau aku bilang jangan kebanyakan main medsos ya. Jadi kayak hidup kamu tuh gak real kadang. Aku ngeliat teman-teman itu kehidupan dunia maya itu mempengaruhi pola pandang hidupnya. Mempengaruhi real life dia. Jadi please hiduplah di dunia nyata real life. Ketika capek kembali sebentar ke dunia maya. Karena apa yang dikonsumsi dia di dunia maya itu membuat dia menambah banyak kecemasan. Ketika algoritma FYP dia semuanya tentang negative words ataupun demotivasi. Ya kita bilang ya</p>	<p>FAS1.1 Jangan terlalu banyak bermain medsos FAS1.2 Hiduplah di dunia nyata</p>	<p>Strategi bangkit dan pulih</p>	<p>FAS1.1// FAS1.2</p>

		<p>demotivasi. Itu membuat dia jadi orang yang merasa rendah diri. Kalau misalnya algoritma FYP dia itu semua tentang cinta-cintaan ya dia jadi orang yang bucin-bucinan mulu. Atau yang kita bilang standar TikTok sekarang ya. Entah itu yang umur sekian harus apa, umur sekian harus apa gitu-gitu. Itu yang membuat dia menjadi nggak tenang gitu. Jadi gua bilang kurangi. Kalau bisa hentikan medsos selama beberapa bulan gitu. Dan face the real world gitu. Ya hadapi dunia nyata itu seperti apa dan nikmati perjuangannya, nikmati susahnya. Kalau memang kamu itu bukan siapa-siapa di dunia maya dan nggak ada pengaruhnya ke hidup kamu gitu. Harusnya begitu sih. Itu saran untuk teman-teman.</p>			
	<p>Berdasarkan pengalaman Anda, apa saja hal-hal penting yang harus</p>	<p>Pertama yakinkan kalau semua itu hanya sementara ya. Jadi mau dimarahin dosen yaudah dimarahin 1 jam 2 jam setelah</p>	<p>FAS1.3 Yakin bahwa semua hal hanya sementara</p>	<p>Strategi mengelola pikiran negatif</p>	<p>FAS1.3</p>

	<p>diingat saat dihadapkan pada kesulitan di perguruan tinggi?</p>	<p>itu udah gak lagi, gak akan diingat. Setelah itu masalah apa lagi, masalah UKT misalnya gak sanggup bayar ya coba usaha sana sini sana sini kalau memang gak bisa terbayarkan akhirnya harus cuti ya sudah cuti begitu. Terus mau apa? mau kamu maksa? apa mau kau nyakitin diri sendiri gitu? terus dengan nyakitkan sendiri-sendiri bisa melunasi UKT ya kan enggak gitu jadi untuk di perguruan tinggi ini pelajaran yang paling penting itu tadi ya yakinkan semuanya sementara. Senang sementara, sedih sementara ya udah jalani aja gitu enggak usah terlalu terburu-buru harus dapetin kehidupan senang semuanya begitu.</p>		<p>(afirmasi positif)</p>	
--	--	--	---	---------------------------	--

Responden 2

Nama : G

Semester : Enam

Usia : 20 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal dan Jam : 25 Februari 2025/ 10.27 WIB

Lokasi : Lantai 2 Fakultas Psikologi UIN Malang

NO	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA	KATA KUNCI
<i>RECOVERY</i>					
1.	Bisakah kamu ceritakan pengalaman di mana kamu ini merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?	Kalau aku sih, mungkin aku dari gejala kecemasannya dulu ya yang kurasain baru ke alasannya. Gejala kecemasan yang kualami itu lebih ke arah psikosomatis sih daripada secara emosional karena aku mungkin karena lebih terbiasa sudah terbiasa untuk meregulasi emosiku cuman ternyata ketika sudah kuregulasi itu tetap berdampak sebenarnya ke diriku misal salah satunya asam lambung terus kadang bahkan sampai nafas itu sampai nggak teratur, sampai	GRV1.1 Disaat bersamaan ada seleksi duta dan seleksi oasis GRV1.2 Asam lambung GRV1.3 Nafas tidak teratur GRV1.4 Kesulitan berbicara	Pengalaman memicu gejala kecemasan Gejala kecemasan	GRV1.1 GRV1.2// GRV1.3// GRV1.4

		<p>sulit berbicara. Nah itu waktu itu penyebabnya salah satunya ya karena stress berlebihan ketika seleksi duta dan di saat yang bersamaan seleksi oasis juga. Nah itu jadi karena emang faktor kecapean dan pikiran, jadinya anxiety kepikiran kemana-mana.</p>			
2.	<p>Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk dapat bangkit dan pulih?</p>	<p>Untuk strategi untuk mengurangi gejalanya terlebih dahulu sih aku lebih ke arah mungkin berbicara dengan orang yang relate gitu loh dengan yang paham gimana rasanya capeknya, gimana kekhawatiran yang kurasakan gitu karena kalau misalkan mungkin aku cerita ke orang biasa aja mungkin mereka cuman hanya mendukung. Rasanya kayak agak berbeda gitu ketika dia paham, dia menjalani apa yang kurasakan gitu. Mungkin terus selain itu juga karena apa namanya, ini itu bentuknya psikosomatis juga ya aku menjaga pola makan juga gitu loh, aku bener-bener strict waktu itu soal bakal minum</p>	<p>GRV2.1 Mencari teman bicara yang relate dengan kondisi saat itu GRV2.2 Menjaga pola makan karena ada gejala psikosomatis</p>	<p>Strategi bangkit dan pulih</p>	<p>GRV2.1// GRV2.2</p>

		kopi, segala macam yang bisa memicu asam lambung.			
3.	Apa yang menjadi motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun mengalami tekanan dan gejala kecemasan?	Salah satunya karena memang komitmen sih aku ketika emang udah menjalani sesuatu aku harus benar-bener sesuai dengan ekspektasi orang-orang. Aku harus memenuhi ekspektasi orang-orang. Aku juga emang dari idealis dari diriku sendiri masa kayak gini aja gak bisa aku pernah menjalani yang lebih buruk. Nah aku selalu menerapkan mindset kayak gitu. Ya ini bukan hal terburuk yang pernah aku jalani jadi aku pasti bisa melewati yang ini. Terus juga seperti kayak hal-hal misalkan kayak aku kan ini juga demi kebaikan diriku sendiri. Ini juga pasti akan bermanfaat kedepannya jadi jalanin aja dulu gitu meskipun capek atau meskipun gimana jalanin ya.	GRV3.1 Komitmen dengan apa yang dijalani GRV3.2 Keyakinan diri sendiri bahwa pernah mengalami yang lebih buruk GRV3.3 Keyakinan bahwa hal itu demi kebaikan diri sendiri	Motivasi untuk bangkit	GRV3.1// GRV3.2// GRV3.3
4.	Dalam proses pemulihan, selain dari faktor internal yang kamu	Mungkin kebetulan ya dulu itu dulu pernah ya pas masih seleksi itu didukung support gitu sama teman-teman , sama mantan juga	GRV4.1 Teman GRV4.2 Pacar	Faktor eksternal yang membantu	GRV4.1// GRV4.2

	<p>lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih?</p>	<p>dulu. Jadi kayak apa namanya kalau dari eksternal ya pasti dari orang-orang di sekitarku juga gitu sih. Kalau sekarang ya nggak terlalu impact sih, soalnya kayak hubunganku dengan orang tua gak terlalu baik, dengan pacar juga udah gak ada, terus dengan teman juga ya biasa aja gitu mereka juga gak paham juga gitu loh. Jadi kayak aku mau cerita ke temen juga kayak gak terlalu. Aku nya yang merasa gak terlalu impact gitu. Jadinya ya, nanti aku keep it sendiri dan cari jalan sendiri aja.</p> <p>Kesulitannya ya tadi balik ke psikosomatis lagi gitu karena aku simpen sendiri akhirnya memicu asam lambung hingga kadang sampai sesak nafas juga tapi ya karena aku mikir psikosomatis itu hal yang bersifat fisik jadi aku tetep kadang menerapkan, mengurangi-ngurangi kopi dan ya yang bisa memicu lah.</p>	<p>GRV4.3 Sekarang disimpan sendiri</p> <p>GRV4.4 Psikosomatis (asam lambung, sesak nafas)</p>	<p>pulih (dulu)</p> <p>Tidak ada faktor eksternal yang membantu pulih (sekarang)</p> <p>Dampak dari tidak adanya dukungan eksternal</p>	<p>GRV4.3</p> <p>GRV4.4</p> <p>GRV5.1//</p>
	<p>Apa jenis</p>	<p>Hanya kehadiran sih, hanya</p>	<p>GRV5.1 Kehadiran</p>	<p>Jenis</p>	<p>GRV5.1//</p>

	dukungan yang paling berarti dan membantu bagi kamu?	kehadiran aja sih kalo aku. Aku gak terlalu neko-neko banget malah kadang kalo malah dikasih nasihat itu kadang aku malah lagi gak pingin juga gitu loh, gak terlalu. Karena orang yang ngasih nasihat dan nasihat yang gak relate gitu, kadang aku ngerasa nih orang ngerti gak sih apa yang di omongin gitu loh. Kalau butuh solusi biasanya aku lebih, misalkan dalam ngobrol itu kadang aku lebih inisiatif sih. Misalkan emang aku ingin dikasih solusi, aku bakal langsung nanya, eh tolong dong bantu mikir. Jadi aku gak harus dipancing dulu gitu loh, bakal inisiatif aja gitu.	GRV5.2 Saran atau solusi (dukungan informasi)	dukungan	GRV5.2
RESISTANCE					
1.	Menurut kamu sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?	Bisa banget sih. Gimana ya? Kalau di rate 10. Karena aku ngerasa minor inconvenience itu udah makanan sehari-hari itu. Setiap hari itu ada hal yang aneh aja terjadi. Jadi kayak biasa aja rasanya. Lama-lama terbiasa.	GRS1.1 Sangat baik GRS1.2 Di rate 10/10	Kemampuan bertahan	GRS1.1// GRS1.2
2.	Menurut kamu	Sangat penting jelas itu salah	GRS2.1 Sangat penting	Pentingnya	GRS2.1//

	<p>bagaimana pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan atau stress?</p>	<p>satu faktor utama banget yang bisa memicu ke berbagai macam masalah lain. Ketika lagi anxiety tapi tambah asam lambung itu juga jadi ke lingkaran setan gitu loh gara-gara asam lambung jadi kepikiran, gara-gara pikiran jadi asam lambung. Jadi emang harus karena yang bisa kita atur itu salah satu emosional jadi ya how to manage emotional dulu. Jadi setidaknya dari asam lambungnya juga menurun menurut aku gitu.</p>	<p>GRS2.2 Manajemen emosi menjadi faktor utama menghadapi gejala kecemasan</p>	<p>manajemen emosi</p>	<p>GRS2.2</p>
	<p>Ketika mengalami gejala-gejala kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?</p>	<p>Kayaknya enggak sih soalnya aku di satu sisi jarang overthinking juga gitu jadi karena aku udah dari dulu banget udah serba menerapkan mungkin konsep stoikisme gitu ya jadi aku memberi batasan apa yang bisa aku atur dan yang mana yang tidak bisa aku atur karena semestinya ketika aku udah tau batasan itu ya aku bisa lebih mudah menerima hal-hal aneh yang terjadi gitu.</p>	<p>GRS3.1 Jarang ada</p> <p>GRS3.2 Penerapan stoikisme</p>	<p>Frekuensi muncul pikiran negatif</p> <p>Strategi mengelola pikiran negatif</p>	<p>GRS3.1</p> <p>GRS3.2</p>
<p>ADAPTATION</p>					

1.	Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan dalam hidup?	Sangat baik juga sih, karena bahkan karena aku dari SMP juga udah dibentur dengan lingkungan pondok gitu jadi kayak udah biasa juga tiba-tiba di tempat yang baru, tempat-tempat yang baru. SMA juga di tempat yang baru. Aku bahkan gak ada satu tempat dimana aku bener-bener bernaung gitu. dari dulu. Selalu pindah-pindah terus gitu. Jadi emang udah terbiasa aja beradaptasi.	GA1.1 Sangat baik	Kemampuan adaptasi	GA1.1
2.	Coba ceritakan pengalaman untuk menyesuaikan dengan situasi baru? Apa langkah-langkah yang kamu lakukan di saat-saat tersebut? Lalu adakah kesulitan saat berusaha beradaptasi?	Hmm mungkin ini ya ketika aku harus menyesuaikan dengan circle baru. Ketika pas awal-awal gitu kan aku belum dapet clue nih. Kira-kira orang mana yang tepat yang bisa untuk pertemanan jangka panjang gitu. Pernah waktu itu suatu ketika pas SMA gitu kayak aku ngerasa aku harus gabung nih sama servis-servis cowok yang kayak istilahnya pentolan-pentolan, keren-keren gitu. Cuman ketika udah gabung, aku ngerasa kayak gak nyaman, aku ngerasa kayak	GA1.2 Menyesuaikan dengan circle baru GA2.1 Mengenal diri dengan baik GA2.2 Selektif GA3.1 Harus dapat menempatkan diri	Pengalaman adaptasi Strategi beradaptasi Tantangan beradaptasi	GA1.2 GA2.1// GA2.2 GA3.1

		<p>apa namanya. Iya, bukan jadi diriku. Akhirnya ya udah, dalam beberapa minggu kemudian aku ya keluar dari sana terus aku cut off aja gitu. Karena emang dirasa, oh gak cocok gitu. Yaudah aku akhirnya pergi dari tempat itu sesederhana itu sih. Kalo untuk beradaptasi misalkan aku rasa itu worth it aku tetep kujalanin sih karena ketika aku merasa emang itu ini bagus sebenarnya buat aku cuman aku hanya perlu menyesuaikan diri aja itu ya pasti ada kesulitan misalkan kayak aku harus menyesuaikan selera humor, aku harus apa namanya how do I talk itu juga harus berbeda gitu dari satu tempat dengan tempat lain juga gitu agar bisa diterima. Cuma asalkan itu worth it aku masih it's okay gitu.</p>			
	Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan untuk menurunkan gejala kecemasan	Jelas sih jelas dipengaruhi banget karena dari pengalaman ku yang sebelumnya itu misalkan kayak dalam segi pertemanan gitu aku nggak	GA4.1 Dipengaruhi	Pengaruh/ tidak pengaruh masa lalu	GA4.1

	terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu?	pernah diajari bagaimana caranya berteman yang baik gitu loh. Jadi ketika aku pernah bikin salah terus aku nggak minta maaf karena aku nggak tahu itu adalah hal yang buruk ternyata. Karena aku udah belajar kalau ternyata dari responnya orang-orang ketika tahu aku melakukan hal itu yang buruk gitu jadi dari struktur sosial yang memberitahu aku bagaimana caranya menjadi orang yang baik gitu dari lingkungan.	GA4.2 Belajar dari pengalaman	Faktor pendorong adaptasi	GA4.2
THRIVING					
1.	Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu alami, apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?	Ya itu sih yang paling sampai sekarang aku terapkan stoikisme sih. Itu kayak memberi batasan apa yang bisa kita atur atau nggak bisa kita atur.	GT1.1 Stoikisme	Pelajaran yang didapat	GT1.1
2.	Bagaimana pelajaran yang kamu dapatkan	Mungkin aku belum tau ya apalagi yang harus aku pelajari lagi kedepannya. Cuma sejauh	GT2.1 Pelajaran stoikisme cukup membantu	Pengaruh pengalaman	GT2.1// GT2.2// GT2.3

<p>tersebut mempengaruhi cara kamu menghadapi tekanan dan kecemasan di masa mendatang?</p>	<p>ini mungkin itu aja cukup sih yang aku rasa kayak ilmu stoikisme dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.</p>			
<p>Apa saran yang dapat Anda berikan kepada teman-teman mahasiswa untuk dapat meningkatkan resiliensi mereka?</p>	<p>Dari aku sih mungkin dunia gak berputar di sekitar dirimu aja gitu. Jadi kayak yaudah lah mau kamu sedih mau kamu apa juga jalanin aja. Atur aja yang bisa diatur, yang nggak bisa kamu atur ya udah mau gimana lagi.</p>	<p>GT2.2 Jalani apa yang terjadi. GT2.3 Kendalikan hal yang mampu dikendalikan</p>	<p>Pengaruh pengalaman</p>	
<p>Berdasarkan pengalaman Anda, apa saja hal-hal penting yang harus diingat saat dihadapkan pada kesulitan di perguruan tinggi?</p>	<p>Mungkin kalau dari aku sendiri inget ini kita disini pakai uang gitu loh. Jadi jangan sia-siain uang itu, susah nyari-nyari itu sih.</p>	<p>GT2.4 Jangan sia-siakan uang yang digunain untuk kuliah</p>	<p>Saran</p>	<p>GT2.4</p>

Responden 3

Nama : A

Semester : Dua

Usia : 18 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal dan Jam : 22 Februari 2025/ 08.16 WIB

Lokasi : Islamic Tutorial Centre (ITC)

NO	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA	KODING
RECOVERY					
1.	Bisakah kamu ceritakan pengalaman di mana kamu ini merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?	Kalau lagi di posisi tertekan gitu biasanya aku tuh muncul itu pikiran-pikiran negatif atau enggak kalau dari fisik itu responnya kadang keringat dingin. Kalau pengalamannya kayak mungkin ketika tiba-tiba disuruh menjelaskan sesuatu itu cemas.	ARV1.1 Keringat dingin ARV1.2 Ketika disuruh menjelaskan	Gejala kecemasan Pengalaman memicu gejala kecemasan	RV1.1 RV1.2
2.	Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk dapat bangkit dan pulih?	Kalau misalkan untuk yang contoh tadi itu, biasanya aku harus perlu diam sebentar, terus sedikit tarik nafas baru bisa lanjut. Kalau aku kadang perlu ngeluapin emosinya gitu kak. Kayak mungkin aku lagi tertekan terus berpikir buruk.	ARV2.1 Tarik nafas ARV2.2 Diam sebentar ARV2.3 Nangis ARV2.4 Tidur	Strategi bangkit dan pulih	ARV2.1// ARV2.2// ARV2.3// ARV2.4// ARV2.5

		Kadang aku harus nangis dulu baru dibawa tidur. Kemudian pas bangun udah gitu kayak oh yaudah udah tenang lagi.			
3.	Apa yang menjadi motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun mengalami tekanan dan gejala kecemasan?	Kalau kita nggak lawan hal itu, kita bakal gitu-gitu aja, nggak akan ada kemajuan. Jadi ya harus ada keberanian buat ngelawan itu gitu, Kak. Jadi kayak kalau misalkan kita stuck di situ, ya masalahnya nggak akan berubah, bakal itu-itu aja. Jadi motivasi dari diri gitu untuk akan berubah	ARV2.5 Berani menghadapi masalah ARV3.1 Motivasi diri untuk berubah	Strategi bangkit dan pulih	ARV3.1
4.	Dalam proses pemulihan, selain dari faktor internal yang kamu lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih? Kemudian jenis dukungan seperti apa yang berarti bagi kamu?	Kalau kita cerita mungkin akan ada ya Kak faktornya, tapi kalau misalkan kita memendam sendiri itu kayaknya gak ada dan aku tipe yang memendam. Jarang banget soalnya aku kalau cerita yang senang aja kadang suka oversharing apalagi yang sedih gitu. Jenis dukungan, Kak? Mungkin dari orang tua gitu ya. Kan karena aku cenderung orang yang jarang cerita, jadi kalau misalkan ada orang yang peka gitu, walaupun aku nggak cerita tuh bener-bener kayak berarti banget. Berarti dia tuh paham banget aku lagi sedih gitu. Tanpa aku cerita, dia	ARV4.1 Orang tua ARV4.2 Teman di luar kampus ARV5.1 Dukungan emosional	Faktor eksternal untuk pulih Jenis dukungan	RV4.1// ARV4.2 ARV5.1

		ngomong gitu. Kan kebetulan aku punya banyak temen kayak tipe yang agak ekstrovert cuman gak semua temen kadang paham. Cuma ada beberapa temen yang sekalipun sekarang gak satu kampus gitu terus aku sehari gak cerita atau gak ngasih kabar, dia tuh kadang tanya, kamu kenapa hari ini kok gak ada cerita gitu.			
RESISTANCE					
1.	Menurut kamu sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?	Masih di tahap proses sih kak soalnya kadang masih belum bener-bener bisa mengolah itu belum bisa. Jadi ketika dihadapkan pada masalah itu masih juga bingung gitu. Kalau di rate lima sih kak	ARS1.1 Kurang mampu ARS1.2 Bingung ARS1.3 Di rate 5/10	Kemampuan resisten	ARS1.1// ARS1.2// ARS1.3
2.	Menurut kamu bagaimana pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan atau stress?	Beneran penting banget kak soalnya kalau misalkan kita enggak mengelola emosi itu enggak mengelola kecemasan itu itu ntar kayak bisa ngedampak ke orang-orang sekitar.	ARS2.1 Penting sekali ARS2.2 Kalau tidak bisa mengelola emosi dapat berdampak ke orang lain	Pentingnya manajemen emosi	ARS2.1// ARS2.2
3.	Ketika mengalami gejala-gejala	Kayaknya itu respon paling sering terjadi kalau lagi di titik kecemasan	ARS3.1 Sering muncul pikiran	Pikiran negatif	RS3.1

	kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?	kayak gitu yang sekarang sering ini aja kayak yang sering terjadi akhir-akhir ini kayak, “aduh ntar mau jadi apa, ntar besok gimana, ngapain gitu”	negatif ARS3.2 “aduh ntar mau jadi apa, ntar besok gimana, ngapain gitu”	Contoh kalimat	ARS3.2
	Bagaimana upaya kamu mengelola pikiran-pikiran negatif tersebut saat menghadapi gejala kecemasan?	Tadi sih, tarik nafas. Kalau pikiran negatif kayaknya itu yang susah gitu kak kayak overthinking malem gitu, itu bisa kayak berjam-jam. Kalau misalkan tidur, itu baru kayak besok paginya aku kayak, oh yaudah, udah tenang lagi. Tapi itu kayak sering banget terjadi.	ARS4.1 Tarik nafas ARS4.2 Tidur	Strategi mengatasi pikiran negatif	ARS4.1// ARS4.2
ADAPTATION					
1.	Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan	Kalau di rate sih 7 ya lumayan sih Kak. Aku ini sih kak gampang beradaptasi jadi nggak terlalu lama-lama	AA1.1 Mampu beradaptasi	Kemampuan adaptasi	AA1.1

	dalam hidup?				
2.	Coba ceritakan pengalaman dimana kamu harus menyesuaikan diri dengan situasi baru yang memicu gejala kecemasan!	Contohnya kayak, aku kan sebelumnya lama di pondok ya jadi kayak agak linjur sebenarnya masuk psikolog gitu, cuma kayak penasaran. Nah disitu tuh ngeliat temen-temen yang lain pada kayak interaktif, percaya diri, kayak bisa gak ya kayak gitu. Timbul pikiran kayak gitu, bisa gak ya kayak gitu. Jadi kayak kadang sering berlebihan pressure diri gitu kak. Kayak aku kayaknya harus belajar, harus belajar terus.	AA1.2 Perpindahan dari pondok ke universitas (fakultas psikologi) AA1.3 Teman-teman yang lebih interaktif dibanding di pondok	Pengalaman beradaptasi	AA1.2// AA1.3
	Apa langkah-langkah yang kamu lakukan di saat-saat tersebut? Lalu adakah kesulitan saat berusaha beradaptasi?	Ya ada ikut seminar terus kayak banyak ngobrol sama temen. Tanya-tanya juga sama temen cara untuk melatih public speaking. Ada banget. Beradaptasi sama ini tadi. Ya semua hal yang memicu gejala kecemasan itu tadi sih. Kayak ada temen-temen yang kurang ngebantu aku buat grow up gitu. Sebenarnya bukan gak ngebantu cuma karena aku yang gak cerita tadi. Terus kayak karena mungkin disini masih lingkungan baru temen-temennya gak gitu dekat. Jadi ya gak ada rangkulan,	AA2.1 Mengikuti seminar AA2.2 Sharing cara public speaking dengan teman AA3.1 Beberapa teman kurang merangkul	Strategi beradaptasi Faktor penyebab kesulitan	AA2.1 AA3.1// AA3.2

		<p>kurang ada rangkulan dari temen. Dari keenam itu tadi gak ada yang paling deket sih kan cuma kayak sama, deket aja gitu tapi gak yang deket banget. Aku sebenarnya cerita juga, tapi aku tuh tipe yang kalo mau cerita tu, terus apa-apa ntar-ntar nanti nanti jadi sampe gak cerita gitu. Aku lebih kayak takut sama respon orangnya sih, Kak.</p>	AA3.2 Ketakutan akan respon orang lain	dalam beradaptasi	
Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan untuk menurunkan gejala kecemasan terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu?	<p>Iya sih kak. Kayak tadi yang kurang bisa cerita ya itu karena aku juga di keluarga kayaknya antara anggota kurang dekat, terus orangtuaku tuh cenderung yang nunggu kitanya cerita. Jarang banget yang kayak nanya, kamu kenapa? kamu gimana? Jadi sebenarnya pengen banget cerita cuman nggak jadi-jadi deh soalnya inget yang kemarin digituin. Setahun lalu tuh aku sempet punya pacar terus kayak sering banyak cerita ke dia. Kayak gak tau kenapa percayanya ke dia doang padahal temen aku banyak gitu. Terus pas ternyata sekarang udahan gitu aku jadi kayak gak percaya lagi sama orang.</p>	<p>AA4.1 Dipengaruhi masa lalu</p> <p>AA4.2 Kurang dekat antar keluarga</p> <p>AA4.3 Konflik dengan mantan pacar</p>	<p>Pengaruh/tidak pengalaman masa lalu</p> <p>Faktor penyebab tidak meminta bantuan orang lain</p>	<p>AA4.1</p> <p>AA4.2//A A4.3</p>	

		Soalnya ternyata di belakang dia gini-gini gitu aku baru tau sekarang.			
THRIVING					
1.	Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu lalui, apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?	Ini sih motivasi diri, kayak jangan berlarut-larut, soalnya kalau berlarut-larut nggak akan selesai masalahnya, bakal disitu-situ aja.	AT1.1 Jangan biarkan gejala kecemasan itu berlarut larut karena pasti tidak akan menyelesaikan masalah.	Pelajaran dari mengatasi gejala kecemasan	AT1.1
2.	Bagaimana pelajaran yang kamu dapatkan tersebut mempengaruhi cara kamu menghadapi tekanan dan kecemasan di masa mendatang?	Kayaknya aku akan coba lebih terbuka deh. Jadi sebenarnya kemarin juga terus nyoba buat lebih ekspresif ya kayak buat ngeluapin apa yang kita rasain, cuman ya gitu muncul lagi itu ya cemas-cemas kayak gitu cuman akan terus coba.	AT2.1 Coba lebih terbuka dengan orang lain	Pengaruh pengalaman	AT2.1//A T2.2
	Apa saran yang dapat Anda berikan kepada teman-teman mahasiswa untuk	Jangan kayak aku hehe, coba untuk cerita jangan takut. Ya tadi kata kakak bener belum tentu respon mereka juga sama kayak apa yang kita pikirin ya kaya gitu kak, coba cerita oke.	AT2.2 Tidak mencemaskan respon orang lain karena belum tentu sama	Pengaruh pengalaman	

	dapat meningkatkan resiliensi mereka?		dengan yang kita pikirkan.		
	Berdasarkan pengalaman Anda, apa saja hal-hal penting yang harus diingat saat dihadapkan pada kesulitan di perguruan tinggi?	Ini sih harus dilawan karena kesulitan-kesulitan itu akan membawa perubahan yang besar.	AT2.3 Permasalahan itu harus dihadapi.	Saran	AT2.3



Responden 4

Nama : I

Semester : Dua

Usia : 20 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal dan Jam : 22 Februari 2025/ 08. 55 WIB

Lokasi : Islamic Tutorial Centre (ITC)

NO	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA	KODIN G
RECOVERY					
1.	Bisakah kamu ceritakan pengalaman di mana kamu ini merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?	Contohnya kayak gini ya dulu kan saya ditentukan buat ini sih Kak ikut apa? Wisuda wisuda Quran gitu ya Kak. Oh iya dan saya kan itu masih apa ya masih jauh dari target lah terus saya dituntut dari orang tua, dari guru, terus kayak saya mau gak mau kan harus ngubah pola hidup. Harus lebih rajin, harus lebih serius sedangkan itu kan masa remaja saya waktunya saya apa ya, kayak main-main gitu kak. Terus disana kan masa remaja kan ini ya masa dimana kita kayak merasa paling benar gitu. Dulu saya sampai bangkang kak, nggak bangkang ya, kayak beda pendapatlah sama orang tua. Kayak merasa kalau targetnya orang tua itu terlalu	IRV1.1 Dituntut untuk wisuda Quran sedangkan masih di masa remaja yang idealis	Pengalaman memicu gejala kecemasan	IRV1.1

		<p>berat buat saya gitu. Terus akhirnya ya, mungkin ini ya benar kak, pengalaman itu adalah guru terbaik. Saya nyesel saya sekarang kok, itu apa namanya, dulu kok sampai berani kayak adu argumen sama orang tua gitu. Sampai seakan-akan pilihan orang tua tuh kurang pas sama kami gitu loh sebenarnya orang tua tuh lebih tau ya lebih tau apa yang ada di dunia ini loh dan orang tua tuh pasti tau kemampuan anak itu seberapa gitu dan dulu bodohnya saya tuh sampe bilang kok aku kok tuntutan gini, kok adekku kakakku kok gak sejauh ini. Kok kenapa kok aku gitu. Orang tua udah bilang kalo, kemampuanmu tuh beda sama adik-adikmu, sama kan masing-masing punya kemampuan kelebihanannya aku disitu kayak “ya nggak bisa kita harus disamaratakan gitu” gitu ya saya akhirnya mungkin gara-gara itu terus dari nasihat orang tua, kakak, saudara saya. Akhirnya saya ini lebih apa ya kayak tiba-tiba tuh kayak di hati tuh ada kayak keinginan buat oh iya ya kan kita gak tau ya umurnya orang tua tuh sampai kapan. Umurnya kita tuh sampai kapan, selagi kita masih bisa berusaha buat bahagiain orang tua, ya kenapa enggak gitu kan. Soalnya kan emang jelas, kalau orang tua kan ini ya, ridho</p>			
--	--	--	--	--	--

		orang tua kan ada di ridhonya Allah. Eh, ridhonya Allah ada di ridho orang tua ya.			
2.	Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk dapat bangkit dan pulih?	Ya kita cari lingkungan yang mendukung kita. Kan dulu kan kalau main-main kan ada temannya sendiri, kalau kadang gini kak, kadang kita tuh kayak malu gitu kayak dulu kan aku gak circle-nya orang ini gitu, kalau mau masuk ke situ kayak pantas gak ya? Tapi ya pas kita coba buat ke sana tuh mesti ada jalannya sendiri. Allah tuh ngasih kayak, cobalah agar kamu usaha kesana dulu ntar masalah bisa atau gak bisa itu ntar urusannya bukan urusan kita. Ya pasti kita coba masuk gitu, coba masuk ke lingkungannya orang-orang yang kita anggap bisa lah bisa dukung impian kita tuh. Alhamdulillah bisa ini.	IRV2.2 Mencari lingkungan yang mendukung	Strategi untuk bangkit dan pulih	IRV2.2
3.	Apa yang menjadi motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun mengalami tekanan dan gejala kecemasan?	Ini mungkin agak lucu tapi ini real Kak, saya takut kalau tiba-tiba orang tua nggak ada gitu, kan belum bisa banggain gitu. Saya dari kecil bebaniin terus, apa gak bisa ta sekarang buat bahagia orang tua.	IRV3.1 Orang tua	Motivasi bangkit	IRV3.1

4.	Dalam proses pemulihan, selain dari faktor internal yang kamu lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih?	<p>Ya orang tua itu. Terus ada mungkin temen-temen yang udah pada berhasil gitu loh kak bilang kalau, “Enggak kok, enggak susah itu kok enggak yang kamu bayangin se sengsara itu loh enggak, santai aja kita nikmatin prosesnya ntar masalah bisa gak bisa nya bukan urusan kita. Kita udah berusaha”.</p> <p>Kalau aku tuh pas ini, kalau pas hilang kayak hilang semangat gitu itu udah ini ya ada yang ngingetin juga. Entah itu peristiwa apa, entah itu dari temen yang apa kayak ngerti, atau orang tua yang kayak ayo bisa bisa bisa tahun ini bisa gitu.</p>	<p>IRV4.1 Orang tua</p> <p>IRV4.2 Teman yang berhasil</p> <p>IRV5.1 Dukungan emosional</p> <p>IRV5.2 Dukungan informasi (Nasihat, saran)</p>	Faktor eksternal untuk pulih Jenis dukungan	<p>IRV4.1// IRV4.2</p> <p>IRV5.1</p>
RESISTANCE					
1.	Menurut kamu sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?	Bisa saya kak, saya sudah berlatih. Kalau di rate delapan. Dulu saya sangat sengsara, tapi bisa. Semua kan pasti berlalu sih kak.	<p>IRS1.1 Baik</p> <p>IRS1.2 Di rate 8/10</p>	Kemampuan resisten	<p>IRS1.1// IRS1.2</p>
2.	Menurut kamu bagaimana pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan	Penting banget, soalnya kalau udah nggak bisa ngontrol itu malah ngelantur. Kalau cemas itu kan apa ya, malah ngawur sih kalau cemas. Kalau dulu saya cemas itu kayak, kalau istilah itu ngeblank, ngeblank, ilang semua gitu. Nggak tau mau ngapain.	<p>IRS2.1 Penting sekali</p> <p>IRS2.2 Kalau tidak bisa</p>	<p>Penilaian pentingnya manajemen emosi</p> <p>Dampak tidak mampu</p>	<p>IRS2.1</p> <p>IRS2.2</p>

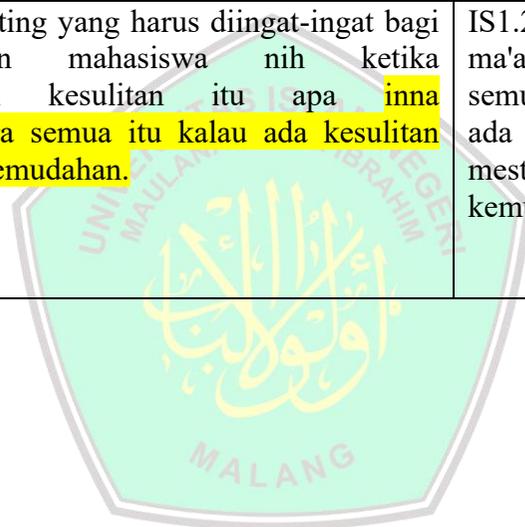
	atau stress?		manajemen emosi itu jadi tidak tau apa yang harus dilakukan	manajemen emosi	
	Ketika mengalami gejala-gejala kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?	Iya jelas. Kayak kita takut kalo gak berhasil gitu. Kita takut kalo usaha kita tuh sia-sia. Oh, ini juga kan background saya kan dulu kan pesantren ya kayak. Gak pernah kayak dunia kuliah gini loh kak. Pas pertama masuk psikologi itu kan gini kan ceweknya banyak sedangkan dulu kan saya jarang interaksi sama lawan jenis. Terus ada tugas-tugas gitu kayak, iki opo sih rek? Aku dulu kan gak pernah buat makalah lah, apa lah, apa lah gitu kayak takut ini kita bisa survive gak ya? Bisa gak ya bertahan gitu lho kak. Kan contohnya kan anak-anak ini udah bisa lah, udah pandai gitu. Terus ternyata kalau dapet kelompok yang sekiranya tuh orangnya udah bisa. Sehingga kita mau gak mau ya harus jangan jadi beban banget banget gitu.	IRS3.1 Iya muncul pikiran negatif IRS3.2 Takut usaha yang dilakukan sia-sia IRS3.3 Takut ini kita bisa survive gak ya? Bisa gak ya bertahan gitu. IRS3.4 Perpindahan dari pondok ke universitas IRS3.5 Kecemasan akan tugas kuliah IRS3.6	Pikiran negatif Contoh kalimat Pengalaman memicu gejala kecemasan	IRS3.1 IRS3.2/I RS3.3 IRS3.4// IRS3.5// IRS3.6

			Kecemasan akan interaksi dengan lawan jenis		
4.	Bagaimana upaya kamu mengelola pikiran-pikiran negatif tersebut saat menghadapi gejala kecemasan?	Kalau dari saya tuh ini saya dulu pernah baca kayak motivasi orang lah kalau kamu takut, kalau kamu sedih, kalau kamu bahagia, itu ingat semuanya tuh pasti akan berlalu. Kalau kamu takut anggap aja ini bakal berlalu gitu. Jadinya kita enggak selalu sedih gitu. Kalau kamu seneng anggap aja juga ini bakal berlalu jadi kamu tuh enggak enggak sombong gitu. Nggak terlalu berbahagia banget sampai ngerendahin orang.	IRS4.1 Adanya motivasi diri bahwa semua pasti berlalu	Strategi mengelola pikiran negatif	IRS4.1
ADAPTATION					
1.	Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan dalam hidup?	Oh adaptasi, adaptasi dalam berada pastinya ya selama enggak berbeda banget kayak Jawa Tengah sama Jawa Timur kan beda tapi nggak beda-beda banget gitu. Tapi kalau sama-sama orang yang bener-bener di luar gitu, emang budayanya beda kayak kita itu agak susah. Kalau emang masih ada mirip-miripnya, kita coba nyambungin. Kalau emang bener-bener beda itu kayak butuh waktu buat nyambungin, buat adaptasi sama lingkungan mereka. Kalau ini adaptasi itu lima, eh enam lah.	IA1.1 Cukup bagus IA1.2 Di rate 6/10	Kemampuan adaptasi	IA1.1// IA1.2
2.	Coba ceritakan	Pas di kelas aja ya kan banyak ceweknya sih	IA1.3 Presentasi	Pengalaman	IA1.3

	<p>pengalaman ketika kamu harus menyesuaikan diri dengan situasi baru yang memicu gejala kecemasan!</p>	<p>kak. Saya kan ya malu sih terus disuruh kayak presentasi gitu gak pede kak karena ada ceweknya. Aslinya tuh udah latihan gitu, udah keren gitu, tapi pas di depan tuh kan kayak diliatin banyak orang gitu ya itulah jadi tetep cemas. Tapi kalau di pondok tuh kan cowok semua sih kak. Aku pede kalau di pondok kayak alah biasa.</p>	<p>yang semula hanya laki-laki saja di pondok, ketika di kampus ada lawan jenis</p>	<p>adaptasi</p>	
<p>Apa langkah-langkah yang kamu lakukan di saat-saat tersebut? Lalu adakah kesulitan saat berusaha beradaptasi?</p>	<p>Yang paling paling gampang itu atur nafas. Ya pokoknya gitu lah biar kita tuh agak rasa tenang. Itu real lho kak efek nya sangat efisien. Selain itu ini kalau katanya kalau ngomong di depan tuh. Saya kalau cemas tuh gak berani liat matanya orang kak, sebisa mungkin liat apalah kak, jangan mata lah kalau mata tuh kayak apa ya, ada tersendiri gitu kayak menghilangkan pede gitu. Ada. Ya susah, kadang gimana ya. Kalau udah lingkungannya beda terus kita dituntut emang harus di situ itu kayak kadang kita ini nggak ya bisa milih keluar nggak ya dari lingkungan itu. Kayak, “Kira-kira kita kuat gak ya disini? Apa kita pergi aja dari sini?”</p>	<p>IA2.1 Atur nafas IA2.2 Tidak melihat mata lawan bicara IA3.1 Tuntutan untuk stay di lingkungan yang beda</p>	<p>Strategi beradaptasi Tantangan beradaptasi</p>	<p>IA2.1//I A2.2 1A3.1</p>	
<p>Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan</p>	<p>Iya, contohnya apa ya cemas dulu kan ini cemas itu sering ngeblank. Terus kata temen-temen tuh nafasnya diatur kalau bisa ya baca-</p>	<p>IA4.1 Dipengaruhi masa lalu</p>	<p>Pengaruh/tidak pengalaman masa lalu</p>	<p>IA4.1</p>	

	untuk menurunkan gejala kecemasan terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu?	baca gitu lah.	IA4.2 Atur nafas IA4.3 Baca doa	Strategi beradaptasi	IA4.2// IA4.3
THRIVING					
1.	Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu lalui, apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?	Ketakutan kita yang selama ini kita anggap benar akan terjadi itu belum tentu terjadi.	IT1.1 Kecemasan yang kita pikirkan belum tentu terjadi	Pelajaran	IT1.1
2.	Bagaimana pelajaran yang kamu dapatkan tersebut itu mempengaruhi cara kamu menghadapi tekanan dan kecemasan di masa mendatang?	Lebih ini kak, lebih bisa ngontrol emosi gitu. Lebih bisa mengendalikan diri biar enggak panik gitu ya. Kan ini ya apa namanya, emang kita tuh gak bisa ngontrol omongannya orang. Terserah mau ngomong apa yang penting kita udah berusaha sebaik mungkin masalah orangnya suka atau enggak ya masalah mereka.	IT2.1 Lebih mampu mengontrol emosi IT2.2 Lebih mampu mengendalikan diri	Pengaruh pengalaman	IT2.1// IT2.2

<p>Apa saran yang dapat Anda berikan kepada teman-teman mahasiswa untuk dapat meningkatkan resiliensi mereka?</p>	<p>Saran saya, ini loh. Ingat-ingat bahwa semuanya itu pasti akan berlalu. Kalau itu saya, simpel banget kak.</p>	<p>IS1.1 Ingat bahwa semua pasti berlalu</p>	<p>Saran</p>	<p>IS1.1// IS1.2</p>
<p>Berdasarkan pengalaman Anda, apa saja hal-hal penting yang harus diingat saat dihadapkan pada kesulitan di perguruan tinggi?</p>	<p>Hal-hal penting yang harus diingat-ingat bagi teman-teman mahasiswa nih ketika menghadapi kesulitan itu apa inna ma'alusriusra semua itu kalau ada kesulitan mesti ada kemudahan.</p>	<p>IS1.2 Inna ma'alusriusra semua itu kalau ada kesulitan mesti ada kemudahan.</p>	<p>Saran</p>	



Responden 5

Nama : S

Semester : Empat

Usia : 20 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal dan Jam : 25 Februari 2025/ 15.05 WIB

Lokasi : Kantor El-Zawa UIN Malang

NO	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA	KODING
<i>RECOVERY</i>					
1.	Bisakah kamu ceritakan pengalaman di mana kamu ini merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?	Oke, untuk peristiwa yang bikin aku tertekan dan menuju gejala-gejala kecemasan mungkin yang semester lalu baru-baru terjadi. Itu karena aku yang awalnya nggak pernah hidup individu, nggak pernah yang apa-apa sendiri, mungkin di rumah terusan itu kayak cemas aja buat aku yang tiba-tiba hidup sendiri di kos. Terus kayak aku disitu merasa takut gak bisa adaptif terus takut kayak apa-apanya itu serba terbengkalai gitu dan disitu awalnya itu kayak susah buat interaksi sama orang kayak gak mudah berbaur gitu. Kayak mau kemana itu takut buat tanya dan disitu kayak takut aja. Sering ngerasa homesick kayak kalau sendiri itu rasanya kayak cemas aja gitu kok gak ada temen, gak	SRV1.1 Hidup mandiri di kos	Pengalaman memicu gejala kecemasan	SRV1.1

		ada yang tempat buat cerita. Terus untuk kayak tetekannya itu kayak pas misalnya lagi capek, lagi ada masalah tapi disitu kayak kita itu nggak bisa terbuka ke sembarang orang kayak gitu, Mungkin disitu salah satu yang peristiwa yang mungkin cukup tertekan dan bikin cemas sih.			
2.	Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk dapat bangkit dan pulih?	Untuk bangkit kembali sebelumnya itu kan karena ada beberapa hal yang terjadi kayak peristiwa-peristiwa mungkin seperti kecelakaan gitu. Terus ada juga sempat kena tipu dan itu kan pasti bikin kayak cemas banget kayak kita gak ada yang rangkul. Buat aku pulih sendiri itu satu-satunya ya harus terbuka sama orang yang dipercaya buat ngasih arahan ke kita apa yang harus kita lakuin selanjutnya. Dan disitu awalnya aku gak berani cerita ke orang tua, tapi akhirnya karena udah gak ada jalan lagi akhirnya aku cerita ke orang tua. Dan disitu kayak aku gak expect ternyata orang tua itu bener-bener ngerangkul lebih dari apapun, mau aku ngelakuin kesalahan apapun, di situ orang tua tetap nguat. Dan buat aku sih, apapun masalahnya, tetap kita harus terbuka ke keluarga kita, karena mau gimana pun, keluarga yang tempat kita pulang. Kalau dari aku sendiri mungkin buat cepat-cepat move gitu aku percaya kalau misalnya apapun yang terjadi itu pasti ada gantinya di lain hari.	SRV2.1 Terbuka (bercerita) SRV2.2 Meminta arahan orang lain SRV2.3 Berpikiran positif	Strategi bangkit dan pulih	SRV2.1// SRV2.2// SRV2.3

		Jadi aku jangan terlalu menyesali hal yang terjadi pada saat itu. Jadi kita harus cepat-cepat bangkit dan move untuk berkembang lagi gitu.			
3.	Apa yang menjadi motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun mengalami tekanan dan gejala kecemasan?	Untuk motivasi aku sendiri karena aku percaya semua itu ada hikmahnya , kayak setiap peristiwa-peristiwa walaupun itu nggak kita inginkan, tapi disitu pasti ada pelajaran yang bisa kita petik untuk kedepannya menjadi lebih baik lagi gitu.	SRV3.1 Sesuatu yang terjadi pasti ada hikmahnya (motivasi diri)	Motivasi bangkit	SRV3.1
	Dalam proses pemulihan, selain dari faktor internal yang kamu lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih?	Faktor eksternalnya ya tadi itu kayak keluarga yang selalu nguat . Terus juga mungkin kayak teman-teman yang selalu ada gitu ya. Jadi kalau kita cerita temen-temen itu juga kayak nguat kita terus kayak kita itu enggak sendiri gitu loh. Kalau dari aku sih mungkin kayak keberadaan mereka yang selalu nguat jadi enggak perlu mereka yang harus membantu sedalam untuk materi ataupun apa. Ya dari kata-kata penguatan mereka terus kayak kehadiran mereka yang selalu kayak kamu enggak sendiri kok kamu itu ada temennya kayak mungkin segi kehadiran mereka sih jadi dari cukup kehadiran mereka aja. Kalau solusi mungkin kadang kayak perlu saran , tapi walaupun hanya mendengar itu bagi aku sudah cukup.	SRV4.1 Keluarga SRV4.2 Teman SRV5.1 Kehadiran SRV5.2 Dukungan emosional SRV5.3 Dukungan informasi (Saran)	Faktor pendukung eksternal Jenis dukungan	SRV4.1// SRV4.2 SRV5.1// SRV5.2// SRV5.3
RESISTANCE					

1.	Menurut kamu sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?	Kata aku baik sih karena kalau sangat baik kadangkala masih ada naik turunnya untuk tingkat kecemasan itu sendiri jadi kata aku baik karena enggak sampai yang memunculkan pikiran-pikiran irasional gitu.	SRS1.1 Baik	Kemampuan resisten	SRS1.1
	Menurut kamu bagaimana pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan atau stress?	Penting banget mengendalikan emosi , terutama saat stres. Pastikan banyak banget dorongan-dorongan untuk melakukan hal-hal yang di luar kendali kita. Dan di situ penting banget kita menstabilkan emosi kita karena untuk keberlangsungan hidup kita sendiri . Karena kalau misalnya kita gak bisa menstabilkan itu semua bisa berdampak ke orang lain . Mungkin kayak orang yang gak tau apa-apa bisa terdampak ataupun kita sendiri juga secara kesehatan bisa terdampak.	SRS2.1 Penting sekali SRS2.2 Bisa berdampak ke orang lain SRS2.3 Berdampak ke diri sendiri	Rating pentingnya manajemen emosi Dampak tidak manajemen emosi	SRS2.1 SRS2.2// SRS2.3
3.	Ketika mengalami gejala-gejala kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang	Kalau pikiran negatif pasti ada ya tapi kalau untuk yang tindakan yang kayak kayak di luar semestinya itu enggak. Cuman kayak merasa, kenapa sih harus kayak gini, kenapa kayak seakan nyusahin orang terus, jadi beban terus. Mungkin kayak seperti itu tidak sampai untuk self harm.	SRS3.1 Ada SRS3.2 Kenapa sih harus kayak gini, kenapa kayak seakan nyusahin orang	Pikiran negatif Contoh pikiran negatif	SRS3.1 SRS3.2

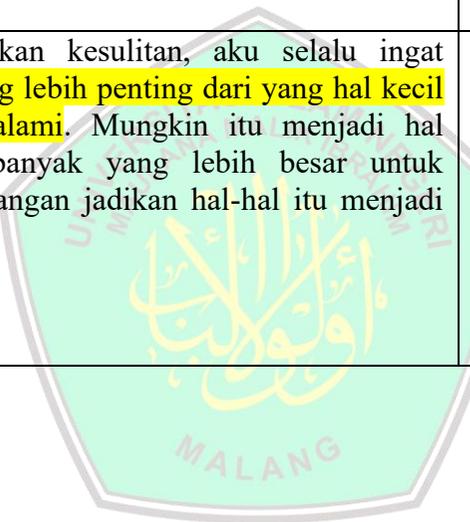
	biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?		terus, jadi beban terus		
4.	Bagaimana upaya kamu mengelola pikiran-pikiran negatif tersebut saat menghadapi gejala kecemasan?	<p>Kalau itu aku nggak bisa ngendaliin secara individu karena disitu posisinya juga lagi tertekan ya pastinya butuh bantuan orang lain. Jadi disitu cara aku ya cerita ke seseorang tertentu entah itu sahabat aku ataupun keluarga aku. Dan disitu aku nyari validasi mereka. Apakah Itu seperti yang aku pikirkan atau enggak. Ternyata dari mereka, mereka mengatakan itu, kamu itu bukan sebuah beban. Cuma belum saatnya kamu itu bisa seperti yang lainnya.</p> <p>Kalau kegiatan, kalau aku lagi cemas biasanya mungkin lebih istirahat aja ya kayak tidur untuk merefresh otak. Misalnya kalau, misalnya aku ngelakuin kegiatan lain itu bukan sebuah solusi kata aku karena aku sendiri kayak tetap mudah terdistract.</p>	<p>SRS4.1 Cerita ke orang yang dipercaya</p> <p>SRS4.2 Meminta pendapat orang lain</p> <p>SRS4.3 Tidur</p>	Strategi mengelola pikiran negatif	<p>SRS4.1//</p> <p>SRS4.2//</p> <p>SRS4.3</p>
ADAPTATION					
1.	Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi	Mungkin kalau dibilang baik juga belum. Cukup baik ya, tapi kayak selalu berusaha untuk adaptif untuk setiap tantangan yang ada. Apalagi kan semakin kita bermasyarakat ataupun kayak bersosial itu pasti ada hal-hal yang tidak terduga diluar dari yang kita alami sebelumnya. Jadi sudah cukup mampu.	SA1.1 Cukup baik	Kemampuan adaptasi	SA1.1

	gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan dalam hidup?				
2.	<p>Coba ceritakan pengalaman ketika kamu harus menyesuaikan diri dengan situasi baru yang memicu gejala kecemasan!</p> <p>Apa langkah-langkah yang kamu lakukan di saat-saat tersebut?</p>	<p>Mungkin kayak yang aku katakan tadi, waktu di awal kelas sama mungkin seperti awal mahad. Di situ, mungkin lebih kayak berusaha enjoy, berusaha kayak menerima sekeliling. Kalau misalnya kita nggak bisa maksain seperti apa yang kita inginin, yang harus selalu di lingkup kita di orang yang benar-benar kita kenal jadi berusaha menerima lingkungan baru.</p> <p>Kalau organisasi mungkin orda ya karena orda kan ya walaupun satu daerah, yang aku lihat itu orangnya agak keras-keras gitu kan dan disitu awal aku masuk itu seakan kayak beberapa itu menerima baik dan beberapa lainnya itu kayak mungkin tidak cukup menerima atas apa yang aku lakuin, keaktifan aku sebagai orang baru. Mungkin disitu kayak ya cukup berusaha untuk bodo amat untuk yang mereka yang tidak bisa menerima dan berusaha kayak selalu improve diri kepada mereka yang membutuhkan.</p>	<p>SA1.2 Awal kelas</p> <p>SA1.3 Awal mahad</p> <p>SA1.4 Organisasi daerah</p> <p>SA2.1 Berusaha enjoy</p> <p>SA2.2 Berusaha menerima lingkungan baru</p> <p>SA2.3 Tidak memaksa semua orang harus menerima kita</p> <p>SA2.4 Berusaha improve diri</p>	<p>Pengalaman beradaptasi</p> <p>Strategi beradaptasi</p> <p>Tantangan beradaptasi</p>	<p>SA1.2//</p> <p>SA1.3//</p> <p>SA1.4</p> <p>SA2.1//</p> <p>SA2.2//</p> <p>SA2.3//</p> <p>SA2.4//</p> <p>SA2.4</p> <p>SA3.1//</p> <p>SA3.2//</p>
	Lalu adakah kesulitan saat	Kesulitan ada, apalagi aku awalnya itu bukan orang yang mungkin gampang interaksi, yang	SA3.1 Introvert SA3.2 Belum		

	berusaha beradaptasi?	termasuk introvert ya. Jadi kesulitannya sih mungkin kayak memulai obrolan, itu sih yang sulit apalagi karena banyaknya lingkup-lingkup baru yang kita itu belum tahu orang ini seperti apa. Jadi disitu mungkin cukup sulit.	mengenal lingkungan baru SA3.3 Ada orang yang kurang menerima kehadiran subjek SA3.4 Sulit memulai obralan		SA3.3// SA3.4
3.	Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan untuk menurunkan gejala kecemasan terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu?	Mungkin, mungkin iya. Mungkin dulu karena lingkup aku yang selalu di keluarga. Mungkin apa-apa aku selalu kayak sesuai arahan orang tua, sesuai arahan kakak. Jadi saat aku terjun sebagai individu sendiri di masyarakat, aku kayak bingung untuk mengambil keputusan dan aku harus apa.	SA4.1 Iya dipengaruhi masa lalu	Dipengaruhi /tidak dengan masa lalu	SA4.1
THRIVING					
1.	Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu lalui,	Untuk pelajaran yang aku dapat banyak, yang pertama mungkin harus selalu bisa adaptif dimanapun kamu berada dan jangan pernah menurunkan nilai diri itu sih. Kayak enggak semua itu peduli apa yang kamu rasakan, jadi	ST1.1 Harus bisa adaptif ST1.2 Jangan menurunkan value diri	Pelajaran dalam beradaptasi	ST1.1// ST1.2// ST1.3// ST1.4// ST1.5//

	apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?	harus kamu sendiri yang peduli sama diri kamu sendiri. Terus untuk yang kedua mungkin lebih apa ya waspada untuk mungkin kayak interaksi itu enggak semua orang itu baik jadi kita harus bisa memilah disitu. Terus untuk yang ketiga mungkin lebih bisa untuk memanager diri sendiri dan mengambil keputusan secara mandiri.	ST1.3 Peduli dengan diri sendiri ST1.4 Selektif memilih teman ST1.5 Mampu manajemen diri ST1.6 Mampu mandiri mengambil keputusan		ST1.6
2.	Bagaimana pelajaran yang kamu dapatkan tersebut mempengaruhi cara kamu menghadapi tekanan dan kecemasan di masa mendatang?	Sangat mempengaruhi karena kita pasti di kemudian hari selalu sebagai individu yang harus adaptif dalam segala hal dan dengan kita yang udah mendapatkan pelajaran-pelajaran tadi mungkin kita lebih enjoy dalam menghadapi hidup dan enggak apa ya jarang menghadapi kecemasan-kecemasan yang serupa seperti yang sebelumnya.	ST2.1 Akan lebih enjoy dalam menghadapi permasalahan ST2.2 Jarang mengalami kecemasan serupa	Pengaruh pengalaman	ST2.1// ST2.2
	Apa saran yang dapat Anda berikan kepada teman-teman mahasiswa untuk dapat meningkatkan	Mungkin yang pertama damai dulu sama diri sendiri. Terima apa adanya diri sendiri dulu. Terus cobalah jangan terlalu berespektasi tinggi dengan lingkungan dan berusaha menerima apapun yang ada di lingkungan supaya tidak ada tekanan-tekanan yang datang ke diri kita. Dan sebisa mungkin tetap stabil dalam emosi, jangan	SS1.1 Damai dengan diri sendiri SS1.2 Jangan terlalu berespektasi ke lingkungan	Saran	SS1.1// SS1.2// SS1.3// SS1.4// SS1.5// SS1.6

	resiliensi mereka?	pernah menyalahkan diri sendiri.	SS1.3 Berusaha menerima apapun SS1.4 Stabil dalam emosi SS1.5 Tidak menyalahkan diri sendiri		
	Berdasarkan pengalaman Anda, apa saja hal-hal penting yang harus diingat saat dihadapkan pada kesulitan di perguruan tinggi?	Saat dihadapkan kesulitan, aku selalu ingat kalau ada yang lebih penting dari yang hal kecil yang kamu alami. Mungkin itu menjadi hal besar, tapi banyak yang lebih besar untuk dicapai dan jangan jadikan hal-hal itu menjadi penghambat.	SS1.6 Ada hal yang lebih penting dan lebih besar untuk dicapai daripada perasaan kesulitan yang kamu rasakan		



Responden 6

Nama : J

Semester : Empat

Usia : 20 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tanggal dan Jam : 28 Februari 2025/ 10.11 WIB

Lokasi : Gedung B UIN Malang

NO	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA	KODING
RECOVERY					
1.	Bisakah kamu ceritakan pengalaman di mana kamu ini merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?	<p>Mungkin itu ada faktornya dari masa lalu sehingga bisa tetap cemas di masa depan yang pertama itu mungkin ketika di SD entah itu SD atau SMP saya lupa waktu itu. Ketika masih berada di rumah nenek saya waktu itu, paman saya dikejar sama polisi terus ketika masuk udah ke rumah nenek saya, saya sembunyi dengan orang tua saya dengan ibu saya di lemari mungkin karena itu saya menciptakan apa mungkin karena itu kecemasan.</p> <p>Gejala-gejala kecemasan mungkin karena cemas sama tanggapan orang lain saja. Mungkin ketika kumpul sama kelompok-kelompok ataupun organisasi, terus saya</p>	JRV1.1 Ketika kumpul dengan kelompok organisasi dan mencoba memberi tanggapan	Pengalaman memicu gejala kecemasan	JRV1.1

		mengatakan sesuatu atau menyampaikan argumen, terus mungkin saya, kan bentuknya kan tidak nyata gitu kalau argumen. Mungkin saya cemas gara-gara mereka itu akan menilai saya seperti apa, ketika saya berargumen.			
2.	Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk dapat bangkit dan pulih?	Strategi nya enggak ada sih mbak. Saya masih belum menemukan strategi. Mungkin kan kalau presentasi itu kan sudah sering dilakukan ketika SMA ataupun pas kuliah awal-awal gitu kan. Jadi pas semester 4 ini kayak sudah terbiasa gitu. ketika sudah mengatakan materi-materi yang mau dipresentasikan itu nggak terlalu cemas lagi gitu. kalau ujian itu saya nggak terlalu cemas, cuma ya karena saya yakin gitu kan apa yang saya pelajari itu kan mungkin ada manfaatnya gitu.	JRV2.1 Belum ada	Strategi bangkit dan pulih	JRV2.1
3.	Apa yang menjadi motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun mengalami tekanan dan gejala kecemasan?	Motivasi saya untuk bangkit lagi dari keterpurukan ya mungkin balik lagi ke masa lalu. Di masa lalu kan mungkin saya kan merasakan keterpurukan gitu. Jadi ya motivasi saya, saya tidak ingin kembali lagi merasakan keterpurukan itu. Jadi ya apapun caranya, ya gimana pun caranya, saya harus berubah gitu.	JRV3.1 Motivasi intrinsik (Ketidakinginan mengalami keterpurukan)	Motivasi bangkit	JRV3.1
	Dalam proses pemulihan, selain	Mungkin faktor dari eksternal tuh kalau orang tua tidak terlalu berpengaruh.	JRV4.1 Tidak ada	Faktor eksternal	JRV4.1

	dari faktor internal yang kamu lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih?	Lingkungan juga, tapi mungkin dari eksternal saya tuh merasakan seperti relaksasi diri dengan merokok ataupun dengan sesuatu yang saya sukai. Mungkin kalau semuanya dari eksternal yang bersifat orang itu saya nggak terlalu terbuka.	JRV4.2 Merokok	Strategi bangkit dan pulih	JRV4.2
RESISTANCE					
1.	Menurut kamu sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?	Mungkin kalau sekarang itu masih bisa dikatakan kurang baik dalam bertahan, dalam menanggapi kecemasan. Karena setiap hal itu kan mesti ada sesuatu yang baru terjadi gitu kan. Walaupun itu kecemasan dari presentasi ataupun ujian itu kan sudah terbiasa, dilakukan di beberapa sebelumnya gitu. Tapi sedangkan untuk organisasi mungkin saya, dari dulu juga saya sudah mengikuti organisasi, cuman pengalaman di kuliah ataupun di organisasi sebelumnya di SMA itu berbeda. Mungkin ya seperti itulah yang membuat saya selalu cemas lagi. Apalagi kan bertemu dengan teman-teman baru gitu Kak terus saya kan anaknya yang nggak enakan juga gitu.	JRS1.1 Kurang baik	Kemampuan resisten	JRS1.1
2.	Menurut kamu bagaimana pentingnya mengendalikan	Untuk kecemasan itu penting soalnya kan kalau seseorang itu tidak memiliki strategi untuk menanggapi kecemasan ketika dia, ketika tidak memiliki pengendalian dalam	JRS2.1 Penting JRS2.2 Kalau tidak manajemen	Rating pentingnya manajemen emosi	JRS2.1// JRS2.2

	emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan atau stress?	emosi mungkin seseorang itu kan bisa apa namanya kalau bisa dikatakan kasarnya itu liar. Ketika traumanya itu kembali lagi gitu kayak kecemasan mungkin kalau kecemasan itu tidak dikendalikan dalam emosinya mungkin ya bisa dia ketika presentasi gugup gitu terus kayak menurunkan image sendiri.	emosi bisa berpengaruh ke dirinya sendiri		
3.	Ketika mengalami gejala-gejala kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?	Kalau pikiran negatif, mungkin menurut saya, pikiran yang seperti halnya, ya tanggapan dari orang lain itu, mungkin pikiran-pikiran seperti itu kan bisa memunculkan efek negatif ataupun kecemasan gitu. Kalimatnya mungkin kalau dalam pikiran saya, yang sering saya dengarkan kalau seandainya mereka mengetahui saya seperti ini apakah besok-besoknya tanggapan mereka akan sama dengan yang sekarang.	JRS3.1 Ada pikiran negatif JRS3.2 Kalau seandainya mereka mengetahui saya seperti ini apakah besok-besoknya tanggapan mereka akan sama dengan yang sekarang.	Pikiran negatif Contoh kalimat	JRS3.1 JRS3.2
4.	Bagaimana upaya kamu mengelola pikiran-pikiran negatif tersebut saat menghadapi gejala kecemasan?	Mungkin upaya saya untuk menanggulangi pikiran-pikiran tersebut saya pernah mencoba, saya berpikir, oh mereka kan cuma memiliki persepsi berbeda kepada seseorang-seseorang yang mereka temui. Jadi mungkin saya mencoba untuk berpikir positif.	JRS4.1 Berpikir positif	Strategi mengelola pikiran negatif	JRS4.1

		Mungkin dari sekian banyak orang yang saya pikirkan mereka berpikir negatif, mungkin diantara mereka tuh ada yang berpikir positif tentang tanggapan untuk saya.			
<i>ADAPTATION</i>					
1.	Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan dalam hidup?	Mungkin dari jawaban sebelumnya yang saya menjawab kurang baik itu mungkin saya masih belum, kurang lah dalam apa namanya, untuk mengatur strategi dalam beradaptasi untuk lingkungan-lingkungan yang baru. Karena mungkin kan dari ya entah itu dari masa lalu saya, entah itu dari faktor internal juga ataupun ya dari segala sesuatu yang saya tidak ketahui gitu. Saya sulit beradaptasi dengan hal-hal tersebut.	JA1.1 Kurang mampu	Kemampuan beradaptasi	JA1.1
2.	Coba ceritakan pengalaman dimana kamu harus menyesuaikan diri dengan situasi baru yang memicu gejala kecemasan!	Mungkin cerita awalnya mungkin pengalaman baru yang bisa saya ceritakan ketika awal kuliah. Awal kuliah itu kan ya tiba-tiba harus kenalan lagi dengan teman-teman baru gitu kan soalnya kan sebelumnya saya di SMA itu kan mondok. Di pondok itu kan enggak ada perempuan juga ya, jadi ketika masuk awal kuliah saya memiliki pengalaman baru itu bertemu dengan perempuan. Walaupun di SMP itu saya	JA1.2 Perpindahan dari pondok ke kampus yang ada lawan jenis.	Pengalaman beradaptasi	JA1.2

		pernah bertemu perempuan juga mungkin kan tiga tahun itu sudah terlupakan pengalamannya gitu. Jadi ketika kuliah terus pengalaman baru lagi, ketemu dengan perempuan-perempuan, beradaptasi dengan perempuan, berbicara dengan perempuan, mungkin ya hal-hal seperti itu yang bisa menyebabkan kecemasan.			
	Apa langkah-langkah yang kamu lakukan di saat-saat tersebut? Lalu adakah kesulitan saat berusaha beradaptasi?	Mungkin waktu itu saya masih berjarak dengan dengan perempuan. Saya tidak bisa terlalu untuk dekat dengan perempuan. Mungkin sedikit sedikit strategi saya untuk bisa berkomunikasi dengan lawan jenis, yaitu dengan ikatan formal aja.	JA2.1 Berkomunikasi dengan lawan jenis secukupnya JA3.1 Interaksi dengan lawan jenis	Strategi beradaptasi Tantangan beradaptasi	JA2.1 JA3.1
3.	Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan untuk menurunkan gejala kecemasan terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di	Ya sedikit sih cuman kan kalau dari SMP itu kan saya lebih terbuka gitu berinteraksi dengan lawan jenis, tetapi ketika awal masuk kuliah saya hanya mengambil sedikit ya cara-cara berkomunikasi dengan perempuan itu yang dari SMP itu. Mungkin kalau dari SMP kan mungkin kalau ada tugas-tugas gitu kan kerja kelompok terus berkomunikasi gitu, tapi kan jarang-jarang ya disapa gitu Kak. Jadi mungkin waktu kuliah ya saya mengambil	JA4.1 Iya dipengaruhi	Pengaruh/ tidak pengalaman masa lalu	JA4.1

	masa lalu?	ketika ada kepentingan saja gitu.			
<i>THRIVING</i>					
1.	Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu lalui, apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?	Mungkin pesan dari saya kalian tuh enggak hanya terlalu harus memfokuskan pada pikiran atau ucapan orang lain gitu soalnya kalau semisal kalian hanya fokus kepada ucapan orang lain karakter yang ada dalam diri kalian yang secara genetis itu akan terpendam dan akan terbentuk dengan ucapan-ucapan mereka.	JT1.1 Jangan terlalu memikirkan perkataan orang lain. JT1.2 Jangan biarkan perkataan orang lain membentuk karaktermu	Pelajaran	JT1.1// JT1.2
2.	Bagaimana pelajaran yang kamu dapatkan tersebut mempengaruhi cara kamu menghadapi tekanan dan kecemasan di masa mendatang?	Mungkin saya belajar bahwasannya walaupun kita tidak jadi diri sendiri dalam organisasi, tapi setidaknya kita harus bertanggung jawab pada tanggung jawab yang mereka berikan kepada kita. Mungkin yang memiliki pengalaman seperti saya yaitu sebelumnya apa berada di lingkup pondok mungkin hal-hal yang sulit untuk dilakukan yaitu berinteraksi dengan lawan jenis tergantung bagaimana konteks pondok kalian.	JT2.1 Tetap harus bertanggung jawab dengan kewajiban di organisasi walaupun tidak menjadi diri sendiri	Pengaruh pengalaman	JT2.1

Responden 7

Nama : FH

Semester : Delapan

Usia : 24 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal dan Jam : 27 Februari 2025/ 09. 56 WIB

Lokasi : Ma'had Aly UIN Malang

NO	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA	KODING
RECOVERY					
1.	Bisakah kamu ceritakan pengalaman di mana kamu ini merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?	Mungkin kalau pengalaman yang merasa tertekan itu, oh ini pernah. Pas kejadian disuruh maju pas ngaji. Kan kalau di mahad itu ini ya ada kayak maju maju gitu disuruh baca kitab. Nah disitu kita tuh kayak bertugas, semuanya bertugas baca tiga orang. Nanti itu ada kayak lebih ke diskusi gitu nanti itu bakal, bukan diskusi sih ya kayak nanti ada muncul pertanyaan dan kita harus cari jawaban dan kayak gitu. Nah apa ya, guru-guru yang bagian mengawasi atau bagian yang ngajar itu, itu tuh kayak beliau tuh apa ya, bukan jahat	FHRV1.1 Ketika diminta maju ke depan saat ngaji dan tanpa persiapan FHRV1.2 Skripsi (responden yang dirasa belum sesuai, penentuan kriteria responden, perkataan dosen mengenai skripsi kualitatif)	Pengalaman memicu gejala kecemasan	FHRV1.1/ /FHRV1.2

		<p>sih lebih ke menakutkan dan suka melabeli gitu tuh, dan disitu waktunya saya itu emang gak ada persiapan. Kan kayak gitu kan ada disuruh belajar dulu kan biar kita tuh gak salah pas baca baca kitabnya, pas maknai, pas nerjemah, dan pas jelasin tuh gak salah gitu, minimal disitunya. Tapi disitu kan kamis, tapi baru dikasih tahu apa yang dibaca dan belajar itu paginya baru-pagi itu baru dikabarin. Jadi aku gak ada persiapan, aslinya kan ada harus ada persiapan ya ya entah aku meluangkan waktu gimana tapi pas hari itu aku tuh kayak gak ada waktu gitu. Kayaknya entah ada ngajar juga malamnya terus sorenya ini ada apa gitu pokoknya pagi ngajar, malam ngajar full kegiatan kayaknya kuliah mungkin ya. Terus jadi malam habis maghrib saya bisa langsung lah itu niatnya tuh biar gak telat langsung kelas biar dapat tempat yang enak atau gimana. Saya tuh nggak tahu apa yang dipelajari yang mana udah modal berangkat aja dulu. Nah pas pengocokan itu kan sistemnya</p>	<p>FHRV1.3 “Gimana ya kalau nggak selesai? Gimana ya kalau susah”</p>	<p>Contoh kalimat pikiran negatif</p>	<p>FHRV1.3</p>
--	--	--	--	---------------------------------------	----------------

	<p>dikocok namanya muncul nama saya. Nah itu udah kayak dredeg semua terus anak-anak itu kayak enggak ada yang apa ya kayak yaudah yaudah gitu tuh kayak mereka tuh kayak udah apa ya lagi meratapi keadaannya yang udah eh untung eh untung syukurlah syukurlah gitu tuh jadi kayak mereka sibuk sama ibunya. Terus aku tuh kayak gak ada yang menangin gitu akhirnya ya wis maju ke depan disitu emang gak ada persiapan jadi apa ya pecah gitu tuh kayak aku harus mempelajari atau aku harus nyimak temenku kalau gak nyimak kan takutnya nanti kan langsung kan dipotong gitu kayak udah gantian gitu kan jadinya.</p> <p>Terus temenku yang dua ini emang udah mahir-mahir. Nah pas waktunya aku ini mereka tetep deg-degan akhirnya sibuk sendiri dan udah kayak mereka gak bantu atau gimana gitu. Akhirnya aku udah sibuk sendiri. Pas giliranku ternyata aku gak bisa baca salah semua. Akhirnya udah disuruh berhenti dan disitu</p>			
--	---	--	--	--

		<p>akhirnya diomongin. Kayak diceramahin gitu ya. Dikasih tau, dikasih teguran. Dan tegurannya tuh kayak kita diomongin makan uang beasiswa, makan gaji buta, bahasanya kayak apa ya nyakitin banget gitu. Kalau buat guru gitu sewajarnya jangan seblak-blakan itu, mungkin emang masih baru ya, baru lulus beliau-beliau itu jadi mungkin belum apa ya? memiliki pengalaman gitu mungkin ya. Tapi pas waktu itu saya nggak terkendali gitu jadi pas kayak gitu tuh udah berlinang air mata tapi saya tahan kan. Udah sampai duduk ke tempat aslinya saya. Oh enggak beliau tuh ada ngomong gini untung aja ini tuh ada pengumuman kalau harus merapat ke master soalnya ada kegiatan, kalau enggak mungkin apa gitu katanya. Jadi kayak saya tuh katanya tuh jadi saya diselamatkan gara-gara ini dan saya kembali ke tempat itu saya kerasa gemeter, dan ketika sampai di tempat duduk ditanya kan dengan teman-teman “ya apa Fal?” akhirnya saya nangis gitu. Jadi pas sampai sekarang keinget</p>			
--	--	--	--	--	--

	<p>kalau ada apa-apa, kalau mau taklim, nggak ada persiapan itu kayak cemas gitu.</p> <p>Kecemasan kalau skripsi, awalnya saya biasa ya cuma kadang ini kalau malem tuh kayak kepikiran gitu gimana ya kalau gak selesai? Gimana ya kalau susah? Aslinya tuh ya kayak penentuan kriteria, kan udah ditentukan, tapi saya tuh kayak OVT gitu tiba-tiba mikirin gara-gara ini, gara-gara dosennya itu pernah bilang, bukan dosen saya tapi ada dosen lain itu yang bilang kalau yang kual ini malah rawan gak lulus gitu. Jadi saya tuh kayak tanpa arah tiba-tiba ngoreksi semuanya, kayak kriteria awalnya gini-gini. Pas bimbingan tuh awalnya gak apa-apa, sama ibunya tuh tinggal masukin ya udah tinggal gini tapi saya tuh kayak bingung, kayak seharian nggak bisa tidur gara-gara gara-gara mikirin ini kriteriannya masuk gak ya? Nanti kalau ditanyain ini gimana ya ini? Terus kayak score-score gitu kayak skornya ada beberapa artikel yang bilang skornya</p>			
--	--	--	--	--

		<p>kayak gini udah cukup aslinya, tapi saya tuh kayak cemas gitu takutnya pas besok sidang gini-gini aja. Saya akhirnya kayak nyari tetep nyari responden responden padahal yang udah saya dapetin tuh udah sesuai cuma kayak siapa tahu ada yang lebih baik lagi, ada yang lebih pas lagi. Sampai akhirnya lewat seminggu lebih ya tetep aja kayak gitu aja.</p>			
2.	<p>Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk dapat bangkit dan pulih?</p>	<p>Pertama mungkin saya nanya-nanya ke temen ya kayak, “eh kalau kayak gini gimana ya? Eh nanya gini gimana ya?” Jadi kayak cari masukan dari orang lain, cari pendapat. Terus dia itu untungnya kayak memposisikan dirinya ke saya gitu. Kalau aku jadi kamu, ambil aja sih. Kalau aku jadi kamu, gini sih. Jadi saya lebih kayak, oh percaya gitu. Terus selain itu juga</p> <p>Saya mikirnya udah ambil aja nanti tinggal bimbingan.</p>	<p>FHRV2.1 Meminta pendapat dan masukan teman</p>	<p>Strategi bangkit dan pulih</p>	<p>FHRV2.1</p>
3.	<p>Apa yang menjadi motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun</p>	<p>Ya harus lulus gitu aja. Kayak apa ya, saya mikirnya, awalnya tuh saya tuh mikirnya kayak kejar-kejaran gitu kan. Pas abis itu ada VT lewat kayak</p>	<p>FHRV3.1 Keinginan diri untuk cepat lulus (motivasi intrinsik)</p>	<p>Motivasi untuk bangkit</p>	<p>FHRV3.1/ /FHRV3.2</p>

	mengalami tekanan dan gejala kecemasan?	ngasih masukan, terus ada yang kayak cerita orang meninggal gitu kayak termotivasi, untung aku masih hidup ya, udah kayak kerjain aja gitu tuh kayak kalau udah dihadapan kematian itu kayak ya wis berarti ini enggak ada apa-apanya, udah kerjain aja jangan pikir-pikir aneh-aneh gitu. Jadi lebih ke kadang kalau emang down banget gitu kadang ya nelfon orang tua. Jadi ada kayak motivasi dari orang lain juga terus ya gitu sih lebih ke motivasi dari orang lain akhirnya menyadarkan tujuan awalnya.	FHRV3.2 Motivasi orang tua FHRV3.3 Berpikir positif FHRV3.4 Dukungan emosional	Strategi untuk bangkit dan pulih Jenis dukungan	FHRV3.3 FHRV3.4
4.	Dalam proses pemulihan, selain dari faktor internal yang kamu lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih?	Jenis dukungan yang paling berarti sama membantu itu kayaknya dukungan berupa informasi gitu ya. Kayak saat ini saya bingung terus dia kayak mengarahkan terus dikasih masukan gitu. Jadi dukungan sosial berupa informasi gitu membantu sama kayak yang instrumental juga membantu sih kayak kalau dikasih bantuan secara nyata kayak dicariin ta gimana gitu lebih membantu. Kayak kalau pas cari responden ternyata sama teman-teman saya dikasih tau	FHRV4.1 Keluarga FHRV4.2 Teman FHRV5.1 Arahan (dukungan informasi) FHRV5.2 Bantuan mencari	Faktor eksternal pendukung Jenis dukungan	FHRV4.1/ / FHRV4.2 FHRV5.1/ /FHRV5.2

		ini loh Fal ada yang ini, ada kenalanku coba chat kayak itu bantu banget gitu.	responden (dukungan informasi)		
RESISTANCE					
1.	Menurut kamu sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?	Aslinya selama ada orang di sekitar yang kayak orang di sekitar yang mendukung, nggak kayak kalau kita lagi cerita tiba-tiba, halah yang lainnya loh biasa aja. Kan kayak gitu kan kayak dibandingkan gitu kan, ya beda toh gitu kan. Tapi kalau ada orang yang setidaknya kayak menvalidasi gitu ya, kayak lagi down ya udah kayak kasih ya udah kayak didengerin aja kayak, “oh iya sih emang emang emang rasanya gini” kayak apa ya divalidasi gitu tuh.	FHRS1.1 Cukup mampu FHRS1.2 Validasi emosi dari orang lain	Kemampuan resisten Strategi bertahan	FHRS1.1 FHRS1.2
2.	Menurut kamu bagaimana pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan atau stress?	Penting banget sih kalau seandainya kayak tadi ya orang balesannya kayak gitu, kalau kita malah meluapkan emosi, “ya nggak kayak gitu toh” itu kan malah kita membuat masalah baru gitu. Jadi kayak harus dikendalikan emosinya kayak lebih paham, ya mereka nggak tahu posisi kita, terus yaudah kalau dihadapan orang ditahan aja. Mungkin kita kendalikan emosi marah itu, sedih itu	FHRS2.1 Penting banget FHRS2.2 Agar orang lain tidak terpengaruh dengan emosi negatif kita.	Rating pentingnya manajemen emosi Manfaat manajemen emosi	FHRS2.1 FHRS2.2// FHRS2.3

		jangan dituangkan ke orang itu gitu, belum tentu orang itu emang siap untuk menjadi wadah kita.	FHRS2.3 Dapat menghindarkan dari masalah baru		
3.	Ketika mengalami gejala-gejala kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?	<p>Ketika muncul kecemasan pikiran negatif mungkin kadang saya suka kabur gitu kayak seandainya saya tuh keseringan kalau ada pertemuan pertama kayak saya ikut komunitas atau ikut apa atau seandainya kayak kelompok KKN pun atau apa ya yang seandainya tuh gak kenal semua gitu saya punya kebiasaan untuk gak ikut pertemuan pertama. Ya mungkin tuh masuk ya kecemasan jadi kayak entah saya tuh takut gitu kayak suruh berdiri atau suruh memperkenalkan diri jadi saya lebih ke kabur. Jadi kayak pikiran negatifnya akan merancang alasan, seribu alasan gitu untuk gak hadir pada pertemuan pertama.</p> <p>Akhirnya nanti muncul pikirannya, "Bisa ta kamu buat bergabung sama mereka? bisa tak emang kamu setara atau nanti kalau seandainya emang dalam lingkup mahad gitu kamu yakin bakal didengerin</p>	<p>FHRS3.1 Sering muncul</p> <p>FHRS3.2 "Bisa ta kamu buat bergabung sama mereka? bisa ta emang kamu setara? Kamu yakin omongamu bakal didenger? Kamu nanti disuruh bertanggung jawab loh dengan pendapatmu"</p>	Pikiran negatif	FHRS3.1
				Contoh kalimat	FHRS3.2

		<p>omonganmu?” Apalagi kalau mau mengutarakan pendapat gitu ya kayak selalu gak jadi, soalnya kayak ada pikiran emang didengerin ta. Meskipun saya punya modal suara saya keras, tapi entah, entah kayak kayak gitu saya kadang merasa orang-orang kayak gak gubris atau mungkin kalau saya diterima gitu kayak diterima omongannya. Itu kadang saya tuh merasa oh apa ya overthinkingnya tuh kamu bakal disuruh bertanggung jawab atas omonganmu gitu. Kayak sekalinya saya ngusul ini, nanti saya tuh disuruh untuk mensukseskan itu tadi kayak yang lainnya gak bantu. Ya akhirnya saya sendiri itu kayak pikiran saya tuh nanti bakal aku doang ini suruh suruh bertanggung jawab, suruh ini suruh ini. Kayak ya udah akhirnya udah gausah deh.</p>			
4.	<p>Bagaimana upaya kamu mengelola pikiran-pikiran negatif tersebut saat menghadapi gejala kecemasan?</p>	<p>Ya enggak jadi ngutarain. Saya merasa ketika saya ngomong tuh kayak ada gemetar gitu dalam omongan saya atau kadang menekan emosi ketika ngomong kan kadang ini ya tiba-tiba terbawa emosi gitu. Jadi saya</p>	<p>FHRS4.1 Meminta tanggapan orang lain sebelum berpendapat FHRS4.2 Meyakinkan diri</p>	<p>Strategi mengelola pikiran negatif</p>	<p>FHRS4.1// FHRS4.2// FHRS4.3// FHRS4.4// FHRS4.5</p>

		<p>mendingan gak usah atau mungkin kadang saya cara ngilangin OVT itu tadi mungkin saya ngomong sama orang sebelah. Nah tanggapan orang sebelah ini kadang meyakinkan. Kalau dia, tergantung sih kadang saya ngomongnya ke orang yang emang dirasa dia tuh bakal ngasih masukan. Tapi kadang kan kita nggak tau ya asal nyeplos. Nah kadang dia itu tanggapannya nggak sesuai gitu, nggak sesuai ekspektasi, bakal yaudah nggak jadi.</p> <p>Kadang ini bingung ya kayak mungkin karena statement, oh mahasiswa psikologi. Jadi kayak kadang kita mau gak mau terlihat gk bisa menguasai emosi. Kayak gitu tadi jadi kadang susah gitu kayak melupakan emosi. Tapi ternyata harus selektif banget akhirnya saya tuh berupaya mencari orang yang, apa ya menyakinkan diri sendiri, oh ada satu ini. Meyakinkan diri sendiri, kalau oh ada kok satu orang ini yang ternyata bisa kok menerima, tapi kayak saya upayanya lebih ke dipetakan ya,</p>	<p>sendiri bahwa akan ada orang yang merespon positif (berpikir positif) FHR4.3 Mengkategorikan teman bicara sesuai dengan topik permasalahan dan kecemasan yang dialami FHR4.4 Menghibur diri FHR4.5 Melupakan masalah</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>kayak masalahnya kalau masalah ini lebih ke adu nasib gitu cocokan sama orangnya, kayak orangnya ini bakal menerima tapi dia itu apa ya bahasanya. Jadi upaya saya untuk mencocokkan masalah ini cocoknya diomongin sama siapa karena emang saya orangnya butuh butuh masukan dari orang lain sih. Kalau saya sendiri mungkin apa ya kalau tidak menyangkut pautkan orang lain ya kalau saya berpikir ini gak bisa dibagi-bagi gitu mungkin upaya saya kayak menghibur diri melupakan masalah itu aja.</p>			
ADAPTATION					
1.	Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan dalam hidup?	Kalau kayak gitu kemampuan saya, saya bisa menahan sih kayak tadi ya kayak mengontrol emosi saya bisa gitu. Kayak kalau di hadapan orang itu bisa lah ditahan soalnya kayak ada pikiran oh bakal merusak hubungan lah atau apalah atau tambah runyam lah mendingan ditahan gitu. Jadi kalau sejauh mana kemampuan saya untuk beradaptasi, saya bisa sih kalau menurut saya cukup bagus, eh	FHA1.1 Bagus	Kemampuan beradaptasi	FHA1.1

		<p>bukan, bagus sama cukup bagus tinggi bagus ya, berarti bagus sih. Kalau menurut saya sih bagus gitu kayak saya cari alternatif yang bisa membuat saya gak usah melakukan emosi lah. Jadi kalau untuk beradaptasi di lingkungan seandainya ini saya gak cocok, saya bisa menahan ini.</p>			
2.	<p>Apa langkah-langkah yang kamu lakukan di saat-saat tersebut? Lalu adakah kesulitan saat berusaha beradaptasi?</p>	<p>Pengalaman, kayak awal di BEM gitu ya. Kalau ada kumpul gitu, kenapa kok ada kecemasan itu sendiri ya? Tapi saya itu lebih ke abstrak gitu, kaya kumpul itu apa sih yang takutin, tapi ya udah kaya ada pikiran sendiri, berbagai macam pikiran yang membuat saya akhirnya menghindar kalau mau rapat gitu. Jadi kalau setiap ada rapat, kalau saya tidak ditekankan banget gitu kadang saya akhirnya menghindar. Tapi, saat saya dikasih posisi yang mengharuskan harus datang. Itu kan yang awal BEM itu saya cuma jadi anggota divisi yang omongan saya pun gak bakal berpengaruh apa-apa dan anggotanya pun banyak jadi saya tuh cuma jadi tambahan aja.</p>	<p>FHA2.1 Hadapi situasi yang memicu gejala kecemasan FHA2.2 Mencari teman bicara FHA2.3 Mencari topik obrolan FHA2.4 Mempersiapkan diri dengan belajar (dalam konteks pembelajaran) FHA2.5 Meyakinkan diri dengan berpikir positif</p>	<p>Strategi beradaptasi</p>	<p>FHA2.1// FHA2.2// FHA2.3// FHA2.4// FHA2.5</p>

		<p>Nah ketika saya udah naik ke atas jadi sekretaris dua, itu akhirnya kan menuntut saya untuk harus datang. Itu saya akhirnya harus memutuskan untuk hadir terus, harus beradaptasi. Jadi mungkin saya gak bisa langsung merangkul orang banyak, tapi kalau per individu, asalnya kalau per individu itu bisa langsung deket gitu, kayak langsung ngobrol, kayak nyambung. Tapi kalau langsung satu kelompok, itu kadang saya cenderung diem gitu. Jadi kalau untuk penyesuaian tadi, langkah-langkah tadi mungkin saya bisa mencari sosok yang bakal saya bisa ajak omong. Jadinya saya nggak ngerasa sendiri, saya nggak ngerasa OVT yang saya pikirin saya bakal dikacangin atau gimana atau gimana itu bakal enggak kok setidaknya nanti ada yang ajak ngobrol jadi saya itu kayak menjalin hubungan entah perseorang atau satu orang setidaknya saya tuh. Itu langkah-langkah saya ya.</p> <p>Mungkin kayak lebih persiapan lagi gitu kayak jangan terlalu kosongan gitu. Kayak dateng ya udah bermodal</p>	<p>FHA3.1 Pikiran negatif sebelum memulai FHA3.2 Perasaan rendah diri</p>	<p>Tantangan beradaptasi</p>	<p>FHA3.1// FHA3.2</p>
--	--	---	---	------------------------------	----------------------------

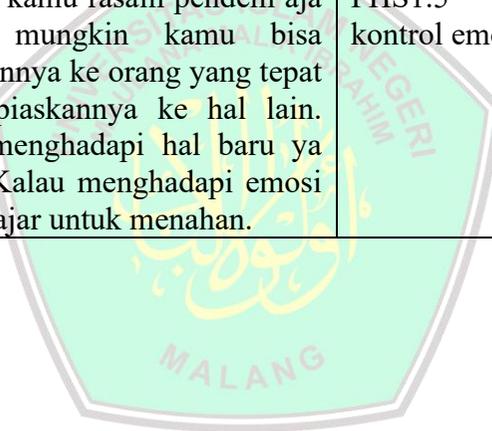
		<p>apa gitu, tapi kayak disiapin aja kayak apa ya dalam konteks andainya kalau dalam konteks pembelajaran ya udah jangan terlalu kosong gitu kayak belajar dulu atau gimana. Tapi kalau di situasi baru, kayak di UKM atau gimana itu mungkin iya sih, kayak jangan kosongan gitu kayak harus udah nyiapin, oh obrolan apa atau setidaknya kalau gak ada teman, siapin obrolan atau siapin diri tuh kayak, “enggak-enggak kamu pasti bisa, di sana sama-sama baru kok. Oh di sini gini-gini” Kayak lebih meyakinkan diri sendiri gitu aja.</p>			
3.	<p>Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan untuk menurunkan gejala kecemasan terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu?</p>	<p>Iya sih, kayak kan akhirnya strateginya, kan sebelumnya saya tuh sering kabur-kaburan kayak tadi ya. Sering kabur-kaburan, tapi ada di suatu kondisi yang saya harus ada, harus hadir, harus gini, harus gitu, harus dituntut lah ya. Sejujurnya, strateginya saya ambil dari pembelajaran sebelumnya.</p> <p>Oh, ternyata saya kabur soalnya saya merasa sendiri. Oh, saya kabur soalnya saya merasa ngomong-</p>	<p>FHA3.1 Iya dipengaruhi pengalaman masa lalu</p> <p>FHA3.2 Ketika di lingkungan baru mengajak satu</p>	<p>Pengaruh/tidaknyanya pengalaman</p> <p>Strategi beradaptasi</p>	<p>FHA3.1</p> <p>FHA3.2// FHA3.3</p>

	<p>ngomong sendirian, gak ada yang ngajak ngobrol atau merasa gak ada temen atau merasa apa ya kayak dikucilkan gitu. Akhirnya strateginya, “Oh berarti aku harus saat pertemuan pertama carilah orang yang sekiranya enak diajak ngomong” tapi kadang itu apa kalau saya ya, entah saya tuh tiba-tiba kayak kalau sama orang tuh kayak mengukur diri gitu, kayak saya tuh setara nggak sama dia, bukan saya setara ini rendah bukan, kayak dengan kapasitas saya seperti ini obrolan nyambung nggak? Saya orangnya apa ya, kalau saya ke orang yang terlalu terkenal itu kadang menarik diri. Jadi meskipun dia biasa aja kadang saya tuh masih buat kesan gitu, kalo orangnya terlalu terkenal, terlalu humble, terlalu gini. Jadi saya lebih suka ke orang yang terkesan diem. Kayaknya saya tuh bakal bisa ngobrol. Jadi secara strategi saya mungkin contohnya ngajak ngobrol tadi itu dipengaruhi masa lalu tadi. Kayak, oh kesepian, akhirnya coba fokus ke satu orang, ngajak ngobrol. Jadi ada lah kalau mau mendatangi</p>	<p>orang teman FHA3.3 Mencoba mencari teman ngobrol</p>		
--	--	---	--	--

		sebuah acara atau bagaimana itu ada yang saya ajak atau setidaknya ya gitu.			
THRIVING					
1.	Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu lalui, apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?	Oh, pelajarannya mungkin, “Oh, bisa ya ternyata. Bisa ya mengikuti beberapa kegiatan.” Meskipun ada di kegiatan lain yang saya ternyata udah terlanjur kabur ya, udah terlanjur kabur akhirnya saya tuh kayak mikir ya kalau udah melewati ada yang satu organisasi satu komunitas saya itu nggak kabur. Akhirnya saya mengambil pelajaran bahwa kalau kamu hadir aja pasti kamu nggak bakal merasa asing gitu. Kayak lebih ke karena membandingkan yang saya kabur kan berarti nggak mencoba, sedangkan yang ini kan saya mencoba. Jadi pelajarannya ya coba aja walaupun kamu merasa sendirian coba ae bertahan siapa tau cocok, kamu nggak dikucilin kok itu cuma pikiranmu aja. Oh ternyata kamu bisa, aslinya kalau kita memberanikan diri ya ternyata kita nggak serendah itu. Nggak usah serendah diri itu. Akhirnya bisa	FHT1.1 Coba menghadapi situasi tersebut FHT1.2 Jangan merasa rendah diri FHT1.3 Coba beranikan diri	Pelajaran dari pengalaman masa lalu	FHT1.1// FHT1.2// FHT1.3

		menambah keyakinan sih meskipun tetap di beberapa kondisi saya menimbang-nimbang dulu. Akhirnya ada pelajaran itu.			
2.	Bagaimana pelajaran yang kamu dapatkan tersebut mempengaruhi cara kamu menghadapi tekanan dan gejala kecemasan di masa mendatang?	Ya itu tadi ya menurut saya dari pelajaran itu tadi akhirnya kalau saya punya pandangan coba aja dulu. Mungkin di masa mendatang dengan percobaan saya beberapa kali akhirnya saya bisa bertahan mungkin di masa mendatang saya bisa menghadapi kondisi kayak kerja kan nggak mungkin saya kabur-kaburan. Apalagi cari kerja sekarang kan susah. Mungkin dengan pengalaman itu akhirnya saya bakal mengharuskan diri untuk terus mencoba, nggak rendah diri, dan mau lah bertahan.	FHT2.1 Memiliki pandangan untuk terus mencoba FHT2.2 Tidak rendah diri FHT2.3 Mau untuk bertahan dulu	Pengaruh pengalaman	FHT2.1// FHT2.2// FHT2.3
	Apa saran yang dapat Anda berikan kepada teman-teman mahasiswa untuk dapat meningkatkan resiliensi mereka?	Coba aja dulu kayak apa yang kamu takutin itu nggak semenakutkan itu. Meskipun saya belum bisa mengatasi apa yang saya hadapi tapi setidaknya ada dua perbandingan kayak kalau kamu belum bisa bangkit dari keterpurukan itu coba aja bangkit, hadapi semuanya, nggak usah	FHS1.1 Coba saja dulu karena belum tentu semenakutkan itu FHS1.2 Coba bertahan sedikit demi sedikit hingga mampu	Saran	FHS1.1// FHS1.2// FHS1.3// FHS1.4// FHS1.5

		semuanya, dicicil aja siapa tahu ada pandangan baru. Terus bisalah bertahan dan dari bertahan itu bisa bangkit dan lebih mampu melewati.	bangkit dan melewati itu.		
	Berdasarkan pengalaman Anda, apa saja hal-hal penting yang harus diingat saat dihadapkan pada kesulitan di perguruan tinggi?	Mungkin jangan terlalu overthingking, berani mencoba, sama lebih kontrol emosi. Kalau di perguruan tinggi kan kita nggak tahu omongan orang bakal gimana. Jadi apa aja yang kamu rasain pendem aja dulu atau mungkin kamu bisa mengutarakannya ke orang yang tepat atau melampiaskannya ke hal lain. Jadi kalau menghadapi hal baru ya dicoba aja. Kalau menghadapi emosi mending belajar untuk menahan.	FHS1.3 Jangan terlalu overthingking FHS1.4 Berani mencoba FHS1.5 Lebih kontrol emosi.		



Responden 8

Nama : N

Semester : Enam

Usia : 21 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal dan Jam : 27 Februari 2025/ 08.31 WIB

Lokasi : Lantai 2 Fakultas Psikologi UIN Malang

NO	PERTANYAAN WAWANCARA	JAWABAN INFORMAN	PEMADATAN FAKTA	TEMA	KODING
RECOVERY					
1.	Bisakah kamu ceritakan pengalaman di mana kamu ini merasa tertekan hingga memicu gejala-gejala kecemasan?	Mungkin kalau belum terlalu jauh-jauh ini yaitu waktu kemarin KKM. Nah ini kan pas waktu KKM kan emang bener-bener di semester 5, itu kan juga padat banget. Terus juga ada ikut organisasi, terus juga ada penelitian dan segala macem. Jadi emang bener-bener gak bisa pulang nah disitu sih sebenarnya. Terus waktu ada liburan, itu kan langsung dipakai sama KKM sedangkan kondisi kedua orang tua di rumah itu lagi dua-duanya tuh sedang dalam keadaan drop. Jadi dengan usianya beliau tuh juga udah tua lah	NRV1.1 Momen ketika KKM bertepatan dengan orang tua sakit	Pengalaman memicu gejala kecemasan	NRV1.1

		<p>sebenarnya udah masuk di mungkin bisa dikatakan dewasa akhir karena emang dari kondisi fisik itu udah menurun. Terus juga aku sebagai anak pertama gitu kan, jadinya kan pastinya kepikiran gitu sih ya itu sih mungkin pas waktu KKM itu jadi kayak lebih sensitif terus kayak tiba-tiba gampang capek gitu-gituan. Terus juga kalo malem tuh tiba-tiba suka kepikiran, terus abis itu nangis pasti kayak gitu soalnya juga dirumah itu kan tinggal, tinggal apa namanya tinggal dua orang tua aja kan dan dua-duanya itu dalam kondisi yang drop gitu. Jadi kayak satu sama lain gitu loh buat ngebantu satu sama lain gitu kan jadi kayak sebagai anak pertama itu ya rasa bingung gitu loh harus gimana mau pulang juga gak bisa karena kan juga jauh kayak gitu sih.</p>	<p>NRV1.2 Perasaan gelisah NRV1.3 Sensitif NRV1.4 Mudah lelah</p>	<p>Gejala kecemasan</p>	<p>NRV1.3// NRV1.3// NRV1.4</p>
2.	<p>Berdasarkan pengalaman tersebut, apa saja strategi yang kamu terapkan untuk dapat bangkit dan pulih?</p>	<p>Kalau di KKM kemarin kan karena banyak proker ya jadi kayak memfokuskan diri sendiri juga. Jadi kayak membagi waktu aja gitu misalnya dari pagi sampai malam misalnya dari sampai Isya gitu kan,</p>	<p>NRV2.1 Membagi waktu</p>	<p>Strategi bangkit dan pulih</p>	<p>NRV2.1</p>

		<p>itu fokus aja ke proker-proker dulu. Nanti habis isya itu baru nanya kondisi di rumah kayak gimana. Terus kayak gimana perkembangannya. Soalnya juga sempat dikabarin kalau misal ibu itu habis pingsan terus habis pingsan itu tiba-tiba kena ini asam lambung. Jadi sebelum-sebelumnya gak pernah kena asam lambung terus itu kena asam lambung. Jadi bener-bener gak bisa makan dan itu selama kayak lama banget lah pokoknya sebulan mungkin ada. Terus juga disitu kondisi ayah itu juga sama-sama kan dua-duanya sama-sama kena diabetes tuh dan ayah itu kondisi kakinya itu udah yang bengkak gitu loh jadi buat jalan itu susah. Sedangkan ibu tuh ya nggak bisa ngapa-ngapain. Jadi dua-duanya tuh sebenarnya nggak bisa ngapa-apain gitu kan jadi ya yang bisa dilakuin saat itu tuh ya cuma memantau aja dari jauh gitu kayak gimana mungkin nanya-nanya. Dan disitu juga aku sebisa mungkin kan pasti kalau misalnya di KKN kan pasti ada konflik, ada masalah apa</p>			
--	--	--	--	--	--

		segala macam kan terus kayak yang biasanya aku cerita apa segala macam itu yang tak ceritain cuma yang bagian seneng-senengnya doang.			
3.	Apa yang menjadi motivasi kamu untuk terus berusaha bangkit meskipun mengalami tekanan dan gejala kecemasan?	<p>Hmm ini sih kayak inget aja gitu loh, maksudnya kayak kita kan sekarang kan kuliah juga harapannya orang tua kan kita kuliah kan jadi kayak gini, kayak gini, gini. Jadi sebenarnya kalau dibilang capek, capek banget, juga pasti kan di kampus kan ada masalah ini, itu, segala macam kalo dibilang capek tuh, capek banget kayak rasanya tuh udah kapan ini selesainya kayak gitu kan. Cuma balik lagi, karena kan yang minta kuliah kan juga, maksudnya dari kita dan dirumah sama orang tua, masa kita dihadapkan dengan masalah dan kondisi kayak gini aja, kita nyerah gitu, apalagi udah dengan kondisi di rumah kayak gitu. Semakin kita tiba-tiba nyerah kan, bukannya memperbaiki tapi malah memperburuk gitu loh. Jadi disitu sih mungkin yang kayak menjadi sebuah motivasi kayak aku harus bisa, aku</p>	<p>NRV3.1 Harapan orang tua pada subjek NRV3.2 Motivasi diri NRV3.3 Prinsip diri (ketika sudah memulai harus juga mampu menyelesaikan)</p> <p>NRV4.1 Orang tua</p>	<p>Motivasi bangkit</p> <p>Faktor pendukung eksternal</p>	<p>NRV3.1// NRV3.2// NRV3.3</p> <p>NRV4.1</p>

		<p>harus cepet, gimana caranya aku bisa nyelesain ini gitu. Terus juga dari aku sendiri tuh dari dulu, zaman di, kan aku dulu pesantren ya, itu kan juga sempet ngalamin adaptasi-adaptasi kayak gitu kan. Terus juga dari aku sendiri tuh kayak pas waktu di masa-masa masuk pesantren tuh kayak punya, apa ya, punya, bukan motivasi sih, kayak punya prinsip kalau misal aku sudah memulai dan aku yang mau memulai, berarti aku harus nyelesain itu juga gimana pun caranya.</p>			
4.	<p>Dalam proses pemulihan, selain dari faktor internal yang kamu lakukan apakah ada faktor dari eksternal yang membantu kamu pulih?</p>	<p>Kalau pas waktu di fase-fase itu tuh karena apa ya, rasanya tuh kayak bingung gitu loh. Bingung banget ini harus kayak gimana, harus cerita ke mana, gak tau kan jadi kayak semisal ada yang nanya-nanya kayak kamu kenapa? Tuh kayak malah kesel gitu loh kak jadinya tuh kayak masa kayak udahlah pokoknya kalo semisal aku cerita ke kamu, kamu juga gak bakal ngerti. Kayak gitu terus juga, terus lambat laun kan udah semakin membaik-membaik gitu maksudnya, terus jadinya ya</p>	<p>NRV4.2 Pacar NRV4.3 Adik</p>	<p>Faktor pendukung eksternal</p>	<p>NRV4.2// NRV4.3</p>

		<p>yaudah terus aku mulai cerita kayak ke pacar. Terus juga kalau ke temen tuh aku nggak begitu ini sih soalnya juga temen-temenku tuh temen-temen deketku itu juga mereka dengan permasalahannya sendiri-sendiri yang emang nggak tahu ya temen-temen itu nggak ada yang punya masalah yang biasa aja gitu loh. Ya jadinya tuh bingung, terus sama ke adik sih kan aku juga punya adik juga.</p> <p>Kalau dari pacar tuh kayak, ya ini sih, karena kan dia tuh juga deket sama ibuku, deket banget, malah lebih deket daripada aku gitu kan. Terus jadinya ya, dikasih tau lah, pokoknya kayak gak usah terlalu dipikirin, kayak gitu dia tuh. Pokoknya selagi gak ada hal yang urgent maksudnya diprioritasiin dulu aja yang jadi prioritas kamu tapi tetep kamu tuh gak ngelupain dan gak ninggalin apa yang ada di rumah kayak misalnya ngabarin, kayak gitu-gituan terus nanyain gimana-gimana, terus juga didoain, kayak gitu-gitu sih. Terus juga ibuku tuh kalau</p>	<p>NRV5.1 Dukungan emosional (empati, kehadiran, nasihat, kasih sayang) NRV5.2 Bantuan tenaga (Dukungan intrumental)</p>	<p>Jenis dukungan</p>	<p>NRV5.1// NRV5.2</p>
--	--	--	--	-----------------------	----------------------------

		<p>misalnya ngasih informasi apapun itu langsung ke dia bukan ke aku gitu. Maksudnya informasi kayak tiba-tiba sakit atau nggak lagi nggak enak badannya kayak gitu yang sekiranya tuh memicu kalau semisal aku itu kepikiran. Soalnya emang ibuku tuh tahu kalau semisal aku itu dari dulu orangnya itu kalau semisal nggak ditanyain kenapa nggak mau cerita emang. Emang kayak pendiem banget gitu loh dari kecil tuh gitu. Terus juga orangnya itu aku panikan gitu gampang panik gitu loh gampang tadi gampang kepikiran gitu jadinya makanya kalau ada apa-apa tuh pasti aku nggak dikasih tahu ngasih taunya itu ke dia terus.</p> <p>Sempat aku mulai ngerasa kayak kok nggak pernah ngabarin ya di rumah kayak gitu. Terus habis itu aku nanya dia dan baru ngasih tahu gitu loh kayak sebenarnya tuh kayak gini-gini, itu kapan? kayak gitu, baru kayak gitu. Dari orang rumah tuh nggak berani langsung ngabarin aku sama ke adekku karena kan kita dua-</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>duanya kuliah, jadi takutnya tuh keganggu gitu loh. Soalnya kita duanya tuh sama-sama diem, tapi sama-sama mikir banget gitu loh kak, gitu, gitu sih.</p> <p>Terus kalau dari adekku mungkin kemarin itu kan, karena kan aku KKM ya dia kan liburan. Nah jadinya pas waktu aku bilang kayak gitu, terus aku langsung minta tolong ke dia. Pas aku habis cerita ke dia gitu kan, terus dia juga kaget karena nggak tau juga kan. Terus yaudah akhirnya aku bilang nanti kalau misalnya kamu liburan, kamu langsung pulang kayak gitu biar apa ya, maksudnya biar bisa tau, bisa jagain, bisa bantu-bantu di rumah juga, kayak gitu sih. Jadi kalau dari adik tuh gak terlalu banyak ngasih nasihat atau apa gitu soalnya dia emang orangnya cuek banget, tapi dia sebenarnya mikir. Cuma dia cuek jadi kayak gak bisa mengungkapkan gitu gitu sih.</p>			
RESISTANCE					
1.	Menurut kamu	Baik aja sih.	Kalau sangat baik	NRS1.1 Baik	Kemampuan NRS1.1

	sejauh mana kamu merasa bisa bertahan dalam menghadapi gejala kecemasan?	soalnya juga kadang-kadang kan kalau pas lagi pusing itu juga sempet kayak down, bingung, nangis. Maksudnya sempet drop juga gitu loh. Jadi kalau dikatakan sangat baik tuh kayaknya juga gak baik-baik banget. Cuma cukup. Lumayan lah gitu.		resisten	
2.	Menurut kamu bagaimana pentingnya mengendalikan emosi saat menghadapi gejala-gejala kecemasan atau stress?	Kalau menurut aku penting banget soalnya kan gini. Kita kan kalau misalnya ada kayak stres terus tiba-tiba emosi kayak gitu kan itu kan karena kita sendiri kan. Maksudnya karena masalah kita sendiri. Kan gak lucu kalau kita lagi ada masalah terus masuk kelas terus kita kayak ngamuk-ngamuk sendiri. Terus kayak bad mood bad mood ke orang lain. Padahal kan itu masalah kita sendiri jadi emang harus tahu, ini masalahku dan aku lagi di lingkungan kayak gini-gini jadi gimana caranya aku itu nggak boleh kelihatan kalau semisal aku itu lagi ada masalah, lagi mikirin ini itu, pokoknya lagi gak baik-baik aja tuh jangan sampai orang lain tahu. Mungkin kalau teman dekat, it's okay	NRS2.1 Penting banget NRS2.2 Bisa berdampak buruk ke orang lain NRS2.3 Bisa membuat perspektif orang lain ke kita buruk.	Rating pentingnya manajemen emosi Dampak tidak memanajemen emosi	NRS2.1 NRS2.2// NRS2.3

		<p>lah bisa nanya karena tahu banyak dikit lah tentang kita, tapi kalau kita ketemu sama orang baru kan belum tentu mereka ngerti kan. Bisa jadi malah nanti perspektifnya orang itu ke kita tuh malah jelek gitu. Jadi kalau dari aku mungkin ya itu tadi sebisa mungkin tuh kayak kita nggak terlihat kenapa-napa kayak bisa harus bisa menyesuaikan diri lah gitu sama dengan lingkungan gitu ya.</p>			
3.	<p>Ketika mengalami gejala-gejala kecemasan adakah pikiran-pikiran negatif yang muncul? Lalu pikiran negatif seperti apa yang biasanya muncul dan memicu gejala kecemasan?</p>	<p>Hmmm pasti ada. Terus juga ini sih kayak mungkin munculnya tuh kayak capek terus kayak kapan ya ini selesainya kenapa kok ada aja terus gitu. Karena emang dari aku kecil tuh ada aja gitu loh. Kayak tiba-tiba sakit 6 bulan kayak gitu. Terus SD tuh udah 6 bulan terus kayak lari ke rumah sakit sana sini sana sini terus kayak orang tuanya berantem, wah gitu-gitu ada aja terus. Habis itu SMP juga ada kayak gitu, terus SMA itu agak-agak ini sih.</p> <p>Terus aku tuh juga sempat ngalamin down dimana fase dari SMA mau kuliah, itu kan bener-bener yang</p>	<p>NRS3.1 Ada pikiran negatif</p> <p>NRS3.2 “Kok ada aja terus (masalah)”</p>	<p>Pikiran negatif</p> <p>Contoh kalimat pikiran negatif</p>	<p>NRS3.1</p> <p>NRS3.2</p>

		<p>kayak kita tuh harus punya dapet banyak dukungan dari orang tua dan disitu tuh aku kayak gak dapet. Karena disitu orang tuaku tuh duaduanya agak ada perselisihan gitu loh karena ayahku disitu lagi fase, karena aku dulu kan belum ngerti ya maksudnya belum terlalu banyak belajar tentang, emang belum belajar sih kalau gitu nah disitu kayak ayah aku itu di fase antara pensiun, pensiun PNS gitu loh. Jadi fase kerja sama nggak kerja di fase itu. Jadi ayahku itu pensiun waktu aku kelas 9 eh kelas 12. Nah jadikan itu udah akhir-akhir banget kan jadi disitu bener-bener yang kayak tiba-tiba tuh semua orang di rumah tuh temperamen dan kondisi aku disitu bener-bener kayak aku tuh mau ujian ini, ujian itu butuh support dan itu bener-bener aku tidak mendapatkan itu semua gitu. Jadi kalau misal aku dapat, mungkin sekarang ngadepin masalah atau kayak gini kayak jadinya kayak, kapan sih selesainya terus abis itu nangis. Cuma pas waktu aku nangis tuh ya kayak kayak</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>ya Allah aku capek kayak gitu-gituan lah. Terus sampai disitu aku inget lagi, balik lagi ke yang awal tadi. Aku tuh disini tuh udah, apa ya, dibalik semua kejadian-kejadian itu tuh orangtuaku tuh selalu support aku, keluarga aku support aku, terus juga mereka punya harapan-harapan yang tinggi. Masa juga gara-gara masalah yang kayak gitu aku gak bisa ngadepin, terus aku langsung kayak, yaudah nyerah gitu aja. Kan kayak agak lucu banget gitu loh. Jadinya kayak dari aku sendiri tuh, kayak aku harus bisa membuktikan gitu loh, kayak aku mampu kok kayak gitu. Jadi abis nangis kayak gitu-gitu, terus abis itu aku langsung istighfar, istighfar, istighfar, pokoknya banyak gitu kan. Nanti lama-lama kan tenang sendiri kan. Udah, kayak gitu sih caranya untuk menenangkan diri.</p>			
4.	<p>Bagaimana upaya kamu mengelola pikiran-pikiran negatif tersebut saat menghadapi gejala</p>	<p>Hmm, kayaknya. Soalnya kalau aku sendiri, misal aku cerita ke orang tuh, kadang kan orang kan ada yang kayak malah adu nasib gitu loh kan jadinya aku tuh males sebenarnya</p>	<p>NRS4.1 Kontrol emosi NRS4.2 Istighfar NRS4.3 Nangis NRS4.4 Journaling</p>	<p>Strategi mengelola pikiran negatif</p>	<p>NRS4.1// NRS4.2// NRS4.3// NRS4.4</p>

	kecemasan?	<p>kalau cerita ke orang lain. Jadinya kalau semisal cerita ke orang lain, nunggu aku tuh baik-baik dulu jadi nunggu perasaanku tuh udah kelewat lah, emosinya tuh udah turun dulu gitu loh baru aku cerita. Terus ya soalnya aku kalau semisal lagi stress atau apa tuh bener-bener cuma nangis doang. Kalau nggak gitu, bener-bener aku nanti disenggol dikit aku marah langsung kan. Jadi mungkin itu aja sih kayak nangis, terus diem, nangis, mikir-mikir-mikir, udah, gitu.</p> <p>Kalau dulu, sebelum kuliah tuh ada, tapi semenjak kuliah tuh nggak pernah. Kalau dulu, pas waktu sedih itu pasti aku nulis. Aku nulis di notes HP, kayak gitu loh. Terus nanti aku private, aku kasih tanggal, gitu-gitu kak. Kalau dulu sebelumnya sampai semester 2 lah kayaknya semester 3 tuh kayak udah nangis kan gitu aja gitu.</p>			
ADAPTATION					
1.	Menurut kamu sejauh mana kemampuan yang	Mungkin kalau dibilang udah bagus mungkin belum soalnya juga masih kadang-kadang kayak masih dibawa	NA1.1 Cukup baik	Kemampuan adaptasi	NA1.1

	<p>kamu miliki untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi gejala-gejala kecemasan akan adanya perubahan dan tantangan dalam hidup?</p>	<p>ke temen apa segala macam. Dari aku sendiri itu sebisa mungkin tuh bener-bener meminimalisir itu cuma ya masih terus tetap belajar sih kalau buat mengelola emosi dan pikiran dan semuanya itu. Soalnya kan juga pasti setiap orang itu punya yang namanya masalah jadi kan dari aku sendiri tuh mikir gitu, semua orang pasti punya masalah jadi enggak gampang itu gitu loh buat aku cerita masalah ke orang lain.</p>			
2.	<p>Coba ceritakan pengalaman dimana kamu harus menyesuaikan diri dengan situasi baru yang memicu gejala kecemasan!</p>	<p>Kayak KKM kemarin sih, simpelnya gitu. Soalnya sempet sebelum KKM, KKM kan bisa yang mandiri kan, yang berintegrasi. Itu sebenarnya aku diajakin sama temen-temen deket buat kelompokan. Kita udah dapet DPLnya, udah dapet tempatnya, segala macem. Tinggal nyusun proposal sama nunggu aku dan beberapa temen cewekku itu mengiyakan karena kayak yang ngajakin cowok-cowok gitu. Terus kita mikirnya gini, kalau kita mandiri integrasi, sama aja kayak kita kelompokan presentasi ngerjain</p>	<p>NA1.2 Momen ketika KKM dan bertemu teman baru NA1.3 Sama sekali tidak ada teman yang sewilayah KKM</p>	<p>Pengalaman adaptasi</p>	<p>NA1.2// NA1.3</p>

		<p>tugas, apa segala macem.</p> <p>Terus juga disitu kan, kita kan temen deket ya, jadinya tuh kita gak ada belajar adaptasi. Terus juga mungkin kalau misalnya konflik, nanti kalau misalnya tiba-tiba ada konflik belum tentu nanti kita balik ke Malang tuh dengan keadaan baik-baik aja gitu. Jadi kayaknya nggak deh. Terus akhirnya memutuskan, kita semua memutuskan untuk regular aja.</p> <p>Waktu di regular, itu aku sempet cemas waktu pengumuman. Nah itu temen-temenku tuh benar-bener temen-temen dekat itu tuh tempatnya cuma di Singosari, Singosari, Lawang benar-bener cuma di 3 tempat itu Singosari sama Lawang dan aku itu mental paling jauh sendiri di Kali Pare dengan sekelompok orang-orang yang aku gak kenal dan temen-temen aku gak ada yang kenal.</p>			
	Apa langkah-langkah yang kamu lakukan	Jadi aku sendiri kan bukan orang yang gampang dan cepet buat	NA2.1 Mengobservasi	Strategi adaptasi	NA2.1// NA2.2

	<p>di saat-saat tersebut? Lalu adakah kesulitan saat berusaha beradaptasi?</p>	<p>adaptasi gitu pasti waktu awal-awal itu aku bukan orang yang langsung ngomong, langsung interaksi, enggak. Aku cuma yang diem, mengamati dulu, terus baru nanti aku masuk tapi juga enggak yang pertemuan pertama aku langsung masuk tuh enggak kayak nunggu beberapa kali aku baru ini sih, baru mulai interaksi, baru mulai ngomong, baru mulai nangepin, terus yaudah.</p> <p>Nah disitu aku pas waktu di proses pengamatan itu, awalnya datangnya aku bingung. Waktu pertama kali ketemu kayak aduh nanti gimana ya, aku pertama kali itu aku ngomongnya gimana masa tiba-tiba kayak ini KKN ini ya kan kayak garing gitu loh. Jadinya kan aku bingung. Aku datangnya telat waktu itu pun jadi tambah bingung, terus ya udah kan akhirnya aku datang aja. Habis itu aku nanya ini KKN di Arjosari bukan di Desa Arjosari bukan terus aku masuk kenalan udah. Disitu aku cuma menyimak</p>	<p>lingkungan baru NA2.2 Mencoba memberanikan diri interaksi</p> <p>NA3.1 Adanya pikiran negatif sebelum melakukan</p>	<p>Tantangan beradaptasi</p>	<p>NA3.1</p>
--	--	--	--	------------------------------	--------------

		<p>menyimak gitu doang terus di pertemuan kedua itu langsung survei tempat. Nah disitu aku mulai memaksakan diriku buat ayo kamu belajar, ayo kamu interaksi. Karena kalau sebenarnya kamu diem doang, temen-temenmu tuh mau interaksi sama kamu tuh juga mungkin bakalan sungkan kalau bukan aku dulu yang mulai. Nah disitu aku mulai memaksain diri dan ternyata alhamdulillah aku dapet temen-temen yang enak. Jadi kecemasan dari kekhawatiranku sebelum-sebelumnya tuh gak ada. Kayak udah oh ternyata mereka juga baik.</p> <p>Kalau kesulitan mungkin bayangan sebelumnya sih masih kayak nanti gimana ya aku takut kalau orangnya gini tapi kalau pas waktu prakteknya sih sejauh ini alhamdulillah gak ada karena juga balik lagi semua orang itu pasti punya karakter yang beda-beda jadi kayak dari situ aja sih.</p>			
3.	Apakah strategi atau upaya yang kamu lakukan untuk	Iya, banget sih kalau aku soalnya aku dulu tuh dari SD, SMP, SMA, aku sama sekali nggak punya temen	NA4.1 Dipengaruhi pengalaman masa lalu	Pengaruh/tidak nya pengalaman	NA4.1// NA4.2// NA4.3

<p>menurunkan gejala kecemasan terhadap suatu hal atau permasalahan dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu?</p>	<p>cowok. Bahkan aku sampai dijadikan bahan taruhan sama temenku SMP. Jadi kayak, kalau berani, kalau di SMP ku tuh kayak kita berdiri terus kayak lututnya tuh dari belakang gitu loh. Nah itu kan udah biasa banget kan di SMP ku, apalagi dulu SMP itu cuma 20 orang dan seimbang gitu loh, cowoknya 10, ceweknya 10 gitu. Terus kayak semua cewek tuh di gituin, kecuali aku karena gak berani saking aku gak pernah ngomong ya terus sampe di gituin. Kalian berani gak iniin Nayla sampe digituin karena emang sama sekali. Sudah dari, apa ya, mungkin ketika aku mengalami kondisi-kondisi drop. Kayak misalnya aku sakit. Kayak sakit kan lama banget ya kak, 6 bulan. 6 bulan gitu. Aku gak sekolah dan itu kelas 5 SD sama kelas 7 SMP. Kelas 1 SMP. Jadinya di situ kan masih banyak kan nasihat-nasihat dari ibu, terus dari keluarga-keluarga, dari sepupu-sepupu. Nah disitu yang menjadikan aku pengalaman-pengalaman, terus kayak hal-hal itu tadi. Terus juga</p>	<p>NA4.2 Dari cerita teman dan solusi yang diberikan subjek ke temannya NA4.3 Nasihat dari orang tua dan saudara</p>	<p>masa lalu</p>	
---	---	--	------------------	--

		<p>mungkin cerita-cerita dari temen-temenku. Soalnya aku tuh dulu, eh aku tuh dulu juga apa ya, temen-temenku tuh semuanya cerita ke aku gitu di pondok tuh juga kayak gitu. Jadi dari situ aku mencoba buat ngasi solusi gimana kalau gini kayak gini. Nah waktu aku ngalamin masalah itu, itu tak terapin di aku jadi dari masa lalu-masa lalu memang.</p>			
THRIVING					
1.	<p>Berdasarkan pengalaman dalam mengatasi kecemasan yang sudah kamu lalui, apa pelajaran yang kamu dapat dari pengalaman tersebut?</p>	<p>Apa ya? Gimana caranya kita itu nggak gampang, maksudnya kalau kita lagi ada masalah, jangan langsung emosi di saat itu juga. Gimana caranya kita itu menekan, menurunkan emosi kita dulu, baru kalau emang sekiranya kita emosi banget, pengen marah-marrah, terus ada yang nanya kayak kamu pengen marah, kalau bisa tuh kayak mungkin kalau kamu nggak bisa disitu, kamu ngejauh dulu aja. Aku ngejauh dulu aja, terus kayak yaudah gimana caranya aku nurunin emosiku dulu, baru aku balik dengan mood yang baru.</p>	<p>NT1.1 Ketika ada masalah, coba kontrol emosi dulu NT1.2 Kalau tidak bisa, lebih baik menghindar NT1.3 Sabar NT1.4 Hadapi masalahnya NT1.5 Yakin bahwa pernah melewati yang lebih berat</p>	<p>Pelajaran dalam mengatasi kecemasan</p>	<p>NT1.1// NT1.2// NT1.3// NT1.4// NT1.5</p>

		<p>Mungkin, kan kayak gitu kan kita secara gak langsung dilatih untuk selalu bersabar gitu kan. Pokoknya sabar, apapun yang datang tuh yaudah dihadapi. Terus juga aku tuh dari masalah-masalah yang dulu, aku selalu percaya aku tuh selalu dapat masalah-masalah kayak gini, tapi nyatanya aku bisa menyelesaikan walaupun kayaknya berat. Jadi aku tuh apa ya, terus memantok diriku sendiri kalau semisal ada masalah apapun yang datang ke aku berarti aku mau buat nyelesaikan gitu.</p>	<p>NT2.1 Lebih bisa kontrol emosi NT2.2 Lebih mengenali diri NT2.3 Sabar</p>	<p>Pengaruh pengalaman</p>	<p>NT2.1// NT2.2// NT2.3</p>
	<p>Apa saran yang dapat Anda berikan kepada teman-teman mahasiswa untuk dapat meningkatkan resiliensi mereka?</p>	<p>Mengontrol emosi masing-masing, kalau masih belum bisa ngontrol emosi masing-masing penting banget buat ngenalin diri sendiri sih. Pertama tuh pasti kayak harus tau, aku tuh gimana kalau aku marah tuh gimana, aku harus gimana kalau aku stres tuh, aku bakalan kayak gimana dan apa yang harus aku lakuin kayak gitu. Terus juga yang paling penting itu sabar, itu menurutku walaupun kesel ya kalau kita lagi ada masalah lagi stress lagi tertekan yaudah sabar</p>	<p>NS1.1 Kontrol emosi NS1.2 Kenali diri NS1.3 Sabar</p>	<p>Saran</p>	<p>NS1.1// NS1.2// NS1.3</p>

		aja itu kesel, tapi sebenarnya sabar tuh ternyata penting banget mungkin itu aja sih.			
	Berdasarkan pengalaman Anda, apa saja hal-hal penting yang harus diingat saat dihadapkan pada kesulitan di perguruan tinggi?	<p>Manajemen waktu itu penting banget. Pokoknya manajemen waktu, apalagi yang kegiatannya gak cuma kuliah doang. Kuliah doang aja kadang-kadang masih keteteran. Apalagi kalau misalnya ada kegiatan-kegiatan di luar itu, pokoknya manajemen waktu itu penting banget. Terus juga kita tuh harus bisa nyolong-nyolong waktu istirahat gitu. Karena kan kalau kita gak nyeimbangi kesibukan kita dengan istirahat, yang kalah itu kan nanti fisiknya kita. Walaupun emang gak kerasanya sekarang, bisa jadi nanti di akhir semester atau dimana kan malah jadi ngedrop sih. Pokoknya yang paling penting menurutku ini bisa juga dibikin kayak skala prioritas.</p>	<p>NRV2.1 Manajemen waktu NRV2.2 Buat skala prioritas</p>	<p>Strategi bangkit dan pulih</p>	<p>NRV2.1// NRV2.2</p>