

**PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP RESILIENSI  
PADA MAHASISWA S1 PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**



Oleh:

Alya Imanda Shafa

NIM. 210401110114

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP RESILIENSI PADA  
MAHASISWA S1 PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Alya Imanda Shafa**

**NIM. 210401110114**

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

**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP RESILIENSI PADA  
MAHASISWA S1 PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Alya Imanda Shafa**

**NIM. 210401110114**

Telah disetujui oleh:

| <b>Dosen Pembimbing</b>   | <b>Tanda Tangan<br/>Persetujuan</b>   | <b>Tanggal Persetujuan</b> |
|---|---|----------------------------|
| <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si,</u><br><u>Psikolog</u><br>NIP. 197007242005012003 |  | 9 Juni 2025                |

Malang, 10 Juni 2025

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



  
Yusuf Ratu Agung, M. A  
NIP. 198010202015031002

## NOTA DINAS

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

Assalamualaikum wr wb

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

**PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP RESILIENSI PADA  
MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Alya Imanda Shafa  
NIM : 210401110114  
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamualaikum wr. wb

Malang, 3 Maret 2025  
Dosen Pembimbing



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si,  
Psikolog**  
NIP 197007242005012003

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alya Imanda Shafa

NIM : 210401110115

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Emosi positif Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian 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, 24 JUNI 2025

Penulis



Alya Imanda Shafa

NIM. 210401110114

## **MOTTO**

*"Ketahuilah bahwasanya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar bersama kesulitan, dan bahwasannya bersama kesulitan ada kemudahan"*

[HR. Tirmidzi]

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur dan keikhlasan, skripsi ini saya persembahkan kepada: Kedua orang tua tercinta, bapak Zulfikar dan ibu Sri Sulistiani yang tak pernah lelah mendoakan, mendukung, dan memberikan kasih sayang serta motivasi kepada saya di setiap langkah perjalanan hidup ini. Terima kasih atas cinta, kesabaran, dan pengorbanan yang tiada henti.

Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud penghargaan atas segala bentuk dukungan dan kebaikan yang telah diberikan. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal untuk terus berkontribusi dalam dunia akademik dan kehidupan. Dengan penuh harapan, saya dedikasikan karya ini sebagai bentuk cinta dan perjuangan yang tak pernah henti untuk mewujudkan mimpi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Emosi positif pada Resiliensi terhadap Mahasiswa S1 Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”*. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi Strata 1 (S1) Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA** selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. **Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si** selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. **Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, Psikolog**, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. **Bapak/Ibu Dosen dan seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**, atas ilmu, dukungan, dan bimbingan yang telah diberikan selama masa studi saya.

5. **Para Responden Penelitian**, yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan kontribusi dalam penelitian ini. Tanpa partisipasi kalian, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.
6. **Seluruh Pihak yang Telah Berkontribusi**, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam memberikan bantuan, dukungan, dan doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sebagai bahan evaluasi untuk perbaikan ke depan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangsih kecil dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami pengaruh emosi positif terhadap resiliensi pada mahasiswa.

Malang, 2025

Penulis

Alya Imanda Shafa

NIM. 210401110114

## DAFTAR ISI

|                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| COVER JUDUL .....               | 1                                   |
| HALAMAN JUDUL .....             | 2                                   |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| LEMBAR PENGESAHAN .....         | 3                                   |
| NOTA DINAS .....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| SURAT PERNYATAAN .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| MOTTO .....                     | 6                                   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....       | 7                                   |
| KATA PENGANTAR .....            | 8                                   |
| DAFTAR ISI .....                | 10                                  |
| DAFTAR TABEL .....              | 12                                  |
| DAFTAR GAMBAR .....             | 13                                  |
| LAMPIRAN .....                  | 14                                  |
| Abstrak .....                   | 15                                  |
| <i>Abstract</i> .....           | 16                                  |
| المخلص .....                    | 17                                  |
| BAB I .....                     | 18                                  |
| PENDAHULUAN .....               | 18                                  |
| A. Latar belakang .....         | 18                                  |
| B. Rumusan Masalah .....        | 28                                  |
| C. Tujuan .....                 | 28                                  |
| D. Manfaat .....                | 28                                  |
| BAB II .....                    | 30                                  |
| KAJIAN TEORI .....              | 30                                  |
| A. Resiliensi .....             | 30                                  |
| 1. Pengertian Resiliensi .....  | 30                                  |
| 2. Aspek-aspek Resiliensi ..... | 31                                  |

|   |     |
|---|-----|
| 3. Faktor yang mempengaruhi Resiliensi .....        | 33  |
| 4. Resiliensi dalam perspektif islam .....          | 35  |
| B. Emosi Positif.....                               | 39  |
| 1. Pengertian Emosi Positif.....                    | 39  |
| 2. Aspek-aspek Emosi positif.....                   | 40  |
| 3. Faktor yang mempengaruhi Emosi positif.....      | 42  |
| 4. Emosi Positif dalam perspektif islam .....       | 44  |
| C. Pengaruh Emosi Positif Terhadap Resiliensi ..... | 50  |
| D. Kerangka Berpikir .....                          | 53  |
| E. Hipotesis Penelitian .....                       | 53  |
| BAB III .....                                       | 54  |
| METODE PENELITIAN.....                              | 54  |
| A. Jenis dan Desain Penelitian .....                | 54  |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian .....           | 55  |
| C. Definisi Operasional .....                       | 56  |
| D. Populasi dan Sampel .....                        | 57  |
| E. Instrumen Penelitian .....                       | 58  |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                    | 60  |
| G. Teknik Analisis Data .....                       | 62  |
| BAB IV .....  | 66  |
| HASIL DAN PEMBAHASAN .....                          | 66  |
| A. Setting Penelitian.....                          | 66  |
| B. Hasil Penelitian .....                           | 68  |
| C. PEMBAHASAN .....                                 | 88  |
| BAB V .....   | 103 |
| PENUTUP .....                                       | 103 |
| A. KESIMPULAN .....                                 | 103 |
| B. SARAN .....                                      | 105 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                 | 107 |
| LAMPIRAN .....                                      | 115 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1 . Blueprint Skala Emosi positif.....                      | 60 |
| Tabel 2 . Kategorisasi Data .....                                 | 62 |
| Tabel 3 . Responden Penelitian Berdasarkan Gender .....           | 67 |
| Tabel 4 . Responden Penelitian Berdasarkan Angkatan .....         | 67 |
| Tabel 5 . Tanggapan Responden dari variabel Emosi positif.....    | 68 |
| Tabel 6 . Tanggapan Responden dari variabel Resiliensi .....      | 70 |
| Tabel 7 . Hasil Uji Validitas Resiliensi .....                    | 75 |
| Tabel 8 . Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi .....                 | 75 |
| Tabel 9 . Hasil Uji Validitas Emosi positif.....                  | 76 |
| Tabel 10 . Hasil Uji Reliabilitas Emosi positif.....              | 77 |
| Tabel 11 . Hasil Analisis Deskriptif.....                         | 77 |
| Tabel 12 . Kategori data dari Variabel Emosi positif.....         | 78 |
| Tabel 13 . Hasil Kategorisasi Data dari Variabel Resiliensi ..... | 79 |
| Tabel 14 . Hasil Uji Normalitas .....                             | 80 |
| Tabel 15 . Hasil Uji Linearitas .....                             | 80 |
| Tabel 16 . Model Summary .....                                    | 81 |
| Tabel 17 . Anova <sup>b</sup> .....                               | 82 |
| Tabel 18 . Coefficients <sup>a</sup> .....                        | 82 |
| Tabel 19 . Residuals Statistics <sup>a</sup> .....                | 83 |
| Tabel 21 . Hasil Penelitian Kualitatif.....                       | 86 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1 . Kerangka Berpikir .....                                     | 53 |
| Gambar 2 . Model dari Pengaruh Emosi Positif terhadap Resiliensi ..... | 99 |

## LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 . Skala Penelitian .....              | 116 |
| Lampiran 2 . Panduan dan Logbook Wawancara ..... | 117 |
| Lampiran 3 . Form Wawancara .....                | 121 |
| Lampiran 4 . Informed Consent .....              | 123 |
| Lampiran 5 . Tabulasi Data Kuantitatif.....      | 130 |
| Lampiran 6 . Hasil Wawancara .....               | 146 |
| Lampiran 7 . Hasil Analisis Data SPSS .....      | 164 |
| Lampiran 8 . Hasil Kualitatif.....               | 170 |
| Lampiran 9 . Hasil Cek Turnitin .....            | 205 |

**Shafa, Alya Imanda (2025). Pengaruh Emosi Positif Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa S1 Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.**

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

**Kata kunci :** Resiliensi; Emosi positif; Mahasiswa S1 Psikologi

### **Abstrak**

Masa perkuliahan merupakan fase krusial yang penuh tekanan akademik, sosial, dan emosional, sehingga menuntut resiliensi yang kuat dari mahasiswa. Resiliensi membantu individu beradaptasi terhadap stres, sementara emosi positif berperan sebagai faktor pendukung dalam menjaga daya lenting dan kestabilan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh emosi positif terhadap resiliensi serta mengetahui tingkat keduanya pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran dengan desain sequential explanatory. Populasi penelitian berjumlah 1.304 mahasiswa, dengan sampel kuantitatif sebanyak 306 mahasiswa yang dipilih secara purposive, serta lima partisipan untuk kualitatif dipilih berdasarkan tingkat resiliensi tertinggi dan terendah. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan wawancara semi-terstruktur. Analisis kuantitatif menggunakan regresi linier sederhana, sedangkan analisis kualitatif dilakukan secara tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat emosi positif berada pada kategori sedang (57,5%) dan tingkat resiliensi juga berada pada kategori sedang (63,1%). Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa emosi positif berpengaruh terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Temuan kualitatif mendukung hasil tersebut, dengan menunjukkan bahwa bentuk-bentuk emosi positif seperti optimisme, harapan, dan kebahagiaan berperan penting dalam memperkuat resiliensi mahasiswa.

***Shafa, Alya Imanda (2025). The Effect of Positive Emotions on Resilience in Psychology Undergraduate Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Faculty of Psychology. State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.***

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

***Keywords: Positive Emotions; Resilience; Psychology Undergraduate Students***

***Abstract***

*The university years are a crucial phase full of academic, social, and emotional pressures, thus demanding strong resilience from students. Resilience helps individuals adapt to stress, while positive emotions act as a supporting factor in maintaining resilience and psychological stability. This study aims to examine the effect of positive emotions on resilience and determine the level of both in undergraduate Psychology students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.*

*This study used a mixed method approach with a sequential explanatory design. The study population amounted to 1,304 students, with a quantitative sample of 306 students selected purposively, and five participants for qualitative selected based on the highest and lowest levels of resilience. Data collection was conducted through questionnaires and semi-structured interviews. Quantitative analysis used simple linear regression, while qualitative analysis was done thematically.*

*The results showed that the level of positive emotions was in the moderate category (57.5%) and the level of resilience was also in the moderate category (63.1%). The simple regression test results show that positive emotions affect resilience with a significance value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). Qualitative findings support these results, by showing that forms of positive emotions such as optimism, hope, and happiness play an important role in strengthening student resilience.*

## المخلص

تعد سنوات الدراسة الجامعية مرحلة حاسمة مليئة بالضغوط الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية، مما يتطلب مرونة قوية من الطلاب. تساعد المرونة الأفراد على التكيف مع الضغوط، بينما تعمل المشاعر الإيجابية كعامل داعم في الحفاظ على المرونة والاستقرار النفسي. تهدف هذه الدراسة إلى دراسة تأثير العواطف الإيجابية على المرونة وتحديد مستوى كلاهما لدى طلاب علم النفس الجامعيين في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.

استخدمت هذه الدراسة منهجًا مختلطًا مع تصميم تفسيري متسلسل. بلغ عدد مجتمع الدراسة 1,304 طلاب، حيث تم اختيار عينة كمية من 306 طلاب بشكل مقصود، وخمسة مشاركين للنوعية تم اختيارهم على أساس أعلى وأدنى مستويات المرونة. تم جمع البيانات من خلال استبيانات ومقابلات شبه منظمة. استخدم التحليل الكمي الانحدار الخطي البسيط، بينما تم إجراء التحليل الكيفي بشكل موضوعي.

أظهرت النتائج أن مستوى المشاعر الإيجابية كان في الفئة المعتدلة (57.5%) وكان مستوى المرونة أيضًا في الفئة المعتدلة (63.1%). أظهرت نتائج اختبار الانحدار البسيط أن المشاعر الإيجابية تؤثر على المرونة بقيمة دلالة  $(p < 0.001)$  ( $0.05$ ). تدعم النتائج النوعية هذه النتائج، وتظهر أن أشكال المشاعر الإيجابية مثل التفاؤل والأمل والسعادة تلعب دورًا مهمًا في تعزيز مرونة الطلبة.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Masa transisi dari remaja menuju dewasa merupakan fase yang kompleks dan krusial dalam kehidupan seseorang, khususnya bagi mahasiswa yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 30 tahun. Pada tahap perkembangan ini, individu mulai merenungkan makna hidup, merasakan kekhawatiran terhadap masa depan, serta menghadapi berbagai bentuk ketidakpastian dan kecemasan mengenai tujuan hidupnya. Musslifah et al. (2023) mengemukakan bahwa banyak mahasiswa mulai meragukan kemampuan diri mereka dan merasa tertekan akibat meningkatnya tuntutan dalam kehidupan. Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tantangan akademik seperti beban tugas yang tinggi, ujian yang ketat, serta tenggat waktu yang menuntut, tetapi juga pada dinamika kehidupan pribadi yang dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Peralihan dari lingkungan sekolah menengah ke dunia perkuliahan sering kali mengharuskan mahasiswa untuk menyesuaikan diri secara akademik, sosial, dan emosional. Berdasarkan temuan Agestia et al. (2024), hanya sekitar 25% mahasiswa yang mampu beradaptasi secara baik dengan kehidupan kampus, sedangkan sisanya rentan mengalami stres dan tekanan psikologis. Dalam menghadapi tantangan tersebut, resiliensi menjadi suatu

kemampuan yang sangat penting. Resiliensi adalah proses adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber tekanan lainnya (Nashori & Saputro, 2021).

Resiliensi berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan yang muncul baik dari lingkungan akademik maupun sosial. Namun, ketika resiliensi tidak berkembang dengan optimal, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan tersebut. Hal ini dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, munculnya stres akademik yang tinggi, hingga risiko burnout atau kelelahan mental yang berkepanjangan (Wardani et al., 2024). Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah umumnya kurang mampu mengelola tekanan dan cenderung menunjukkan gejala kelelahan emosional serta penurunan semangat belajar. Kondisi ini sering diperburuk oleh ketidakmampuan dalam mengelola stres, yang pada akhirnya dapat menghambat performa akademik serta mengganggu kehidupan sosial mahasiswa (Yang, 2024). Resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi regulasi emosi, optimisme, dan pola pikir yang adaptif. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen, berperan sebagai penopang yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup (Hertinjung et al., 2022).

Berbagai pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya terbentuk dari kondisi psikologis yang stabil, tetapi juga dari

kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan dukungan lingkungan sekitar. Berbagai pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya terbentuk dari kondisi psikologis yang stabil, tetapi juga dari kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan dukungan lingkungan sekitar. Misalnya, yang dialami oleh mahasiswa Z dan D mencerminkan keberadaan komponen resiliensi, khususnya optimisme, active coping, dan dukungan sosial. Mahasiswa Z, yang awalnya mengalami kesulitan berbicara di depan umum, menunjukkan active coping dengan secara aktif mencari solusi melalui keterlibatan dalam komunitas kesehatan mental. Langkah ini menunjukkan bahwa Z tidak menyerah pada kesulitannya, melainkan memilih untuk menghadapi tantangan secara langsung dengan membangun kemampuan yang sebelumnya dianggap sebagai kelemahan. Selain itu, Z juga menunjukkan optimisme, tercermin dari keyakinannya bahwa keberhasilan dapat diraih melalui keberanian untuk terus berkembang. Pernyataannya tentang keberanian meraih kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri menggambarkan sikap positif terhadap masa depan dan keyakinan bahwa dirinya mampu berubah menjadi lebih baik. Di sisi lain, mahasiswa D menunjukkan dukungan sosial dan optimisme dalam cara pandangannya terhadap kegagalan. Meskipun berada di bawah tekanan, ia tetap mampu menyelesaikan tugas dan menafsirkan keberhasilan bukan berdasarkan perbandingan dengan orang lain, melainkan pada pencapaian pribadi.

Mahasiswa berinisial Z berkata jika ia berhasil mengatasi ketakutannya berbicara di depan umum dengan mengikuti sebuah komunitas kesehatan mental. Setelah berhasil mengatasi ketakutannya berbicara di depan umum melalui keterlibatan dalam komunitas kesehatan mental, menunjukkan rasa percaya diri dan kebanggaan yang meningkat ketika akhirnya berani mengikuti perlombaan opini publik di tingkat nasional. Pengalaman tersebut tidak hanya menunjukkan keberhasilan dalam mengembangkan diri, tetapi juga membangkitkan emosi positif seperti kebanggaan dan harapan terhadap kemampuan diri di masa depan. Sementara itu, mahasiswa D mampu menyelesaikan tugas akademik di tengah tekanan, menunjukkan rasa syukur dan ketertarikan dalam proses belajar, serta harapan yang sehat terkait makna keberhasilan. Dengan memaknai tugas bukan sebagai ajang pembandingan dengan orang lain, tetapi sebagai proses personal, D menunjukkan kedewasaan emosional yang ditandai dengan munculnya emosi positif dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, baik Z maupun D mengilustrasikan bagaimana resiliensi yang tinggi dapat memunculkan dan memperkuat emosi positif dalam kehidupan akademik dan sosial mereka.

Fredrickson (2013) mendefinisikan emosi positif sebagai respons singkat terhadap situasi yang dinilai menguntungkan, seperti kegembiraan, rasa syukur, ketertarikan, harapan, kebanggaan, dan cinta. Fredrickson juga mengungkapkan emosi positif memiliki dua komponen utama: perluasan pikiran-tindakan (*broaden*) dan pembangunan sumber daya

(build). Perluasan pikiran-tindakan (broaden) artinya emosi positif memperluas repertoar pikiran dan tindakan seseorang dan membuatnya lebih fleksibel dan kreatif. Pembangunan sumber daya (build) berarti emosi positif membantu membangun sumber daya pribadi yang lebih tahan lama, seperti sumber daya fisik, intelektual, dan sosial. Sumber daya ini dapat meliputi peningkatan kesehatan fisik, kemampuan kognitif yang lebih baik, dan jaringan sosial yang lebih kuat dan dapat digunakan untuk mengatasi tantangan di masa depan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut Hobfoll (2002), sumber daya psikologis bisa berupa aspek yang dihargai secara intrinsik seperti harga diri, hubungan sosial, dan kesehatan, maupun sebagai alat untuk mencapai tujuan yang dihargai seperti uang dan dukungan sosial. Teori ini menyoroti bahwa individu secara aktif berupaya memperoleh, mempertahankan, dan melindungi sumber daya tersebut dalam berbagai domain kehidupan. Selain itu, teori ini juga menegaskan bahwa keberadaan sumber daya yang cukup meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan dan mengatasi tantangan, sehingga memperkuat resilien dan kesejahteraan mereka. Teori sumber daya psikologis yang dikemukakan oleh Hobfoll dan teori emosi positif dari Frederickson dapat saling terkait dalam memahami proses adaptasi dan pemeliharaan kesejahteraan. Menurut Hobfoll, individu secara aktif berusaha mengakumulasi, melindungi, dan memanfaatkan sumber daya dalam berbagai domain untuk menghadapi stres dan meningkatkan resilien. Sementara itu, Frederickson menyatakan

bahwa respon singkat terhadap situasi yang mengandung elemen positif seperti kegembiraan, rasa syukur, harapan, dan cinta dapat memperkuat kapasitas individu untuk memperoleh dan mempertahankan sumber daya tersebut. Keterkaitan ini mengindikasikan bahwa pengalaman emosi positif dapat memperluas dan memperkuat sumber daya psikologis seseorang dengan menimbulkan perasaan yang meningkatkan motivasi, optimisme, dan hubungan sosial. Emosi positif dapat berfungsi sebagai mekanisme yang mempercepat akumulasi sumber daya, memperluas perspektif individu dalam menghadapi tantangan, dan memperkuat resiliensi secara umum. Dengan demikian, respons singkat terhadap emosi positif tidak hanya meningkatkan kesejahteraan jangka pendek, tetapi juga mendukung proses jangka panjang dalam memperoleh dan memanfaatkan sumber daya psikologis yang esensial untuk adaptasi dan ketahanan terhadap stres.

Sebagai contoh, rasa syukur mendorong perilaku prososial dan memperbaiki hubungan sosial, sementara harapan meningkatkan motivasi dalam menghadapi masa depan. Sebaliknya, ketika mahasiswa kurang mengalami atau mengekspresikan emosi positif, mereka lebih rentan mengalami stres, kecemasan, serta hilangnya semangat belajar. Nuroniah et al. (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang dominan mengalami emosi negatif cenderung menunjukkan perilaku seperti mengeluh, menghindari tugas, dan mengalami kelelahan mental. Emosi positif sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri mahasiswa maupun

dari lingkungannya. Faktor internal yang memengaruhi antara lain kemampuan mengelola emosi, berpikir positif, serta kepercayaan diri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan sosial dan persepsi terhadap lingkungan akademik (Nurchahyo, 2024). Dalam konteks ini, emosi positif tidak hanya berperan sebagai indikator kesejahteraan psikologis, tetapi juga sebagai modal penting dalam membangun resiliensi.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara emosi positif dan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Rusmawati (2022) terhadap mahasiswa psikologi di Indonesia selama masa pandemi menemukan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi secara positif dan kuat ( $r = 0,790$ ) dengan resiliensi. Penelitian serupa oleh Magalinggam & Ramlee (2021) terhadap mahasiswa di Malaysia juga menunjukkan korelasi positif antara emosi positif dan resiliensi ( $r = 0,4$ ). Studi lain yang dilakukan pada pengguna NAPZA di Banda Aceh menunjukkan bahwa emosi positif berkontribusi terhadap resiliensi dengan korelasi signifikan ( $r = 0,323$ ;  $p < 0,05$ ) (Yuliastari, 2022). Di samping itu, Hanifa (2022) juga mengemukakan bahwa emosi positif, bersama efikasi diri dan dukungan sosial, memberikan kontribusi sebesar 70,2% dalam membentuk resiliensi pada penyintas COVID-19. Penelitian oleh Anggraini & Yanto (2023) pun memperkuat temuan tersebut, bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya, khususnya bagi mereka yang sedang menyusun skripsi.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif dan belum menggali aspek pengalaman respondentif mahasiswa secara mendalam. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika hubungan antara emosi positif dan resiliensi dalam konteks mahasiswa. Penelitian kualitatif diperlukan karena pendekatan ini mampu menggali makna subjektif dan pengalaman personal mahasiswa secara lebih mendalam mengenai hal yang tidak dapat dicapai sepenuhnya melalui pendekatan kuantitatif. Dalam konteks pengaruh antara emosi positif dan resiliensi, data kuantitatif memang dapat menunjukkan ada atau tidaknya hubungan serta seberapa besar pengaruhnya. Namun, angka dan statistik tidak bisa menjelaskan bagaimana proses psikologis itu terjadi dalam kehidupan nyata mahasiswa, seperti bagaimana mereka memaknai emosi positif dalam menghadapi tekanan akademik, atau bagaimana pengalaman tertentu membentuk daya lenting mereka. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami mekanisme internal seperti pola pikir, strategi coping, nilai-nilai personal, serta peran konteks sosial dan spiritual, terutama di lingkungan berbasis keislaman. Aspek-aspek seperti pengaruh religiusitas, dukungan komunitas, dan praktik spiritual dalam memperkuat resiliensi tidak dapat diukur secara sederhana dengan skala angka. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif sangat penting untuk

melengkapi temuan kuantitatif dan memberikan pemahaman yang utuh serta kontekstual terhadap fenomena psikologis yang kompleks ini.

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu perguruan tinggi berbasis Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam proses pembelajaran dan kehidupan kampus secara menyeluruh. Sebagai institusi yang mengedepankan nilai-nilai spiritual dan keilmuan secara seimbang, UIN Malang menciptakan lingkungan akademik yang khas dan berbeda dari perguruan tinggi umum. Hal ini menjadikan UIN Malang sebagai tempat yang potensial untuk mengembangkan bentuk-bentuk emosi positif yang kaya sehingga, diharapkan mahasiswa dapat memiliki resiliensi yang tinggi. Khususnya terkait dengan bagaimana nilai religius dapat memengaruhi pengelolaan emosi positif dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial. Dengan demikian, konteks religius ini dapat memberikan warna tersendiri dalam memahami hubungan antara positive emotion dan resiliensi.

Mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang mendapatkan pendidikan psikologi yang tidak hanya berbasis ilmu ilmiah modern, tetapi juga diwarnai dengan pendekatan keislaman. Kurikulum yang dirancang untuk menggabungkan psikologi Barat dengan nilai-nilai Islam memberikan nuansa unik dalam cara mahasiswa memahami diri, emosi, dan tantangan hidup. Dalam konteks ini, mahasiswa Psikologi UIN Malang diharapkan memiliki kepekaan emosional yang tinggi serta kemampuan refleksi

spiritual yang kuat. Karakteristik ini menjadikan mereka subjek yang menarik untuk diteliti dalam memahami bagaimana positive emotion berperan dalam membangun ketahanan psikologis atau resiliensi.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada pentingnya memahami bagaimana emosi positif berperan dalam membentuk resiliensi mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat, pengaruh, maupun proses gambaran emosi positif terhadap resiliensi pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang. Pemahaman ini penting untuk mengembangkan intervensi psikologis yang berfokus pada kekuatan individu, terutama dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan meningkatnya tekanan akademik dan gangguan psikologis di kalangan mahasiswa, pendekatan yang menekankan penguatan emosi positif dapat menjadi strategi yang efektif dalam menjaga kesehatan mental serta meningkatkan performa akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi positif dan pendidikan tinggi. Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai hubungan antara emosi positif dan resiliensi, serta memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam menyusun program pengembangan diri, layanan konseling, dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat emosi positif dan tingkat resiliensi pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang?
2. Bagaimana pengaruh emosi positif terhadap resiliensi pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang?
3. Bagaimana proses gambaran emosi positif mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang?

## **C. Tujuan**

1. Untuk mengetahui tingkat emosi positif dan tingkat resiliensi pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang.
2. Untuk mengetahui pengaruh emosi positif terhadap resiliensi pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang.
3. Untuk mengetahui proses gambaran emosi positif mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang.

## **D. Manfaat**

### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai emosi positif (*positive emotion*) dan resiliensi. Temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara aspek emosional dan kemampuan adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik

maupun sosial. Selain itu, pendekatan campuran yang digunakan dalam penelitian ini dapat menjadi acuan metodologis bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin menggali fenomena psikologis secara lebih holistik.

## **2. Secara Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi pihak-pihak terkait, seperti dosen pembimbing akademik, konselor, dan lembaga layanan psikologi di perguruan tinggi, dalam merancang intervensi atau program pengembangan emosi positif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Bagi mahasiswa sendiri, penelitian ini dapat menjadi refleksi untuk lebih memahami peran penting emosi positif dalam membangun ketangguhan diri, khususnya dalam menghadapi tantangan perkuliahan dan tugas akhir. Selain itu, pihak institusi seperti UIN Malang juga dapat memanfaatkan temuan ini untuk mendukung kebijakan pembinaan karakter dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Resiliensi

##### 1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan dalam situasi sulit. Menurut *American Psychological Association (APA)* dalam Nashori dan Saputro (2021), resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi tantangan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber-sumber yang dapat menimbulkan stres bagi seseorang.

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan, stres, atau peristiwa kehidupan yang menantang (Troy et al., 2023). Reivich (2002) dalam Tampombebu dan Wijono (2022) juga menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan hidup dan beradaptasi dengan situasi sulit

Menurut Tugade & Fredrickson (2004) resiliensi merupakan proses untuk pulih dari pengalaman emosi yang buruk dan memperoleh kemampuan untuk beradaptasi dengan permintaan yang berubah-ubah dari stres. Grotberg (2005) dalam Apriwal (2020), mendefinisikan resiliensi sebagai proses yang terus berubah di mana seseorang membangun kemampuan untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat, dan

mentransformasikan pengalaman mereka dalam situasi sulit untuk mencapai adaptasi yang positif.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, pulih, dan tetap teguh dalam menghadapi kesulitan, stres, trauma, atau peristiwa hidup yang menantang, dengan cara mengembangkan kemampuan diri untuk mengatasi, memperkuat, dan mentransformasikan pengalaman tersebut menuju pencapaian adaptasi yang positif.

## **2. Aspek-aspek Resiliensi**

Connor dan Davidson (2003) dalam Nashori dan Saputro (2021), menjelaskan terdapat lima aspek resiliensi pada diri individu, yaitu

### **a. Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan**

Individu menganggap kesulitan, gangguan, atau ancaman sebagai masalah yang harus diselesaikan. Selain itu, mereka memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Setelah itu, mereka akan memiliki kemampuan untuk meningkatkan standar atau target yang harus mereka capai. Hal ini membantu orang berkonsentrasi pada pengembangan diri saat menghadapi masalah atau kesulitan. Para resilien memiliki dorongan untuk terus berkembang yang didukung oleh kelambanan dalam berproses. Kelambanan ini mendorong mereka untuk berusaha stabil saat masalah muncul atau ketika mereka bangkit dari keterpurukan.

- b. Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres

Mereka yang tahan terhadap berbagai kondisi negatif berusaha keras dan tetap toleran terhadap situasinya. Apa yang dia alami akan menjadi kenyataan baginya. Mereka tidak hanya menerima keadaan mereka saat ini, tetapi juga berusaha mendapatkan dukungan dari orang lain yang dapat membantu memperbaiki keadaannya. Mereka membutuhkan dukungan orang lain untuk mempercepat bangkit dari keterpurukan. Dukungan emosional, penghargaan, dan informasi dapat diberikan. Orang lain membantu Anda menghadapi tantangan.

- c. Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain

Mungkin sulit bagi seseorang untuk menerima apa yang mereka alami dengan pikiran positif. Setiap situasi selalu memiliki sisi positifnya. Mereka memiliki kemampuan untuk melihat sesuatu secara seimbang karena kesulitan atau perubahan memiliki pelajaran atau makna di baliknya. Selain itu, mereka percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menggerakkan diri mereka sendiri ke arah pencapaian tujuan individu atau kelompok. Mereka menjadi lebih percaya diri dengan diri mereka sendiri dan orang-orang yang mereka kenal. Selain itu, keyakinan yang kukuh dan hubungan yang baik membuat mereka merasa aman dalam menjalani hidup dan menghadapi kesulitan saat ini. Rasa aman memungkinkan mereka untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam diri mereka.

d. Kontrol diri

Individu yang mampu mengontrol emosi mereka, baik dalam keadaan positif maupun negatif, ia terus mengendalikan emosi negatifnya. Mereka juga realistis tentang kemampuan mereka untuk mengontrol diri mereka sendiri. Mereka tahu bahwa mereka tidak selalu dapat mengontrol emosi mereka dengan baik.

e. Spiritualitas.

Individu menyadari bahwa kekuatan mereka berasal dari keyakinan yang mereka miliki dalam diri mereka sendiri. Keyakinan ini membuat mereka optimis dan mampu menyesuaikan diri sehingga mereka dapat menanggapi tantangan dengan cara yang positif.

### 3. Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Menurut Smith dkk (2008), faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah

a. Optimisme

Optimisme ditandai dengan pandangan hidup yang penuh harapan, di mana individu mengharapkan hasil yang positif bahkan dalam menghadapi kesulitan. Pola pikir ini memungkinkan mereka untuk melihat tantangan bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi, tetapi sebagai peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran pribadi. Individu yang optimis lebih cenderung terlibat dalam pemecahan masalah yang konstruktif ketika dihadapkan pada stresor, yang meningkatkan strategi koping mereka. Alih-alih terpaku pada aspek negatif atau potensi

kegagalan, mereka fokus untuk menemukan solusi dan mengambil langkah proaktif. Perspektif positif ini tidak hanya membantu pemulihan yang lebih cepat dari kemunduran, tetapi juga menumbuhkan ketahanan dengan memperkuat keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan

b. *Active Coping*

*Active Coping* adalah proses mengambil langkah-langkah yang disengaja untuk mengatasi stres daripada menghindarinya. Hal ini dapat melibatkan berbagai strategi, seperti pemecahan masalah, mencari bantuan, atau terlibat dalam kegiatan yang mengurangi stres (seperti olahraga atau perhatian penuh). Dengan secara aktif menghadapi tantangan, individu akan mendapatkan rasa kendali atas keadaan mereka, yang sangat penting untuk menumbuhkan ketahanan. Pendekatan proaktif ini tidak hanya membantu mereka menavigasi kesulitan dengan lebih efektif, tetapi juga mengurangi perasaan tidak berdaya dan kewalahan, sehingga lebih mudah untuk mengatasi stres

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada jaringan hubungan yang memberikan bantuan emosional, informasi, dan bantuan praktis. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, kolega, atau anggota komunitas. Jaringan dukungan yang kuat bertindak sebagai penyangga terhadap stres, menawarkan dorongan dan nasihat selama masa-masa sulit. Hal ini membantu individu merasa tidak terlalu terisolasi dan lebih terhubung, yang sangat penting untuk kesejahteraan emosional. Adanya

hubungan yang mendukung meningkatkan ketahanan dengan menyediakan sumber daya bagi individu untuk mengatasi kesulitan, sehingga memperkuat kemampuan mereka untuk mengelola stres secara efektif.

#### 4. Resiliensi dalam perspektif islam

Dalam perspektif Islam, resiliensi (ketahanan diri) sangatlah penting dan merupakan nilai yang dianjurkan untuk dimiliki setiap Muslim. Islam menekankan pentingnya kesabaran (sabr), dan tawakkal (berserah diri kepada Allah) sebagai landasan utama dalam menghadapi cobaan hidup.

Konsep kesabaran (sabr) merupakan pondasi penting dalam membangun resiliensi atau ketahanan diri. Sabar adalah kemampuan seseorang untuk tetap teguh dalam menghadapi cobaan hidup, tidak mudah menyerah, dan terus bertahan meski dalam situasi sulit.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ

الصَّابِرِينَ

*"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 153)*

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan umat-Nya untuk meminta pertolongan melalui sabar dan shalat, karena Allah selalu menyertai orang-orang yang sabar. Ayat ini mengajarkan bahwa kesabaran bukan hanya sekadar menahan diri dari putus asa, tetapi merupakan bentuk penguatan iman, yang menuntun seseorang untuk terus bersandar kepada Allah dalam segala keadaan.

Dalam sebuah hadits juga menyebutkan bahwa Kesabaran sebagai sebuah cahaya. Rasulullah SAW mempertegas pentingnya kesabaran dalam sebuah hadits,

Rasulullah SAW bersabda:

*“Sabar adalah cahaya.”*(HR. Muslim)

Cahaya di sini menggambarkan bahwa kesabaran menjadi pemandu atau penerang ketika jalan hidup terasa gelap atau penuh rintangan. Bagi seorang Muslim, kesabaran bukanlah tanda kelemahan, melainkan sumber kekuatan batin yang memberi ketenangan dan keteguhan dalam menghadapi berbagai ujian. Saat seseorang bersabar, ia lebih siap menerima keadaan, memahami hikmah di baliknya, dan tetap optimis bahwa Allah akan memberikan kemudahan.

Kesabaran juga membentuk sikap yang tangguh, atau resiliensi, di mana seseorang mampu bangkit dari kesulitan, tetap tegar di bawah tekanan, dan tidak mudah goyah ketika mengalami kegagalan atau kehilangan. Kesabaran ini memberi ketahanan mental dan emosional yang membuat seseorang lebih mampu beradaptasi dan mencari jalan keluar

dari kesulitan, tanpa merasa terpuruk. Jadi, dalam Islam, resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk bertahan, tetapi juga untuk bertumbuh dan memperkuat diri melalui ujian yang dihadapi, dengan selalu bersandar pada Allah sebagai sumber kekuatan.

Tawakkal, atau berserah diri kepada Allah, adalah inti dari resiliensi dalam Islam yang mengajarkan ketenangan dan kepercayaan penuh kepada Allah setelah melakukan upaya terbaik. Tawakkal tidak berarti pasrah tanpa usaha, melainkan sikap hati yang meyakini bahwa setelah berusaha maksimal, segala hasil berada dalam kehendak Allah.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ  
الْمُؤْمِنُونَ

*"Katakanlah (Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman." (QS. At-Taubah:51)*

Ayat ini menjelaskan bahwa tidak ada kejadian yang menimpa seorang Muslim kecuali sudah ditetapkan oleh Allah. Ayat ini menanamkan keyakinan bahwa Allah selalu bersama dan melindungi orang-orang yang bertawakkal. Keyakinan ini membantu seorang Muslim menghadapi berbagai ujian hidup dengan lebih tenang dan stabil, tanpa

dikuasai rasa takut atau cemas berlebihan, karena ia sadar bahwa apa pun yang terjadi merupakan bagian dari rencana Allah yang baik.

Rasulullah SAW bersabda:

*“Seandainya kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakkal, niscaya kalian akan diberi rezeki seperti burung yang diberi rezeki. Ia pergi pagi dalam keadaan lapar, dan pulang sore dalam keadaan kenyang.” (HR. Tirmidzi)*

Rasulullah SAW menggambarkan konsep tawakkal dalam haditsnya yang mengatakan, jika seseorang benar-benar bertawakkal kepada Allah, maka Allah akan memberi rezeki kepadanya sebagaimana burung yang pergi pagi dalam keadaan lapar dan pulang kenyang. Hadits ini mengajarkan bahwa tawakkal yang sesungguhnya adalah menyertakan usaha di setiap langkah, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah.

Dalam resiliensi, tawakkal ini memberikan keteguhan dan rasa optimis dalam menjalani kehidupan; meskipun dalam keadaan sulit, seseorang yang bertawakkal yakin Allah akan memberikan jalan keluar, rezeki, dan ketenangan. Dengan demikian, tawakkal menjadi dasar ketahanan diri yang memungkinkan seorang Muslim menghadapi kegagalan, kesulitan, dan ketidakpastian dengan penuh keberanian dan keyakinan, bahwa setiap kesulitan akan diikuti kemudahan dengan izin Allah.

## **B. Emosi Positif**

### **1. Pengertian Emosi Positif**

Menurut *American Psychological Association (APA)*, Emosi positif adalah reaksi emosional yang dirancang untuk mengekspresikan pengaruh positif, seperti kebahagiaan saat mencapai tujuan, kelegaan saat terhindar dari bahaya, atau kepuasan saat merasa puas dengan keadaan saat ini.

Emosi positif adalah respons singkat dan multisistem yang muncul ketika seseorang menilai keadaan mereka saat ini sebagai sesuatu yang menguntungkan atau bermanfaat yang mencakup perasaan seperti kegembiraan, rasa syukur, ketenangan, ketertarikan, harapan, kebanggaan, hiburan, inspirasi, kekaguman, dan cinta. Setiap emosi positif dicirikan oleh pola penilaian yang spesifik, kecenderungan pikiran-tindakan, dan sumber daya yang tahan lama yang mereka bantu bangun dari waktu ke waktu. Misalnya, kegembiraan dapat mendorong keceriaan dan keterlibatan, sementara rasa syukur dapat mendorong perilaku prososial dan memperkuat ikatan sosial (Fredrikson, 2013).

Menurut Indri F & Siagian (2018) dalam Rahmat dalam Oemar (2023) reaksi dan sikap yang menunjukkan bahwa seseorang merasa senang dan puas terhadap situasi atau objek tertentu. Saputri et al. (2023) juga menjelaskan Emosi positif adalah emosi ketika seseorang mengalami sesuatu yang menyenangkan yang dapat memberikan efek positif pada dirinya sendiri dan juga dapat didefinisikan sebagai pemaknaan yang

positif terhadap sesuatu hal, meskipun sedang berada dalam situasi yang negatif.

Berdasarkan berbagai pengertian yang dijelaskan, Emosi positif dapat disimpulkan sebagai reaksi emosional yang muncul ketika seseorang merasakan sesuatu yang menyenangkan atau bermanfaat, yang dapat menciptakan dampak positif pada diri mereka, memperkuat ikatan sosial, serta memotivasi perilaku prososial dan peningkatan kesejahteraan.

## **2. Aspek-aspek Emosi positif**

Menurut Veit & Ware (1983) Emosi positif mencakup 4 hal yaitu:

### **a. Rasa ketertarikan terhadap kehidupan**

Aspek ini mencerminkan perasaan bahwa kehidupan memiliki daya tarik dan makna yang mendalam. Individu yang memiliki rasa ketertarikan terhadap kehidupan cenderung memandang hidup sebagai suatu perjalanan yang menarik dan penuh gairah. Mereka merasakan bahwa setiap hari adalah kesempatan untuk menjalani pengalaman baru yang menyenangkan. Misalnya, seseorang dapat merasa bahwa hidupnya dipenuhi dengan tantangan yang membangun, kegiatan yang menginspirasi, serta momen-momen yang bernilai. Perasaan ini memberikan dorongan intrinsik untuk terus mengeksplorasi dan menghargai kehidupan dalam segala aspeknya.

### **b. Harapan dan optimisme terhadap masa depan**

Harapan dan optimisme merupakan aspek yang menunjukkan pandangan positif terhadap hari-hari yang akan datang. Individu dengan

aspek ini memiliki keyakinan bahwa masa depan akan membawa peluang yang lebih baik dan peristiwa-peristiwa yang menyenangkan. Mereka umumnya bangun pagi dengan semangat dan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi. Optimisme ini tidak hanya menciptakan energi positif untuk menjalani kehidupan sehari-hari, tetapi juga membantu individu untuk menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih konstruktif.

c. Ketenangan emosional

Ketenangan emosional menggambarkan keadaan di mana individu merasakan kedamaian dalam emosinya, bebas dari ketegangan, kecemasan, maupun stres. Individu yang mengalami ketenangan emosional cenderung merasa rileks dalam menghadapi situasi apapun dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan. Mereka mampu menjaga kestabilan emosional, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kebahagiaan secara keseluruhan. Kondisi ini seringkali tercermin dalam perilaku tenang, pemikiran yang jernih, serta kemampuan untuk menanggapi situasi dengan sikap yang bijaksana.

d. Kepuasan dalam beraktivitas

Kepuasan dalam beraktivitas mencerminkan perasaan bahagia dan puas dengan kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki aspek ini umumnya merasa senang dengan peran dan tanggung jawab mereka, baik dalam konteks pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun kegiatan lainnya. Mereka juga melaporkan adanya kepuasan emosional secara umum, yang ditunjukkan dengan perasaan syukur atas apa yang dimiliki

serta penghargaan terhadap hal-hal sederhana dalam hidup. Aspek ini menjadi indikator bahwa individu merasa hidupnya bermakna dan berharga.

### **3. Faktor yang mempengaruhi Emosi positif**

Menurut Fredrickson (2001) faktor-faktor yang mempengaruhi Emosi positif yaitu:

#### **a. Hubungan Sosial**

Kualitas hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas yang lebih luas memainkan peran penting dalam meningkatkan emosi positif. Sistem dukungan sosial yang kuat memberi individu rasa memiliki dan rasa aman, yang dapat meningkatkan perasaan cinta, sukacita, dan kepuasan. Hubungan ini tidak hanya menumbuhkan emosi positif secara langsung, tetapi juga berkontribusi pada ketahanan jangka panjang, membantu individu mengatasi stres dan kesulitan.

#### **b. Pengalaman Pribadi**

Terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan atau menstimulasi seperti hobi, usaha kreatif, atau mengeksplorasi pengalaman baru-dapat membangkitkan emosi positif. Teori perluas-dan-bangun menekankan bahwa emosi positif, seperti minat, mendorong eksplorasi dan perolehan pengetahuan dan pengalaman baru. Efek perluasan ini meningkatkan pengalaman emosional dan berkontribusi pada pertumbuhan pribadi.

#### **c. Pola Pikir dan Sikap**

Pandangan hidup seseorang, yang ditandai dengan optimisme dan rasa syukur, secara signifikan mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengalami emosi positif. Pola pikir yang positif dapat menghasilkan frekuensi yang lebih besar untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan. Dengan berfokus pada hal-hal baik dalam hidup dan mengungkapkan rasa syukur, individu dapat menumbuhkan lanskap emosi yang lebih positif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

d. Kesejahteraan Fisik

Ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik dan kondisi emosional. Aktivitas fisik yang teratur, pola makan yang bergizi, dan tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan emosional. Ketika seseorang menjaga kesehatan fisiknya, mereka akan lebih mungkin mengalami emosi positif, karena kesehatan fisik dapat memengaruhi suasana hati dan tingkat energi.

e. Konteks Budaya

Norma dan nilai budaya membentuk bagaimana emosi diekspresikan dan dialami. Budaya yang berbeda dapat memprioritaskan emosi positif tertentu di atas emosi positif lainnya, yang memengaruhi cara individu dalam budaya tersebut memandang dan menumbuhkan perasaan gembira, cinta, dan kepuasan. Memahami pengaruh budaya ini sangat penting untuk menghargai keragaman pengalaman emosional di berbagai masyarakat.

f. Keadaan Hidup

Faktor eksternal, seperti status sosial ekonomi, lingkungan kerja, dan peristiwa-peristiwa penting dalam hidup, dapat sangat memengaruhi pengalaman emosional. Peristiwa kehidupan yang positif, seperti promosi atau pencapaian pribadi, dapat meningkatkan perasaan senang dan puas, sementara peristiwa negatif, seperti kehilangan atau kesulitan keuangan, dapat menghambat pengalaman emosi positif. Keadaan ini dapat menciptakan fluktuasi dalam kesejahteraan emosional.

g. Kesadaran dan Kehadiran

Mempraktikkan perhatian penuh (*mindfulness*) menjadi sepenuhnya hadir dan terlibat pada saat ini-dapat secara signifikan meningkatkan pengalaman emosi positif. Kesadaran memungkinkan individu untuk menghargai perasaan dan lingkungannya secara lebih mendalam, yang mengarah pada kesadaran yang lebih besar akan pengalaman positif yang terjadi. Praktik ini dapat membantu individu menikmati saat-saat yang menyenangkan dan menumbuhkan kondisi emosi yang lebih positif.

#### 4. Emosi Positif dalam perspektif islam

Dalam Islam, emosi positif adalah perasaan yang disukai dan dianjurkan karena mendekatkan seseorang kepada Allah dan memperkuat hubungan dengan sesama. Islam menekankan pentingnya menjaga emosi positif karena dapat membawa ketenangan hati, keharmonisan, dan

kebahagiaan hidup. Berikut adalah beberapa emosi positif yang memiliki tempat istimewa dalam ajaran Islam:

a. Syukur (Rasa Terima Kasih)

Dalam Islam, syukur atau rasa terima kasih adalah salah satu bentuk emosi positif yang memiliki kedudukan tinggi. Islam tidak hanya mendorong umatnya untuk mengakui nikmat yang diberikan oleh Allah tetapi juga untuk merasakan kedamaian, kebahagiaan, dan ketenangan dalam bersyukur. Syukur tidak hanya meningkatkan hubungan kita dengan Allah tetapi juga membentuk karakter positif yang memperkuat hubungan sosial dan kesejahteraan batin. Allah berfirman dalam Al Quran;

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رِزْقٌ فَلْيَحْسَبْهُ إِحْسَابًا إِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ  
لَشَدِيدٍ

*"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan,  
"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat." (QS. Ibrahim 14: Ayat 7)*

Ayat ini menekankan bahwa rasa syukur adalah tanggapan alami seorang Muslim atas nikmat yang Allah berikan. Allah menjanjikan bahwa mereka yang bersyukur akan mendapatkan tambahan nikmat. Emosi syukur dalam Islam bukan hanya tentang berterima kasih dengan lisan, tetapi juga mengakui dalam hati dan membuktikan dengan perbuatan. Hal

ini mencakup pemanfaatan nikmat Allah dengan baik, sesuai dengan yang diridhoi-Nya. Misalnya, menggunakan harta, ilmu, atau kesehatan yang diberikan Allah untuk kebaikan dan tidak untuk hal-hal yang dilarang oleh-Nya.

Dalam Hadis, Rasulullah SAW juga mengajarkan pentingnya bersyukur atas nikmat yang Allah berikan.

Beliau bersabda:

*“Barang siapa yang tidak bersyukur kepada manusia, maka dia juga tidak bersyukur kepada Allah.”* (HR. Ahmad)

Hadits ini memberikan pelajaran bahwa syukur tidak hanya kepada Allah tetapi juga kepada sesama manusia yang menjadi perantara nikmat Allah. Dengan mengucapkan terima kasih kepada orang lain yang telah membantu atau memberi kebaikan, seorang Muslim menunjukkan penghargaan terhadap peran Allah yang telah menempatkan mereka sebagai sumber kebaikan. Makna mendalam dari hadis ini adalah bahwa rasa syukur bukanlah emosi yang terbatas pada hubungan dengan Allah, tetapi meluas pada hubungan sosial. Menghargai bantuan atau kebaikan orang lain adalah bagian dari akhlak seorang Muslim, sekaligus wujud tanggung jawab untuk menjaga hubungan baik dengan sesama.

b. Tawakkal (Kepercayaan kepada Allah)

Tawakkal adalah emosi positif yang menunjukkan kepasrahan kepada Allah setelah berusaha dengan maksimal.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:berfirman

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ  
بِءَايَاتِهِ إِذْ دَخَلْتُمُوهُ فَآذِنُوا عَلَيْهِمْ وَآيَاتِهِ لِيُذْهِبَ اللَّهُ سَاءَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ  
بِءَايَاتِهِ لِيُذْهِبَ اللَّهُ سَاءَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ

*"Berkatalah dua orang laki-laki di antara mereka yang bertakwa, yang telah diberi nikmat oleh Allah, "Serbulah mereka melalui pintu gerbang (negeri) itu. Jika kamu memasukinya, niscaya kamu akan menang. Dan bertawakallah kamu hanya kepada Allah, jika kamu orang-orang beriman." (QS. Al-Ma'idah 5: Ayat 23)*

Tawakkal di sini digambarkan sebagai tanda keimanan. Kepercayaan yang mendalam kepada Allah adalah bukti bahwa seorang Muslim benar-benar beriman. Tawakkal menjadi ujian keyakinan sejati seseorang; apakah ia benar-benar percaya bahwa Allah akan selalu memberikan yang terbaik dalam setiap urusannya.

Tawakkal sebagai tanda keimanan menunjukkan bahwa seorang Muslim yang beriman tidak mudah terpengaruh oleh rasa takut atau khawatir yang berlebihan. Dengan tawakkal, ia berserah diri kepada Allah setelah menjalani segala usaha yang bisa dilakukannya, meyakini bahwa hasil akhir ada di tangan Allah. Hal ini menciptakan ketenangan batin dan menghilangkan perasaan cemas.

Dalam Hadis, Rasulullah SAW mengajarkan pentingnya tawakkal

*"Seandainya kamu bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benarnya, niscaya Dia akan memberi rezeki*

*kepadamu sebagaimana Dia memberi rezeki kepada burung yang pergi dalam keadaan lapar dan pulang dalam keadaan kenyang." (HR. Ahmad)*

Tawakkal membawa ketenangan dan menghilangkan kecemasan. Burung yang menjadi contoh dalam hadis ini adalah makhluk yang kecil dan lemah, tetapi Allah tetap memberi mereka rezeki. Hal ini mengajarkan bahwa kita tidak perlu khawatir berlebihan tentang rezeki, kesehatan, atau takdir lainnya, selama kita telah berusaha dengan benar dan bersandar kepada Allah.

Ketika seseorang memiliki tawakkal yang benar, ia akan merasa tenang dalam menjalani kehidupannya. Tawakkal menumbuhkan keyakinan bahwa Allah yang Maha Kuasa akan mencukupi semua kebutuhan hamba-Nya yang berserah diri kepada-Nya. Tawakkal melindungi seseorang dari perasaan gelisah atau putus asa dalam menghadapi kesulitan.

c. Kebahagiaan (Farah)

Kebahagiaan dalam Islam adalah hasil dari ketakwaan dan ketaatan kepada Allah.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

*"Sungguh, orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka itu adalah sebaik-baik makhluk." (QS. Al-Bayyinah 98: Ayat 7)*

Ayat ini mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati lahir dari iman yang kokoh dan amal saleh. Orang yang beriman dan selalu melakukan kebaikan merupakan makhluk terbaik, dan mereka akan merasakan kebahagiaan yang sejati karena hati mereka dipenuhi dengan kebaikan dan kedamaian.

Kebahagiaan yang datang dari iman dan amal saleh tidak tergantung pada kondisi eksternal atau harta benda, melainkan dari kedekatan kepada Allah. Seseorang yang memiliki iman dan senantiasa melakukan amal kebaikan akan memiliki hati yang tenang dan bahagia karena mengetahui bahwa hidupnya berarti dan senantiasa berada dalam jalan yang diridhai Allah. Kebahagiaan ini adalah kebahagiaan batin yang jauh lebih kekal daripada kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara.

Rasulullah SAW juga mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati datang dari hubungan yang baik dengan Allah dan menjalankan amal salih:

*"Wahai hamba-hamba-Ku! Kalian semua lapar, kecuali yang Aku beri makan, maka mintalah makan kepada-Ku, niscaya Aku beri makan kepada kalian." (HR. Muslim)*

Hadis ini menunjukkan bahwa Allah adalah sumber dari segala kebutuhan dan kebahagiaan hamba-hamba-Nya. Seseorang yang meminta kepada Allah dan bergantung sepenuhnya pada-Nya akan mendapatkan

kebutuhan hidupnya, dan ini membawa kebahagiaan sejati. Mereka yang memiliki hubungan dekat dengan Allah akan merasa tenang, aman, dan bahagia karena mereka tahu bahwa Allah selalu memenuhi kebutuhan mereka dan tidak pernah meninggalkan mereka.

Kebahagiaan dalam Islam muncul dari perasaan cukup dan puas karena mengetahui bahwa Allah adalah sumber segala sesuatu. Dengan memiliki ketergantungan kepada Allah, seseorang tidak akan merasa takut atau gelisah, karena ia yakin bahwa Allah adalah penolong terbaik. Ini adalah kebahagiaan sejati yang tidak akan goyah oleh situasi duniawi, karena hati merasa tenang dalam perlindungan Allah.

### **C. Pengaruh Emosi Positif Terhadap Resiliensi**

Penelitian mengenai emosi positif dan resiliensi menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua konsep ini, yang dapat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu, termasuk di kalangan mahasiswa. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Zhu dkk. (2024) mengungkapkan bahwa resiliensi berhubungan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan tingkat depresi yang lebih rendah, di mana emosi positif berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan tantangan hidup dengan cara yang positif, yang pada gilirannya meningkatkan emosi positif mereka. Temuan ini relevan dalam konteks mahasiswa, yang seringkali

menghadapi berbagai tantangan akademik dan kehidupan sosial yang dapat mempengaruhi kondisi emosional mereka.

Penelitian serupa dilakukan oleh Astuti dan Rusmawati (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan emosi positif, khususnya di kalangan mahasiswa psikologi di Indonesia selama pandemi COVID-19. Penelitian tersebut mengungkapkan adanya hubungan yang kuat ( $r = 0,790$ ) antara resiliensi dan kecerdasan emosional, yang mencerminkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan situasi yang penuh tantangan. Hal ini juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai faktor penguat dalam resiliensi, yang memungkinkan individu untuk tetap berpikir positif dan menjaga kesejahteraan emosional meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan.

Sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh Magalinggam dan Ramlee (2021) di Malaysia menemukan adanya korelasi signifikan ( $r = 0,4$ ) antara resiliensi dan emosi positif pada mahasiswa. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi biasanya juga memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi, yang menunjukkan pentingnya peran resiliensi dalam membentuk kondisi emosional yang sehat di kalangan mahasiswa. Kondisi emosional yang positif, seperti perasaan bahagia, puas, dan optimis, berkontribusi pada

peningkatan kualitas hidup mahasiswa, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sosial mereka.

Selain itu, penelitian oleh Zavareh dkk. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan ketahanan dapat meningkatkan pengaturan diri emosional dan mengurangi tekanan psikologis, yang sangat berguna di kalangan individu yang menghadapi peran ganda, seperti pengasuh. Hal ini mencerminkan pentingnya pengembangan keterampilan ketahanan, yang tidak hanya meningkatkan kemampuan untuk menghadapi stres, tetapi juga berpotensi mengurangi kecenderungan untuk merasakan emosi negatif.

Interaksi antara ketahanan keluarga dan emosi positif anak-anak yang ditemukan oleh Rouzi dan Afifah (2023) juga menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung sangat penting dalam membentuk perkembangan emosional seseorang. Di kalangan mahasiswa, faktor lingkungan sosial, termasuk dukungan dari teman-teman, keluarga, dan lembaga pendidikan, dapat berperan dalam meningkatkan resiliensi dan emosi positif. Lingkungan yang mendukung memungkinkan mahasiswa untuk lebih mudah menghadapi stres dan tantangan akademik dengan cara yang lebih sehat secara emosional.

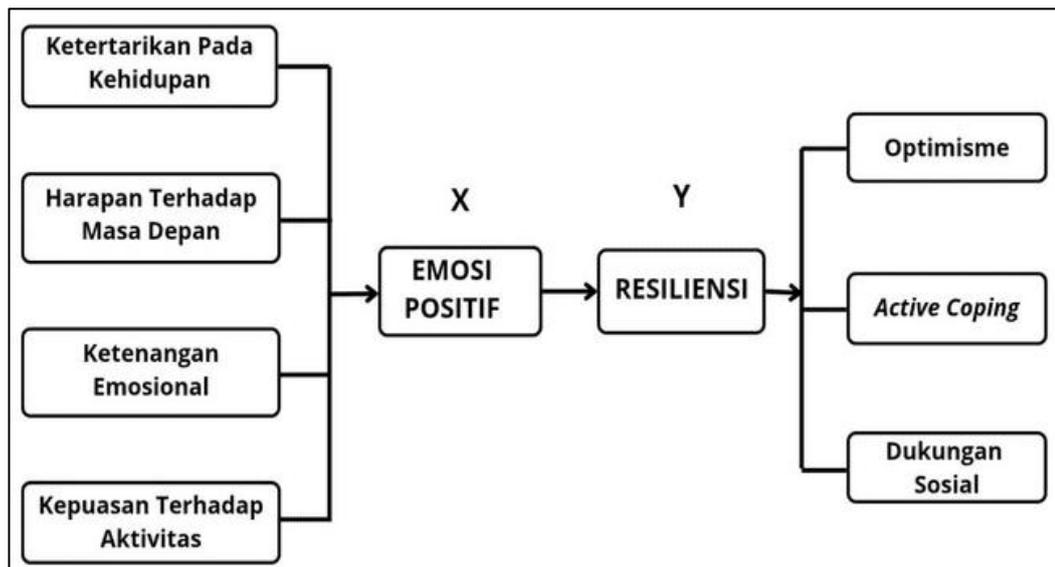
Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis positif, termasuk emosi positif dan kecerdasan emosional, berhubungan erat dengan resiliensi di berbagai populasi dan konteks, termasuk di kalangan mahasiswa. Penelitian ini penting untuk memahami

bagaimana resiliensi dapat berkontribusi pada pengembangan emosi positif pada mahasiswa UIN Malang, terutama dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari yang penuh tekanan.

#### D. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir pengaruh resiliensi terhadap Emosi positif mahasiswa seperti terlihat pada gambar 1. Terbentuknya Emosi positif mahasiswa terbentuk dipengaruhi oleh faktor rasa ketertarikan terhadap kehidupan, harapan dan optimisme terhadap masa depan, ketenangan emosional, dan kepuasan dalam beraktivitas (Veit & Ware. 1983)

**Gambar 1. Kerangka Berpikir**



#### E. Hipotesis Penelitian

- H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi dan Emosi positif pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran (*mix method*). Metode penelitian campuran adalah metode kombinasi atau menggabungkan antara metode penelitian kualitatif dan metode penelitian kuantitatif. Menurut Tashakkori dan Teddlie (2003) (dalam Yusuf, 2014), penelitian campuran adalah jenis penelitian yang umum (salah satu dari tiga paradigma) di mana metode, teknik, atau fitur dari paradigma kuantitatif dan kualitatif digabungkan dalam satu penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan *sequential explanatory design*. Pendekatan ini diawali dengan pengumpulan data dan analisis data kuantitatif lalu diikuti dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif yang bertujuan untuk memperkuat hasil penelitian kuantitatif yang dilakukan pada tahap pertama (Azhari dkk, 2023).

Tahap pertama, data kuantitatif dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur tingkat resiliensi dan Emosi positif pada mahasiswa UIN Malang. Setelah itu, hasil data kuantitatif akan dianalisis untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap Emosi positif. Tahap kedua, dilakukan dengan mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan 5 mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang. Data kualitatif ini bertujuan untuk memahami lebih dalam mengenai pengalaman mahasiswa

terkait resiliensi dan dampaknya terhadap Emosi positif mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan di kampus. Dengan pendekatan *sequential explanatory design*, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran yang lebih mendalam dan menyeluruh tentang pengaruh resiliensi terhadap Emosi positif pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang.

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Identifikasi variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen).

### **1. Emosi positif**

Emosi positif adalah variabel yang dihipotesiskan memiliki pengaruh terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa. Emosi positif mencakup berbagai perasaan positif seperti kebahagiaan, ketenangan, dan antusiasme yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Variabel ini diukur dengan menggunakan skala *mental health inventory* (MHI) Veit dan Ware pada tahun 1983. Skala diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Aziz dan Mangestuti (2025) dan hanya mengambil 1 aspek dari skala MHI yaitu aspek positif dengan indikator emosi.

### **2. Resiliensi**

Resiliensi adalah variabel yang dipengaruhi oleh emosi positif. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatasi tantangan, dan bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan.

Dalam penelitian ini, resiliensi diukur menggunakan skala BRS (*Brief Resilience Scale*) oleh Smith pada tahun 2008.

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini mencakup dua variabel utama, yaitu Emosi positif dan resiliensi. Resiliensi didefinisikan sebagai. Dalam penelitian ini, resiliensi diukur menggunakan, skala BRS (*Brief Resilience Scale*) oleh Smith pada tahun 2008 dengan skala Likert 1–4, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih kuat. Skala ini diukur meliputi optimisme, active coping, dan dukungan sosial.

Emosi positif, didefinisikan sebagai keadaan emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan, ketenangan, dan antusiasme, yang dirasakan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Emosi positif pada penelitian ini diukur menggunakan *Mental Health Inventory* (MHI) yang dikembangkan oleh Veit dan Ware pada tahun 1983. Dalam penelitian ini, hanya aspek positif dari skala MHI yang digunakan, dengan fokus pada indikator emosi positif. Skala ini telah diadaptasi oleh Aziz dan Mangestuti (2025) dan hanya mengambil 1 aspek dari skala MHI yaitu aspek positif dengan indikator emosi yang terdiri dari 4 item. Dengan definisi operasional ini, variabel Emosi positif dan resiliensi dapat diukur secara terstruktur dan objektif, sesuai dengan tujuan

penelitian ini untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap emosi positif pada mahasiswa UIN Malang.

#### D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN Malang yang terdaftar pada tahun akademik 2023/2024. Jumlah populasi diperkirakan mencapai 1.304 mahasiswa.

Untuk pengambilan sampel kuantitatif, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan sampel. Rumus Slovin digunakan untuk menghitung sampel dengan *margin of error* tertentu, yang dinyatakan sebagai berikut:

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

Keterangan :

- n = ukuran sampel
- N = ukuran populasi (dalam kasus ini 1.304 mahasiswa)
- e = *margin of error* (tingkat kesalahan yang diizinkan, misalnya 5% atau 0,05)

Maka didapatkan :

$$n = \frac{1.304}{1 + 1.304 x (0,05)^2}$$

$$n = \frac{1.304}{1 + 1.304 \times 0,0025}$$

$$n = \frac{1.304}{1 + 3,26}$$

$$n = \frac{1.304}{4,26}$$

$$n \approx 306$$

Dari hasil perhitungan diatas, diperoleh sampel sebanyak 306 mahasiswa. Sebanyak 306 mahasiswa akan dipilih secara acak dari berbagai fakultas sebagai responden yang akan mengisi kuesioner terkait resiliensi dan *Emosi positif*.

Sampel ini dipilih dengan mempertimbangkan representasi yang proporsional dari setiap fakultas agar hasilnya dapat digeneralisasikan untuk seluruh mahasiswa S1 Psikologi. Sementara itu, untuk wawancara, sebanyak 5 mahasiswa akan dipilih secara acak. Pemilihan 5 responden dilakukan untuk memperoleh data kualitatif yang mendalam, mencapai ketepatan informasi, dan menjaga efisiensi waktu serta sumber daya. Jumlah ini dinilai cukup mewakili variasi pengalaman mahasiswa dan memungkinkan analisis yang lebih fokus.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini terdiri dari dua jenis instrumen utama, yaitu kuesioner kuantitatif dan wawancara kualitatif. Untuk mengukur tingkat resiliensi, digunakan skala skala BRS (*Brief Resilience Scale*) oleh

Smith et. al., (2008) yang terdiri dari 6 item dengan skala Likert 1-4, di mana 1 berarti “sangat tidak setuju” dan 4 berarti “sangat setuju”. Instrumen ini dipilih karena telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur dimensi resiliensi, seperti optimisme, *active coping*, dan dukungan sosial.

**Table 1. Blueprint skala resiliensi**

| No.           | Aspek                | No. Item | Jumlah   |
|---------------|----------------------|----------|----------|
| 1.            | Optimisme            | 1, 5     | 2        |
| 2.            | <i>Active Coping</i> | 3, 6     | 2        |
| 3.            | Dukungan Sosial      | 2, 4     | 2        |
| <b>Jumlah</b> |                      |          | <b>6</b> |

Sementara itu, untuk mengukur *Emosi positif*, digunakan *Mental Health Inventory* (MHI) yang dikembangkan oleh Veit dan Ware pada tahun 1983. Dalam penelitian ini, hanya aspek positif dari skala MHI yang digunakan, dengan fokus pada indikator emosi positif. Skala ini telah diadaptasi oleh Aziz dan Mangestuti (2025) dan hanya mengambil 1 aspek dari skala MHI yaitu aspek positif dengan indikator emosi yang terdiri dari 4 item. Responden diminta untuk menilai sejauh mana mereka merasakan berbagai emosi positif dalam kehidupan mereka, dengan rentang skala 1–4, di mana 1 berarti “sangat tidak setuju” dan 5 berarti “sangat setuju”.

**Tabel 1. Blueprint Skala Emosi positif**

| <b>Dimensi</b> | <b>No. Item</b> | <b>Jumlah</b> |
|----------------|-----------------|---------------|
| Emosi Positif  | 13,14,15,16     | 4             |
| <b>Jumlah</b>  |                 | 4             |

Selain kuesioner, penelitian ini juga menggunakan wawancara mendalam sebagai instrumen kualitatif. Wawancara dilakukan dengan 5 mahasiswa yang telah dipilih dari hasil kuesioner berdasarkan skor resiliensi tertinggi dan terendah. Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman pribadi mahasiswa terkait bagaimana mereka membangun resiliensi dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan emosi positif yang mereka rasakan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, dengan pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden memberikan jawaban yang lebih mendalam dan bervariasi.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu pengumpulan data kuantitatif melalui kuesioner dan pengumpulan data kualitatif melalui wawancara mendalam. Pada tahap pertama, data kuantitatif dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada 1.304 mahasiswa yang dipilih secara *random sampling* dari S1 Psikologi di UIN Malang. Untuk mengukur resiliensi, digunakan BRS (*Brief Resilience Scale*) oleh Smith pada tahun 2008. Skala ini menggunakan skala Likert 1-4, di mana 1 berarti “sangat tidak

setuju” dan 4 berarti “sangat setuju”. Adapun untuk mengukur *Emosi positif*, digunakan skala *Mental Health Inventory* (MHI) oleh Veit dan Ware (1983), yang diadaptasi dari penelitian Aziz dan Mangestuti (2025) dan hanya mengambil aspek positif dengan indikator emosi. Skala ini juga menggunakan skala Likert 1-4, di mana 1 berarti “sangat tidak setuju” dan 4 berarti “sangat setuju”. Kuesioner disebarakan kepada 300 mahasiswa yang dipilih secara acak dari berbagai fakultas melalui *Google Form* untuk mempermudah akses dan pengumpulan data.

Tahap kedua, data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 5 mahasiswa yang dipilih secara acak berdasarkan hasil skor resiliensi tertinggi dan terendah dari kuesioner sebelumnya. Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman pribadi mahasiswa terkait bagaimana mereka membangun resiliensi dan bagaimana hal tersebut memengaruhi emosi positif yang mereka rasakan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, di mana peneliti memberikan panduan pertanyaan, namun memungkinkan responden untuk memberikan jawaban terbuka sesuai dengan pengalaman mereka. Wawancara dilakukan secara tatap muka atau daring, tergantung pada kenyamanan dan ketersediaan waktu responden. Dengan kedua teknik pengumpulan data ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang lengkap dan mendalam mengenai pengaruh resiliensi terhadap *Emosi positif* pada mahasiswa UIN Malang.

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif.

### 1. Analisis Data Kuantitatif

Pada analisis data kuantitatif, data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Langkah pertama adalah mencari statistik deskriptif yang terdiri dari mean, median, modus, standar deviasi, dan distribusi frekuensi. Statistik deskriptif ini juga dapat digunakan untuk menentukan kategorisasi data.

Kategorisasi menurut Azwar (2012) adalah proses langkah pengelompokan yang terencana dan diukur, memanfaatkan analisis statistik untuk memberikan arti atau penafsiran terhadap nilai yang diperoleh dari skala yang diukur. Kategorisasi data terbagi menjadi 3 yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

**Tabel 2. Kategorisasi Data**

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| <b>Rendah</b> | $X < M - 1SD$           |
| <b>Sedang</b> | $M - 1SD < X < M + 1SD$ |
| <b>Tinggi</b> | $M + 1SD < X$           |

**Keterangan :**

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Selanjutnya, dilakukan uji regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh resiliensi terhadap *Emosi positif*. Hasil dari analisis regresi ini akan menunjukkan apakah ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dalam penelitian kuantitatif, uji asumsi statistik merupakan langkah penting untuk memastikan data memenuhi syarat untuk dianalisis dengan teknik statistik tertentu. Salah satu uji yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05. Normalitas data penting karena banyak teknik analisis statistik, seperti regresi linier, mengasumsikan bahwa data berdistribusi normal.

Selain itu, dilakukan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas (resiliensi) dan variabel terikat (Emosi positif) bersifat linear. Linearitas diuji dengan menggunakan analisis scatterplot atau uji statistik seperti *Test for Linearity*. Jika hubungan antarvariabel menunjukkan nilai signifikansi (p-value) pada linearitas kurang dari 0,05, maka hubungan tersebut dapat dianggap linear. Linearitas ini merupakan salah satu syarat utama dalam analisis regresi linier untuk memastikan interpretasi hasil analisis dapat dipercaya.

Langkah terakhir adalah melakukan uji hipotesis berupa analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana menurut

Sugiyono (2017) adalah hubungan linier antara satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi variabel terikat (Y), sedangkan regresi linier sederhana memiliki tujuan untuk mengidentifikasi bagaimana perubahan dalam X berhubungan dengan perubahan dalam Y.

Persamaan Regresi linear sederhana:

$$Y = a + bX$$

**Keterangan :**

- Y : variabel dependen
- a : konstanta (nilai Y ketika  $X = 0$ )
- b : koefisien regresi (seberapa banyak Y berubah untuk setiap perubahan satu unit dalam X)
- X : variabel independen.

## 2. Analisis Data Kualitatif

Sementara itu, untuk analisis data kualitatif, data yang diperoleh dari wawancara mendalam akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman (1992) dalam Fadjarajani et al., (2020) dibagi menjadi tiga yaitu,

### a) *Data Collection* (Pengumpulan data)

*Data collection* adalah bagian dari analisis data yang menajamkan, mengelompokkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan

menyusun data dengan cara sedemikian rupa hingga dapat ditarik kesimpulan akhir.

b) *Data Display* (Penyajian data)

Penyajian data merujuk pada kumpulan informasi yang terorganisir yang memungkinkan untuk menarik kesimpulan dan mengambil langkah selanjutnya . Cara yang paling umum digunakan untuk menyajikan data kualitatif adalah melalui narasi tertulis . Narasi tersebut sering kali terpisah, bagian demi bagian dan tidak secara bersamaan, dengan susunan yang kurang rapi , serta sering kali terlalu panjang .

c) *Data Condensation* (Kondensasi data)

Kondensasi data ini adalah proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstrak, dan transformasi data yang muncul dalam kumpulan teks penuh secara sistematis pada catatan lapangan yang ditulis, transkrip wawancara, dokumen, dan bahan empiris lainnya.

d) *Conclusions: Drawing/Verifying* (Inferensi/validasi)

Hasil kesimpulan dari analisis kualitatif adalah hasil terbaru yang belum pernah ditemukan sebelumnya. Hasil ini bisa berbentuk penjelasan atau ilustrasi mengenai suatu objek yang sebelumnya tidak jelas atau samar, sehingga setelah diselidiki menjadi jelas, dan melibatkan hubungan sebab akibat atau interaksi, hipotesis, atau teori.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Setting Penelitian

Setting penelitian dalam penelitian *mix method* merupakan penelitian yang dilakukan melalui tahapan metode kuantitatif dan dilanjutkan dengan metode kualitatif terkait dengan hal yang sangat penting dan telah ditentukan ketika menempatkan fokus penelitian. Setting dan subjek penelitian merupakan suatu kesatuan yang telah ditentukan sejak awal penelitian. Setting penelitian ini menunjukkan komunitas yang akan diteliti dan sekaligus kondisi fisik dan sosial mereka. Pada setting penelitian kuantitatif, data penelitian dilakukan melalui analisis stataistik, sedangkan dalam penelitian kualitatif setting penelitian akan menunjukkan lokasi penelitian yang langsung melekat pada fokus penelitian yang telah ditetapkan sejak awal. Setting penelitian ini tidak dapat diubah kecuali fokus penelitiannya diubah.

Setting penelitian dalam penelitian ini juga diperlukan untuk memperoleh data, informasi, dan keterangan yang diperlukan sehubungan dengan kepentingan penelitian.

- a. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa progarm studi psikologi berdasarkan tahun masuk antara tahun 2021 sampai tahun 2024.
- b. Penelitian ini dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Jawa Timur .

- c. Waktu Penelitian ini dilakukan pada dimulai pada bulan Februari sampai dengan bulan Maret.
- d. Kegiatan Penelitian Kegiatan penelitian ini didasari oleh fenomena relisiensi dan hubungan dengan sikap *Emosi positif* mahasiswa psikologi dalam menempuh studinya di program studi psikologi UIN Maulana Malang, sehingga menarik peneliti untuk melakukan penelitian. Dalam kegiatan ini peneliti mencari informasi dan keterangan dari sumber atau informan yang dijadikan dalam penelitian ini mengenai persoalan yang ada pada perumusan masalah penelitian.

Setting penelitian ini menggunakan responden mahasiswa program studi psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim sebanyak 306 orang berdasarkan pengambilan sampel secara random. Identitas responden yang digunakan berdasarkan jenis kelamin dan tahun masuk.

**Tabel 3. Responden Penelitian Berdasarkan Gender**

| <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Presentase</b> |
|----------------------|---------------|-------------------|
| Laki-laki            | 113           | 36,9%             |
| Perempuan            | 193           | 63,1%             |
| <b>Total</b>         | <b>306</b>    | <b>100%</b>       |

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah responden penelitian dengan mengambil sampel 306 mahasiswa program studi Psikologi terdapat 113 orang laki-laki dan 193 orang Perempuan. Secara umum, responden yang diambil mayoritas Perempuan sebanyak 63,1 %.

**Tabel 4. Responden Penelitian Berdasarkan Angkatan**

| Angkatan     | Jumlah     | Presentase  |
|--------------|------------|-------------|
| 21           | 184        | 60,1%       |
| 22           | 107        | 35%         |
| 23           | 13         | 4,2%        |
| 24           | 2          | 7%          |
| <b>Total</b> | <b>306</b> | <b>100%</b> |

Jumlah responden berdasarkan tahun masuk mahasiswa seperti ditunjukkan pada table 4.2 bahwa responden mahasiswa Angkatan tahun 2021 paling tinggi yaitu 184 orang (60.1%), sedangkan jumlah responden terendah ada pada Angkatan tahun 2024 yaitu sebanyak 2 orang (0,7%). Sehingga dalam penelitian ini mayoritas responden banyak berasal dari Angkatan tahun 2021 dan tahun 2022 dengan total 291 orang (95,1%).

## B. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Penelitian Kuantitatif

#### a. Deskripsi

Analisis data deskriptif berupa analisis dari tanggapan responden dari variabel *Emosi positif* dan Resiliensi seperti ditunjukkan pada tabel di bawah i.

**Tabel 5. Tanggapan Responden dari variabel Emosi positif**

| No.   | Pernyataan | Tanggapan Responden |    |   |    | TOTAL |
|-------|------------|---------------------|----|---|----|-------|
|       |            | STS                 | TS | S | SS |       |
| <hr/> |            |                     |    |   |    |       |

| No. | Pernyataan  | Tanggapan Responden |                     |                      |                      | TOTAL               |
|-----|---|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
|     |   | STS                 | TS                  | S                    | SS                   |                     |
| 1.  | Merasa bahwa kehidupan penuh dengan hal yang menarik  | 2%<br>(6 orang)     | 12,1%<br>(37 orang) | 36,6%<br>(112 orang) | 49,3%<br>(151 orang) | 100%<br>(306 orang) |
| 2.  | Merasa bahwa masa depan penuh harapan dan menjanjikan | 2,6%<br>(8 orang)   | 19,9%<br>(61 orang) | 42,5%<br>(130 orang) | 35%<br>(151 orang)   | 100%<br>(306 orang) |
| 3.  | Menikmati suasana santai dan bebas dari ketegangan    | 6,2%<br>(19 orang)  | 19%<br>(58 orang)   | 32%<br>(98 orang)    | 42,8%<br>(131 orang) | 100%<br>(306 orang) |
| 4.  | Menikmati kegiatan yang dilakukan                     | 1%<br>(3 orang)     | 13,4%<br>(41 orang) | 51,6%<br>(158 orang) | 34%<br>(104 orang)   | 100%<br>(306 orang) |

Berdasarkan tabel deskripsi tanggapan responden mengenai Emosi positif, hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi yang positif terhadap berbagai aspek Emosi positif.

1. Pada pernyataan pertama, “Merasa bahwa kehidupan penuh dengan hal yang menarik,” sebanyak 49,3% (151 orang) responden sangat setuju (SS) dengan pernyataan tersebut, dan 36,6% (112 orang) setuju (S), menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupan mereka.

2. Pada pernyataan kedua, “Merasa bahwa masa depan penuh harapan dan menjanjikan,” sebanyak 42,5% (130 orang) setuju (S) dan 35% (151 orang) sangat setuju (SS). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki harapan dan optimisme terhadap masa depan mereka.
3. Selanjutnya, pada pernyataan ketiga, “Menikmati suasana santai dan bebas dari ketegangan,” sebanyak 42,8% (131 orang) sangat setuju (SS) dan 32% (98 orang) setuju (S). Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa dapat menikmati suasana santai, meskipun ada sebagian kecil yang tidak setuju.
4. Pada pernyataan keempat, “Menikmati kegiatan yang dilakukan,” mayoritas responden, yaitu 51,6% (158 orang) setuju (S) dengan pernyataan ini, dan 34% (104 orang) sangat setuju (SS). Hal ini menegaskan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa senang dengan kegiatan yang mereka lakukan sehari-hari.

Secara keseluruhan, tanggapan responden menunjukkan kecenderungan yang positif terhadap Emosi positif, dengan sebagian besar mahasiswa menyatakan setuju atau sangat setuju pada setiap pernyataan yang diberikan. Hal ini mencerminkan tingkat emosi positif yang cukup baik di kalangan mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang.

**Tabel 6. Tanggapan Responden dari variabel Resiliensi**

| No. | Pernyataan | Tanggapan Responden |    |   |    | TOTAL |
|-----|------------|---------------------|----|---|----|-------|
|     |            | STS                 | TS | S | SS |       |
|     |            |                     |    |   |    |       |

---

|    |  |                     |                      |                      |                     |                     |
|----|--|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| 1. | Saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa-masa sulit<br>Saya        | 5,2%<br>(16 orang)  | 28,1%<br>(86 orang)  | 45,8%<br>(140 orang) | 20,9%<br>(64 orang) | 100%<br>(306 orang) |
| 2. | Saya mengalami kesulitan melewati peristiwa yang menegangkan.                      | 12,4%<br>(38 orang) | 35%<br>(107 orang)   | 41,5%<br>(127 orang) | 11,1%<br>(34 orang) | 100%<br>(306 orang) |
| 3. | Tidak butuh waktu lama bagi saya untuk pulih dari peristiwa yang menegangkan       | 9,5%<br>(29 orang)  | 33%<br>(101 orang)   | 43,1%<br>(132 orang) | 14,4%<br>(44 orang) | 100%<br>(306 orang) |
| 4. | Sulit bagi saya untuk kembali bangkit ketika sesuatu yang buruk terjadi.           | 9,5%<br>(29 orang)  | 23,2%<br>(71 orang)  | 42,5%<br>(130 orang) | 24,8%<br>(76 orang) | 100%<br>(306 orang) |
| 5. | Saya melewati masa-masa sulit dengan sedikit kesulitan.                            | 7,8%<br>(24 orang)  | 38,2%<br>(117 orang) | 45,4%<br>(139 orang) | 8,5%<br>(26 orang)  | 100%<br>(306 orang) |
| 6. | Saya cenderung membutuhkan waktu lama untuk mengatasi kemunduran dalam hidup saya. | 11,1%<br>(34 orang) | 27,1%<br>(83 orang)  | 46,7%<br>(147 orang) | 15%<br>(46 orang)   | 100%<br>(306 orang) |

---

Berdasarkan tabel deskripsi tanggapan responden terhadap variabel resiliensi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik dalam menghadapi tantangan dan kesulitan.

- 1) Pada pernyataan pertama mengenai kemampuan bangkit kembali setelah masa sulit, sebanyak 45,8% responden menyatakan setuju (S), dan 20,9% sangat setuju (SS). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa memiliki kemampuan untuk pulih dengan cepat dari tekanan atau masalah yang mereka hadapi. Namun, masih terdapat 33,3% responden yang menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam bangkit dari keadaan sulit.
- 2) Pada pernyataan kedua yang menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan melewati peristiwa yang menegangkan, sebanyak 41,5% responden setuju, dan 11,1% sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki resiliensi yang cukup baik, mereka tetap merasakan tekanan saat menghadapi situasi sulit. Namun, sekitar 42,5% responden menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju, yang berarti hampir separuh mahasiswa merasa bahwa mereka tidak terlalu mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan.
- 3) Pernyataan ketiga menyoroti kecepatan mahasiswa dalam pulih dari peristiwa menegangkan. Sebanyak 42,5% responden menyatakan setuju dan 24,8% sangat setuju bahwa mereka tidak membutuhkan waktu lama untuk pulih. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki mekanisme pemulihan yang cepat setelah mengalami tekanan. Namun, masih ada sekitar 32,7% yang

menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju, menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali ke kondisi semula setelah menghadapi kesulitan.

- 4) Pada pernyataan keempat yang berkaitan dengan kesulitan untuk bangkit kembali setelah mengalami sesuatu yang buruk, 45,4% responden menyatakan setuju, sementara 8,5% sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa hampir dua pertiga responden merasa bahwa mereka mengalami kesulitan dalam bangkit kembali setelah menghadapi pengalaman buruk. Namun, masih ada sekitar 46% yang menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju, yang berarti sebagian mahasiswa merasa mampu mengatasi peristiwa negatif dengan baik.
- 5) Pernyataan kelima mengenai kemampuan melewati masa sulit dengan sedikit kesulitan, sebanyak 45,4% responden menyatakan setuju, dan 46% sangat setuju. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan untuk bertahan dalam kondisi sulit. Namun, sekitar 38,2% menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju, yang menunjukkan bahwa hampir separuh dari mereka masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan.
- 6) Pernyataan terakhir membahas tentang lamanya waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk mengatasi kemunduran dalam hidup. Sebanyak 46,7% responden menyatakan setuju, dan 15% sangat setuju, yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa

merasa bahwa mereka membutuhkan waktu lama untuk pulih dari kemunduran. Namun, sekitar 38,2% menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kemampuan pemulihan yang lebih cepat.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik, tetapi masih terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi dan pulih dari tekanan atau kemunduran hidup.

#### **b. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas dan reliabilitas adalah dua hal penting dalam penelitian yang digunakan untuk memastikan kualitas data yang dikumpulkan. Validitas mengukur sejauh mana suatu alat ukur mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan reliabilitas mengukur konsistensi hasil pengukuran ketika diulang dalam kondisi yang sama.

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan metode korelasi Pearson, yaitu metode yang mengkorelasikan antara skor setiap item dengan skor total item ( $r$  hitung terhadap  $R$  Total). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item yang digunakan untuk mengukur resiliensi ( $R_1$  hingga  $R_6$ ) memiliki nilai korelasi di atas 0,3 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Artinya, seluruh item memiliki hubungan yang signifikan dengan total skor item, serta menunjukkan kontribusi yang baik dalam mengukur variabel resiliensi.

Berdasarkan tabel yang ditampilkan, nilai r hitung untuk masing-masing item adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Uji Validitas Resiliensi**

| Item | r hitung (dengan RTOTAL) | Sig. (2-tailed) | Validitas |
|------|--------------------------|-----------------|-----------|
| R1   | 0.516                    | 0.000           | Valid     |
| R2   | 0.602                    | 0.000           | Valid     |
| R3   | 0.546                    | 0.000           | Valid     |
| R4   | 0.743                    | 0.000           | Valid     |
| R5   | 0.457                    | 0.000           | Valid     |
| R6   | 0.682                    | 0.000           | Valid     |

| Reliability Statistics                       |       |  |
|--|-------|--|
| Cronbach's Alpha                             | 0.922 |  |
| Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | 0.922 |  |
| N of Items                                   | 6     |  |

Dengan jumlah responden sebanyak 306 orang, maka nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dan derajat kebebasan ( $df = 304$ ) adalah sebesar 0,113. Semua nilai r hitung item lebih besar dari r tabel dan memiliki nilai signifikansi yang sangat signifikan ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semua item dalam instrumen resiliensi dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Resiliens**

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal dari instrumen pengukuran variabel resiliensi. Berdasarkan output yang

diperoleh, nilai Cronbachs Alpha sebesar 0,635, dengan jumlah item sebanyak 6. Karena nilai ini melebihi batas minimal yang disarankan, yaitu 0,6, maka instrumen pengukuran variabel Y (Resiliensi) dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang cukup dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 9. Hasil Uji Validitas Emosi positif**

| <b>Item</b> | <b>r hitung (dengan RTOTAL)</b> | <b>Sig. (2-tailed)</b> | <b>Validitas</b> |
|-------------|---------------------------------|------------------------|------------------|
| E1          | 0.726                           | 0.000                  | Valid            |
| E2          | 0.733                           | 0.000                  | Valid            |
| E3          | 0.681                           | 0.000                  | Valid            |
| E4          | 0.717                           | 0.000                  | Valid            |

Berdasarkan hasil analisis, semua item (E1 hingga E4) memiliki nilai korelasi (r hitung) di atas 0,3, yang merupakan ambang batas minimal untuk menyatakan item valid. Selain itu, nilai signifikansi dari setiap item adalah 0,000 (Sig. 2-tailed), yang berarti  $<0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara item dan total skor bersifat signifikan secara statistik.

Dengan jumlah responden sebanyak 306 orang, r tabel pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dan derajat kebebasan ( $df = 304$ ) adalah sekitar 0,113. Semua nilai r hitung jauh melebihi r tabel tersebut. Maka dapat

disimpulkan bahwa seluruh item instrumen variabel emosi positif dinyatakan valid dan layak digunakan dalam pengumpulan data.

**Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Emosi positif**

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .670             | .683   | 4          |

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal dari instrumen pengukuran variabel resiliensi. Berdasarkan output yang diperoleh, nilai Cronbachs Alpha sebesar 0,635, dengan jumlah item sebanyak 6. Karena nilai ini melebihi batas minimal yang disarankan, yaitu 0,6, maka instrumen pengukuran variabel Y (Resiliensi) dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang cukup dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian ini.

### c. Analisis Data

#### 1) Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Hasil analisis data responden terhadap variabel Resiliensi dan Emosi positif pada mahasiswa program studi psikologi secara distriktif terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 11. Hasil Analisis Deskriptif**

| Variabel      | Minimum | M.aksimum | Mean  | Std. Deviation |
|---------------|---------|-----------|-------|----------------|
| Resiliensi    | 7       | 24        | 15,99 | 2,974          |
| Emosi positif | 5       | 16        | 12,73 | 2,256          |

Pada tabel di atas terlihat bahwa nilai rata-rata Resiliensi mahasiswa sebesar 15,99 dengan nilai minimum 7 dan nilai maksimum 24, sedangkan nilai standar deviasinya 2,974. Hasil analisis terhadap sikap positive emotion mahasiswa memberikan nilai rata-rata sebesar 12,73, nilai minimum 5 dan nilai maksimum 16 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,256.

## 2) Kategorisasi Data

Kategori data digunakan untuk mengetahui tingkat nilai dari masing-masing variabel yang diteliti, yaitu dengan mengelompokkan nilai dalam bentuk 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

### a. *Emosi positif*

Kategori data dari variabel *Emosi positif* berdasarkan 3 kategori yang ada seperti ditunjukkan pada tabel 12.

**Tabel 12. Kategori data dari Variabel Emosi positif**

| <b>Variabel</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Presentase</b> |
|-----------------|---------------|-------------------|
| Rendah          | 48            | 15,7%             |
| Sedang          | 176           | 57,5%             |
| Tinggi          | 82            | 26,8%             |
| <b>Total</b>    | <b>306</b>    | <b>100%</b>       |

Pada tabel kategorisasi Emosi positif, sebanyak 57,5% (176 orang) responden berada pada kategori Emosi positif sedang, sementara 26,8% (82 orang) memiliki Emosi positif tinggi. Responden dengan Emosi positif rendah hanya 15,7% (48 orang). Data ini menunjukkan bahwa sebagian

besar mahasiswa cenderung memiliki emosi positif dalam tingkat sedang, dan hampir sepertiga dari mereka menunjukkan tingkat emosi positif yang tinggi.

#### b. Resiliensi

Kategori data dari variabel Resiliensi berdasarkan 3 kategori yang ada seperti ditunjukkan pada tabel.

**Tabel 13. Hasil Kategorisasi Data dari Variabel Resiliensi**

| <b>Variabel</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Presentase</b> |
|-----------------|---------------|-------------------|
| Rendah          | 59            | 19,3%             |
| Sedang          | 193           | 63,1%             |
| Tinggi          | 54            | 17,6%             |
| <b>Total</b>    | <b>306</b>    | <b>100%</b>       |

Berdasarkan tabel kategorisasi resiliensi, mayoritas responden (63,1% atau 193 orang) berada pada kategori resiliensi sedang. Responden dengan tingkat resiliensi tinggi mencapai 17,6% (54 orang), sedangkan responden dengan tingkat resiliensi rendah hanya 19,3% (59 orang). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tantangan, meskipun masih ada sebagian kecil yang memiliki resiliensi rendah.

### 3) Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Uji

Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Metode klasik dalam pengujian normalitas suatu data tidak begitu rumit.

**Tabel 14. Hasil Uji Normalitas**

| <b>Variabel</b>      | <b>Sig.</b> | <b>Status</b>        |
|----------------------|-------------|----------------------|
| <i>Emosi positif</i> | 0,371       | Terdistribusi normal |
| Resiliensi           |             |                      |

Berdasarkan hasil **Uji Normalitas** menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,371 (lebih besar dari 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa data residual berdistribusi secara normal. Dengan demikian, asumsi normalitas untuk analisis data terpenuhi, sehingga analisis statistik selanjutnya dapat dilakukan dengan metode parametri

#### 4) Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji statistik yang digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara dua atau lebih variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Uji ini sering digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier untuk memastikan model yang digunakan valid.

**Tabel 15. Hasil Uji Linearitas**

| <b>Variabel</b> | <b>Sig.</b> | <b>Status</b> |
|-----------------|-------------|---------------|
| Emosi positif   | 0,001       | Linear        |
| Resiliensi      |             |               |

Pada **Uji Linearitas**, tabel ANOVA menunjukkan nilai *Sig.* untuk linearitas sebesar 0,001 (lebih kecil dari 0,05), yang menandakan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel resiliensi dan *Emosi positif*. Sementara itu, nilai *Sig.* untuk deviasi dari linearitas adalah 0,202 (lebih besar dari 0,05), yang menunjukkan bahwa tidak ada penyimpangan signifikan dari linearitas. Oleh karena itu, hubungan antara resiliensi dan *Emosi positif* dapat dikatakan memenuhi asumsi linearitas.

### 5) Uji Regresi Sederhana

Uji regresi linier sederhana adalah teknik statistik yang digunakan untuk melihat hubungan antara satu variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y) secara linear. Uji ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel X terhadap Y dan memprediksi nilai Y berdasarkan nilai X.

**Tabel 16. Model Summary**

| <b>R</b> | <b>R Square</b> |
|----------|-----------------|
| 0,196    | 0,038           |

Pada tabel diatas menjelaskan tentang besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0.196. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.038 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas ( Dalam kasus ini adalah Resiliensi) terhadap variabel terikat/dependen (Dalam studi kasus ini adalah positif emotion)

adalah sebesar 3,8% , sementara sisanya sebesar 96,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 17. Anova<sup>b</sup>**

| <b>Model</b> | <b>Sum of Squares</b> | <b>df</b> | <b>Mean Square</b> | <b>F</b> | <b>Sig.</b>       |
|--------------|-----------------------|-----------|--------------------|----------|-------------------|
| Regression   | 103.708               | 1         | 103.708            | 12.157   | .001 <sup>a</sup> |
| Residual     | 2593.262              | 304       | 8.530              |          |                   |
| Total        | 2696.971              | 305       |                    |          |                   |

Pada tabel diatas menjelaskan tentang apakah model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel independen terhadap variabel dependen. Dari output tersebut diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 12.157 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka dapat dikatakan bahwa model regresi dapat dipakai untuk memprediksi pengaruh variabel Emosi positif (X) terhadap variabel resiliensi (Y).

**Tabel 18. Coefficients<sup>a</sup>**

| <b>Model</b> | <b>Unstandardized Coefficients</b> |                   | <b>Standardized Coefficients</b> | <b>t</b> | <b>Sig.</b> |
|--------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------|-------------|
|              | <b>B</b>                           | <b>Std. Error</b> | <b>Beta</b>                      |          |             |
| (Constant)   | 12.699                             | .959              |                                  | 13.248   | .000        |
| PE           | .258                               | .074              | .196                             | 3.487    | .001        |

Pada tabel diatas menjelaskan tentang diketahuinya nilai constant (a) sebesar 12.699 sedangal nilai Emosi positif (X) sebesar 0,258, sehingga persamaan nya dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y = 12.699 + 0,258X$$

**Tabel 19. Residuals Statistics<sup>a</sup>**

|                                 | <b>Minimu<br/>m</b> | <b>Maximu<br/>m</b> | <b>Mean</b> | <b>Std.<br/>Deviation</b> | <b>N</b> |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|-------------|---------------------------|----------|
| <b>Predicted Value</b>          | 13.9915             | 16.8350             | 15.9902     | .58312                    | 306      |
| <b>Residual</b>                 | -9.83496            | 8.45753             | .000        | 2.91590                   | 306      |
| <b>Std. Predicted<br/>Value</b> | -3.428              | 1.449               | .000        | 1.000                     | 306      |
| <b>Std. Residual</b>            | -3.367              | 2.896               | .000        | .998                      | 306      |

Berdasarkan hasil analisis pada tabel *Coefficients* bahwa, nilai koefisien regresi *unstandardized* untuk variabel resiliensi adalah 0,258 dengan nilai *Sig.* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit pada *Emosi positif* akan meningkatkan skor resiliensi sebesar 0,258 unit. Selain itu, nilai konstanta (intersep) adalah 12.699, menunjukkan bahwa ketika resiliensi bernilai nol, nilai resiliensi diprediksi sebesar 12.699. Hasil ini menunjukkan bahwa *Emosi positif* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi. Semakin tinggi tingkat *Emosi positif* seseorang, semakin tinggi pula kemungkinan individu tersebut merasakan resiliensi.

## **2. Hasil Penelitian Kualitatif**

### **a. Resiliensi**

Resiliensi mahasiswa dapat dilihat dari kemampuan mereka untuk tetap bertahan menghadapi tekanan akademik dan permasalahan pribadi. Responden C menunjukkan sikap optimisme yang kuat, dengan selalu berpikir positif dan meyakini bahwa setiap masalah pasti memiliki solusi. Optimisme ini menjadi dasar penting dalam mengelola tekanan, memberikan keyakinan bahwa setiap masalah dapat diatasi. Selain itu, dorongan untuk tumbuh juga terlihat dari responden Z, yang memprioritaskan untuk cepat bangkit dari tekanan akademik, terutama saat menghadapi perbandingan dengan teman-teman yang lebih cepat menyelesaikan tugas. Ia memilih untuk segera fokus pada penyelesaian skripsi agar tidak semakin tertekan.

Motivasi pribadi menjadi elemen penting resiliensi, seperti yang ditunjukkan oleh responden M, yang memiliki tujuan membanggakan orang tua sebagai motivasi utama. Meskipun membutuhkan waktu lebih lama untuk bangkit dari masalah berat, ia tetap berjuang dengan tujuan yang jelas. Stabilitas emosional juga diperoleh dari dukungan sosial, seperti yang dialami responden L, yang merasa lebih tenang setelah berbicara dengan ibu atau teman dekat. Selain itu, responden S menunjukkan harapan yang realistis dalam menghadapi masalah dengan sikap pasrah dan keyakinan bahwa semua akan berlalu. Bukti-bukti ini

menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa melibatkan kombinasi antara optimisme, motivasi, dukungan sosial, dan strategi penyelesaian masalah yang adaptif.

#### **b. Emosi positif**

Emosi positif pada mahasiswa berperan dalam menciptakan pengalaman hidup yang lebih bermakna dan mendukung keseimbangan emosional mereka. Responden C, misalnya, menikmati momen sederhana seperti bertemu teman lama, yang menurutnya adalah hal menyenangkan dalam hidup. Hal ini menunjukkan kemampuan untuk menemukan kebahagiaan dalam aktivitas sehari-hari, yang menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental. Z menunjukkan eksplorasi positif dengan mengungkapkan bahwa mengenal orang baru dan menjelajahi tempat baru membuatnya lebih rileks dan mengurangi pikiran negatif.

Harapan terhadap masa depan menjadi salah satu sumber utama Emosi positif. Misalnya, S menyatakan bahwa memikirkan masa depan adalah hal menarik yang membuatnya tidak mudah menyerah. Pernyataan ini memperlihatkan bagaimana harapan dan optimisme berfungsi sebagai motivasi untuk terus maju. Mahasiswa juga menggunakan strategi untuk menjaga ketenangan emosional. Responden C, misalnya, mengatasi stres dengan membuka TikTok atau melihat konten K-pop, sementara M memilih untuk fokus menyelesaikan tugas secara bertahap. Lingkungan sosial yang suportif juga mendukung Emosi positif, seperti yang dialami L,

yang merasa lebih rileks setelah memiliki jadwal yang lebih teratur. Lalu ada S yang bahagia menikmati rutinitas sehari-hari meskipun ada tekanan akademik. Secara keseluruhan, Emosi positif membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan menjalani kehidupan dengan lebih bermakna.

**c. Emosi positif dan Resiliensi pada mahasiswa**

**Tabel 21. Hasil Penelitian Kualitatif**

|          | <b>Emosi positif</b>   | <b>Resiliensi</b>     | <b>Kesimpulan</b>   |
|----------|------------------------|-----------------------|---|
| <b>C</b> | Menikmati momen        | Solusi Positif        | Menikmati hal-hal kecil dan selalu berpikir positif terhadap masalah, yang menunjukkan bahwa emosi positifnya mendukung sikap optimis dalam menghadapi kesulitan. |
|          | Rutinitas Bermakna     | Kesiapan Situasional  | Rutinitas bermakna dapat membantu mempertahankan keseimbangan emosi yang kemudian mendukung respons yang tenang dan terarah dalam menghadapi tekanan.             |
| <b>Z</b> | Eksplorasi Positif     | Dorongan untuk Tumbuh | Ketertarikan untuk mengeksplorasi hal baru membuat cepat bangkit dari tekanan akademik, menunjukkan bahwa emosi positif mendorong kemampuan bangkit secara aktif. |
|          | Interaksi Sosial       | Motivasi Progresif    | Keinginan untuk menjelajahi hal baru menunjukkan dorongan intrinsik yang berkontribusi pada ketangguhan dalam menghadapi tekanan akademik.                        |
| <b>M</b> | Produktivitas Akademik | Harapan yang bertahap | Kepuasan dalam menyelesaikan tugas memberi energi positif untuk tetap maju meski perlahan, menunjukkan emosi positif mendukung ketahanan dalam jangka panjang.    |

|   |                                    |                        |   |
|---|------------------------------------|------------------------|---|
|   | Ketertarikan pada Kehidupan Kampus | Dukungan Teman Dekat   | Ketertarikan pada kehidupan kampus tidak lepas dari peran teman, yang juga menjadi sumber dukungan penting saat menghadapi masalah.   |
| L | Keseimbangan Hidup                 | Stabilitas Emosi       | Ketika memiliki keseimbangan hidup, individu akan lebih mampu pulih secara emosional, menunjukkan hubungan kuat antara perasaan nyaman dan resiliensi dalam menghadapi tekanan. |
|   | Motivasi Cita-cita                 | Afirmasi Diri          | Afirmasi diri dan motivasi menuju cita-cita menunjukkan bahwa tujuan jangka panjang mendorong untuk tetap tangguh.  |
| S | Harapan Hidup Tinggi               | Harapan yang realistis | Harapan terhadap masa depan akan membuat lebih mudah menerima dan melewati masalah, menunjukkan bahwa Emosi positif mendorong pendekatan resiliensi yang realistis dan adaptif. |
|   | Adaptasi Akademik                  | Lingkungan Mendukung   | Adaptasi positif terhadap tekanan diperkuat oleh dukungan lingkungan sosial, yang membentuk resiliensi interpersonal.   |

Interaksi antara Emosi positif dan resiliensi memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan. Emosi positif berperan sebagai fondasi untuk membangun resiliensi. Sebagai contoh, C yang menikmati hal-hal kecil dalam hidup, seperti bertemu teman lama, juga menunjukkan sikap optimis dalam menghadapi masalah, dengan keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Rutinitas bermakna, seperti salat tepat waktu, juga membantu menjaga keseimbangan emosional, yang mendukung kesiapan menghadapi tekanan akademik.

Z, dengan eksplorasi positifnya terhadap pengalaman baru, menunjukkan kemampuan cepat bangkit dari tekanan akademik, yang ditandai dengan fokus

menyelesaikan skripsi meskipun merasa tertekan oleh kemajuan teman-temannya. Motivasi intrinsik ini tidak hanya mendukung keberlanjutan tugas akademik, tetapi juga menunjukkan bahwa emosi positif mampu mempercepat proses pemulihan. Hal serupa terlihat pada M, yang merasa puas menyelesaikan tugas meskipun harus mengorbankan waktu istirahat. Kepuasan ini memberikan energi positif yang mendorong M untuk terus maju meskipun menghadapi tantangan berat.

L, yang berhasil menemukan keseimbangan hidup setelah keluar dari organisasi, menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang mendukung dapat meningkatkan stabilitas emosional dan kemampuan untuk pulih dari tekanan. Sementara itu, S yang memiliki harapan realistis terhadap masa depan mampu menghadapi masalah dengan pendekatan yang lebih adaptif. Bukti ini menunjukkan bahwa kombinasi antara Emosi positif dan resiliensi menciptakan kekuatan emosional dan mental yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan akademik dan pribadi.

## **C. PEMBAHASAN**

### **1. TINGKAT PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP RESILIENSI**

#### **a. Tingkat Variabel Resiliensi**

Hasil analisis menunjukkan, sebanyak 63,1% mahasiswa menunjukkan sikap resiliensi yang berada pada kategori resiliensi sedang.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan bertahan terhadap tekanan akademik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Hal ini diperkuat oleh pernyataan responden Z yang menyatakan bahwa dirinya berusaha untuk segera bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, terutama saat mengerjakan skripsi yang terus-menerus memenuhi pikirannya, sehingga ia memilih untuk segera bangkit agar tugas tersebut cepat terselesaikan. Dalam konteks ini, teori Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi erat kaitannya dengan efikasi diri, yaitu keyakinan bahwa individu memiliki kendali atas masa depan dan mampu mengatasi permasalahan. Sikap responden Z mencerminkan hal tersebut, di mana ia tidak terjebak dalam tekanan, melainkan memilih untuk segera bangkit dan melanjutkan proses akademiknya. Selaras dengan penelitian Triyana et al. (2013), menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memandang tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai hambatan. Pernyataan responden Z menguatkan pandangan ini, karena ia mampu melihat tekanan skripsi sebagai motivasi untuk segera menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan kategorisasi resiliensi per aspek, sebanyak 45,8% mahasiswa menyatakan setuju bahwa mereka dapat bangkit dengan cepat setelah mengalami masa sulit. Data ini sejalan dengan pernyataan responden Z yang menyebutkan bahwa dirinya merasa harus segera bangkit kembali agar proses penyelesaian tugasnya dapat berjalan dengan

lancar. Temuan ini mendukung pendapat Nashori dan Saputro (2021), yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan proses adaptasi individu dalam menghadapi tantangan atau ancaman yang dapat menyebabkan stres. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan secara proaktif demi menyelesaikan tanggung jawab mereka. Selain itu, 43,1% mahasiswa menyatakan setuju bahwa mereka tidak membutuhkan waktu lama untuk pulih dari peristiwa yang menegangkan. Hal ini didukung oleh pernyataan responden S yang menyatakan bahwa dirinya cenderung cepat bangkit dan tidak terlalu memedulikan masalah karena memiliki keyakinan bahwa segala hal akan berlalu. Pernyataan ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap keberlanjutan hidup menjadi dasar bagi individu untuk pulih dengan cepat.

Namun demikian, sebanyak 41,5% mahasiswa menyatakan setuju bahwa mereka mengalami kesulitan dalam melewati peristiwa menegangkan. Hal ini sesuai dengan teori Nashori dan Saputro (2021), bahwa adaptasi terhadap stres umumnya membutuhkan waktu yang lama, tergantung pada kemampuan individu. Sebagai contoh, responden M menyebutkan bahwa ia membutuhkan waktu untuk bangkit, tetapi motivasi membanggakan orang tua menjadi pendorong utama baginya. Selain itu, 42,5% mahasiswa menyatakan setuju bahwa mereka merasa sulit untuk kembali bangkit setelah mengalami hal buruk. Pernyataan ini konsisten dengan wawancara responden L, yang menyebutkan bahwa ia membutuhkan dukungan emosional dari orang tua dan teman dekat untuk

pulih. Sebanyak 46,7% mahasiswa juga menyatakan setuju bahwa mereka membutuhkan waktu lama untuk mengatasi kemunduran. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden M, yang menyebutkan bahwa proses untuk pulih membutuhkan waktu dan dukungan keluarga. Di sisi lain, beberapa mahasiswa menunjukkan strategi *active coping*, seperti yang ditunjukkan oleh responden C, yang menyatakan bahwa ia mengatasi situasi mendesak dengan membaca poin-poin penting materi sebelumnya. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa terbentuk dari kombinasi faktor internal, seperti optimisme dan *active coping*, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman. Hal ini memberikan gambaran yang lebih luas tentang bagaimana mahasiswa mengembangkan daya tahan emosional mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan.

#### **b. Tingkat Emosi positif**

Berdasarkan tingkat kategorisasi, sikap emosi positif yang dimiliki mahasiswa berada pada tingkat sedang, yaitu sebesar 57,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung mengalami emosi positif yang cukup untuk membantu mereka mempertahankan keseimbangan emosional, meskipun tidak selalu dalam intensitas tinggi. Pernyataan responden C dalam wawancara mendukung temuan ini, di mana ia menyatakan bahwa hal-hal kecil seperti bertemu teman lama dapat menjadi sumber kebahagiaan, serta meyakini bahwa hidup menyimpan banyak hal menarik jika dinikmati dengan sepenuh hati. Pernyataan ini

selaras dengan penjelasan Mahadewi dan Eka (2019) yang menyebutkan bahwa emosi positif dipicu oleh situasi tertentu dan mampu memengaruhi suasana hati individu. Aktivitas sederhana yang menimbulkan perasaan positif, sebagaimana dialami oleh responden C, mencerminkan bagaimana emosi positif berperan dalam menjaga stabilitas suasana hati. Fadilah et al. (2018) juga menyatakan bahwa emosi positif berkontribusi dalam membentuk regulasi diri yang baik, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi akademik dan kreativitas mahasiswa. Rachmawati (2009) menambahkan bahwa emosi positif dapat berasal dari kondisi sebelum *mood* terbentuk, seperti sifat afektif dan respons terhadap lingkungan yang mendukung. Dalam konteks pembelajaran, emosi positif yang dirasakan mahasiswa dapat berupa perasaan syukur, kepuasan, kenikmatan, dan kelegaan, yang mendorong mereka untuk lebih termotivasi dalam meraih prestasi akademik. Mahasiswa yang mampu merasakan kebahagiaan umumnya juga menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan kreativitas yang baik. Selanjutnya, menurut Davis et al. (2007), reaksi positif terhadap krisis membantu individu mengurangi dan mengatasi stres secara lebih efektif. Emosi positif juga berperan sebagai pelindung terhadap ancaman ego dan membantu dalam proses adaptasi terhadap tekanan, sebagaimana dikemukakan oleh Fredrickson (1998). Dengan demikian, emosi positif bukan hanya menjaga suasana hati tetap stabil, tetapi juga menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kategorisasi emosi positif per aspek, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (49,3%) sangat setuju bahwa kehidupan mereka penuh dengan hal-hal menarik. Data ini diperkuat oleh pernyataan responden C yang mengungkapkan bahwa ia melihat hidup sebagai sesuatu yang penuh dengan hal-hal menarik, terutama jika dinikmati dengan sepenuh hati. Pernyataan ini mencerminkan pandangan optimis individu terhadap kehidupan sehari-hari, di mana mereka mampu menikmati momen kecil yang memberikan makna positif. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Saputri et al. (2023), bahwa emosi positif adalah emosi yang muncul ketika individu mengalami sesuatu yang menyenangkan, meskipun dalam situasi negatif. Selain itu, responden Z menyatakan bahwa dirinya senang berkenalan dengan orang baru dan menjelajahi tempat baru karena hal tersebut membuatnya merasa lebih rileks dan tidak terbebani pikiran. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan terhadap pengalaman baru berkontribusi pada terbentuknya rasa ketertarikan dalam hidup.

Sebanyak 42,5% mahasiswa menyatakan setuju bahwa masa depan mereka penuh harapan dan menjanjikan. Temuan ini sejalan dengan pernyataan responden Z yang menyampaikan bahwa pencapaian kecil yang diraihinya saat ini diyakini dapat mendorongnya menuju tujuan besar di masa depan. Pandangan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki optimisme yang kuat terhadap masa depan mereka, yang didasarkan pada usaha bertahap. Sebagaimana dijelaskan oleh Fredrickson (2013), emosi

positif seperti harapan dapat mendorong keceriaan dan keterlibatan, sehingga membantu mahasiswa membangun sumber daya yang tahan lama untuk menghadapi tantangan hidup. Dukungan serupa juga datang dari responden L, yang menyatakan bahwa ia memiliki cita-cita menjadi psikolog dan merasa optimis dapat mencapainya berkat doa serta dukungan dari orang tuanya. Pernyataan ini menggambarkan bahwa tujuan hidup yang jelas serta dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam membangun harapan dan optimisme.

Sebanyak 42,8% mahasiswa sangat setuju bahwa mereka dapat menikmati suasana santai dan bebas dari ketegangan. Sebagaimana disampaikan oleh Saputri et al. (2023), emosi positif membantu individu menciptakan pola pikir dan tindakan yang mendukung keseimbangan emosi. Responden C mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa ia merasa lebih santai dengan hiburan ringan seperti TikTok dan konten K-pop, terutama saat merasa suntuk. Responden Z juga menyebutkan bahwa ia menjaga ketenangan emosional dengan berpikir positif dan menghindari stres. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki strategi relaksasi yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Sebanyak 51,6% mahasiswa menyatakan setuju bahwa mereka dapat menikmati aktivitas sehari-hari. Responden L menyatakan bahwa dirinya merasa produktif ketika berhasil menyelesaikan tugas sesuai jadwal dan mengelola waktu dengan baik. Responden C juga menyebutkan bahwa aktivitas sederhana seperti salat tepat waktu dan sarapan pagi dapat memberikan kebahagiaan.

Hal ini menggambarkan bahwa apresiasi terhadap hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari dapat mendukung terbentuknya emosi positif.

## **2. PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP RESILIENSI**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Emosi positif memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa. Berdasarkan analisis kuantitatif, nilai korelasi (R) antara kedua variabel adalah sebesar 0,196, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 3,8%. Hal ini menunjukkan bahwa emosi positif menjelaskan 3,8% variasi dalam resiliensi mahasiswa, sementara sisanya (96,2%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah:  $Y=12,699+0,258X$ . Artinya, setiap peningkatan satu unit dalam emosi positif dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa sebesar 0,258 unit. Hasil ini signifikan dengan nilai probabilitas ( $p = 0,001$ ) yang lebih kecil dari tingkat signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan demikian, semakin sering mahasiswa merasakan emosi positif, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Temuan kuantitatif ini didukung oleh hasil kualitatif. Berdasarkan wawancara, beberapa responden menggambarkan bagaimana emosi positif membantu mereka dalam mempertahankan resiliensi. Responden C menyatakan bahwa ia menikmati hal-hal kecil seperti bertemu teman lama dan menganggap hidup penuh dengan hal-hal menarik, yang menunjukkan bagaimana pengalaman sederhana memberikan makna positif dan menumbuhkan optimisme dalam menghadapi masalah. Ia juga

mengungkapkan keyakinan bahwa setiap permasalahan pasti memiliki solusi, yang mencerminkan pola pikir positif dalam menghadapi tantangan. Responden C menunjukkan bagaimana menikmati hal-hal kecil dalam hidup memberikan optimisme dalam menghadapi masalah. Emosi positif seperti ini membantu membangun pola pikir bahwa setiap tantangan memiliki solusi, yang sejalan dengan gagasan Fredrickson (2001) bahwa emosi positif memperluas cara pandang seseorang terhadap masalah. Hal serupa juga diungkapkan oleh responden S, yang menyatakan bahwa memikirkan masa depan adalah hal yang menarik dan membuatnya tidak mudah menyerah. Pernyataan ini menunjukkan bagaimana harapan terhadap masa depan memberinya kekuatan untuk tetap bertahan dalam menghadapi tantangan. Sikap tersebut mencerminkan konsep dari Maggalinggam & Ramlee (2021), yang menyatakan bahwa individu dengan emosi positif cenderung lebih resilien karena memiliki pandangan optimis terhadap masa depan.

Selain itu, responden Z menunjukkan bahwa emosi positif yang diperoleh melalui aktivitas eksplorasi seperti bertemu orang baru atau menjelajahi tempat baru dapat mengurangi tekanan dan mendorong individu untuk bangkit lebih cepat. Ia juga menyatakan bahwa dirinya terdorong untuk cepat bangkit, terutama saat menghadapi tekanan skripsi, dengan memilih untuk segera menyelesaikan tugas agar beban cepat berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa eksplorasi aktivitas baru, yang menimbulkan emosi positif, dapat membantu mengurangi tekanan

akademik dan memotivasi individu untuk bangkit lebih cepat. Temuan ini mendukung penelitian Losada & Heaphy (2004), yang menemukan bahwa emosi positif meningkatkan kemampuan adaptasi dan mengurangi stres. Fredrickson (2001) juga menyatakan bahwa emosi positif dapat memperkuat resiliensi dengan memperluas pola pikir dan meningkatkan fleksibilitas dalam menghadapi masalah. Penelitian oleh Davis et al. (2007) menunjukkan bahwa reaksi dengan emosi positif terhadap krisis dapat mengurangi stres secara lebih efektif, sebagaimana tercermin dalam pengalaman responden S dan Z. Selain itu, Mufidah (2017) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam memperkuat pengaruh emosi positif terhadap resiliensi, yang juga tampak dalam sikap responden C yang mampu menjaga optimisme di tengah kesulitan. Hasil kuantitatif menunjukkan pengaruh yang signifikan antara Emosi positif dan resiliensi. Hal ini didukung oleh wawancara kualitatif, di mana responden menunjukkan bagaimana pengalaman emosi positif membantu mereka tetap optimis, mengurangi stres, dan bertahan dalam situasi sulit. Penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa emosi positif adalah komponen penting dalam membangun ketangguhan, mendukung temuan bahwa Emosi positif memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi mahasiswa.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penting bagi institusi pendidikan, khususnya di lingkungan perguruan tinggi seperti UIN Malang, untuk menciptakan lingkungan yang mendorong

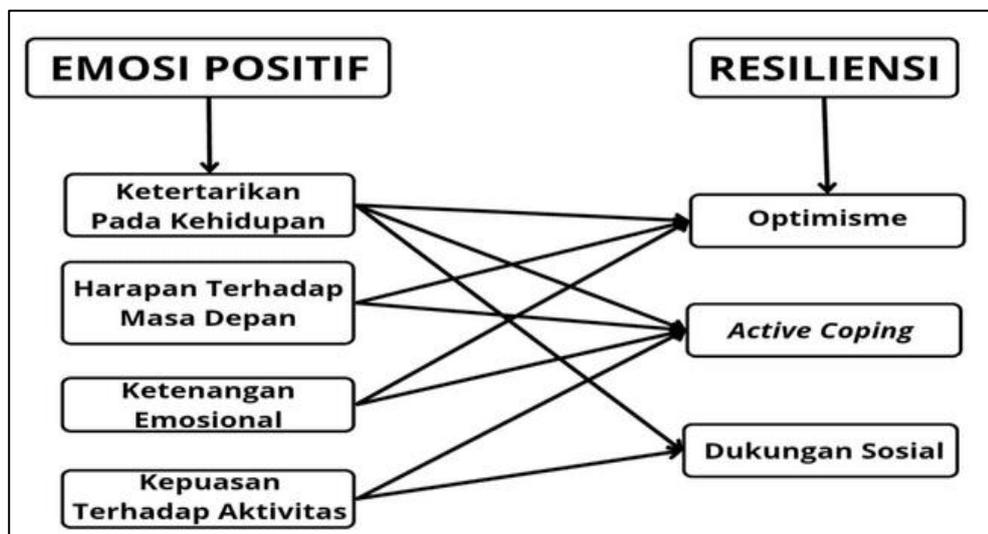
berkembangnya emosi positif pada mahasiswa. Mengingat emosi positif terbukti berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi, meskipun dalam porsi yang relatif kecil (3,8%), hal ini tetap menjadi aspek penting dalam mendukung ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun pribadi. Program-program seperti konseling psikologis berbasis kekuatan (*strength-based counseling*), pelatihan *mindfulness*, kegiatan ekstrakurikuler yang menyenangkan, serta ruang diskusi yang terbuka dapat menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan perasaan bahagia, optimis, dan penuh harapan. Selain itu, dosen dan tenaga pendidik juga dapat dilibatkan dalam menciptakan iklim emosional yang positif di kelas, seperti melalui umpan balik yang membangun dan pendekatan pembelajaran yang memotivasi. Dengan memfasilitasi emosi positif secara konsisten, diharapkan mahasiswa akan lebih mampu menghadapi stres, menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih baik, serta mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus dan masa depan.

Meskipun hasil menunjukkan hubungan yang signifikan antara emosi positif dan resiliensi, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, nilai koefisien determinasi yang rendah (3,8%) menunjukkan bahwa sebagian besar variasi dalam resiliensi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti dukungan sosial, spiritualitas, kepribadian, dan strategi coping lainnya. Kedua, desain kuantitatif yang digunakan tidak mampu menangkap secara utuh dinamika psikologis yang

kompleks, sehingga diperlukan pendekatan kualitatif untuk melengkapi pemahaman secara mendalam—sebagaimana telah dilakukan dalam bagian wawancara, namun masih terbatas pada beberapa responden saja. Ketiga, subjek penelitian yang terbatas pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang dapat membatasi generalisasi hasil ke populasi mahasiswa dari fakultas atau institusi lain dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, data dikumpulkan dalam satu waktu (cross-sectional), sehingga tidak menggambarkan perubahan emosi positif dan resiliensi secara dinamis. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan longitudinal, memperluas jumlah dan variasi partisipan, serta menggali variabel psikologis lain yang turut memengaruhi resiliensi.

### 3. MODEL YANG TERBENTUK DARI PENGARUH EMOSI POSITIF TERHADAP RESILIENSI

Gambar 2. Model dari Pengaruh Emosi Positif terhadap Resiliensi



1. Ketertarikan pada Kehidupan → Optimisme, Active Coping, Dukungan Sosial

Ketertarikan pada kehidupan mencerminkan sikap individu yang mampu memandang hidup sebagai sesuatu yang layak dijalani dengan penuh rasa ingin tahu dan antusiasme. Mahasiswa yang memiliki ketertarikan ini cenderung menilai pengalaman hidup secara positif dan menyenangkan, yang pada akhirnya membentuk sikap optimis. Dalam menghadapi tekanan akademik, mereka tidak mudah menyerah karena memiliki keyakinan bahwa kehidupan menyimpan banyak potensi kebahagiaan. Pandangan ini memotivasi mereka untuk aktif mencari solusi atas masalah yang dihadapi (*active coping*), karena mereka ingin tetap terlibat dalam kehidupan dengan cara yang bermakna. Ketertarikan ini juga memperkuat keterbukaan terhadap hubungan sosial, sebab interaksi dengan orang lain dianggap sebagai bagian penting dalam membangun pengalaman yang berharga. Hal ini tercermin dalam pernyataan Responden C, yang mengungkapkan bahwa pertemuan dengan teman lama dapat membangkitkan rasa bahagia dan menjadikannya lebih semangat menjalani hidup. Pernyataan ini menunjukkan keterkaitan antara optimisme, coping aktif, dan pentingnya dukungan sosial sebagai bagian dari ketahanan diri.

## **2. Harapan terhadap Masa Depan → Optimisme, Active Coping**

Harapan terhadap masa depan merupakan bentuk keyakinan bahwa masa depan akan membawa hal-hal baik dan penuh dengan peluang positif. Mahasiswa yang memiliki harapan semacam ini umumnya menanamkan

sikap optimis dalam kesehariannya, karena mereka percaya bahwa usaha yang dilakukan saat ini akan berdampak positif di kemudian hari. Optimisme ini mendorong mereka untuk tetap bertahan dan berjuang, bahkan ketika menghadapi tekanan atau kesulitan (*active coping*). Harapan menjadi sumber motivasi yang penting dalam kehidupan akademik, karena mahasiswa merasa bahwa kerja keras mereka tidak akan sia-sia. Hal ini terlihat dalam pernyataan Responden Z yang merasa bahwa pencapaian kecil menjadi penyemangat untuk meraih tujuan yang lebih besar. Sementara itu, Responden L menyatakan optimismenya menjadi psikolog di masa depan karena mendapatkan dukungan dari orang tua. Keduanya menunjukkan bagaimana harapan terhadap masa depan mendorong perilaku aktif dan membentuk cara pandang yang positif dalam menghadapi tantangan.

### **3. Ketenangan Emosional → Optimisme, Active Coping**

Ketenangan emosional merujuk pada kemampuan individu dalam menjaga stabilitas perasaan meskipun berada dalam tekanan. Mahasiswa yang memiliki ketenangan ini cenderung berpikir jernih dan tidak mudah larut dalam emosi negatif. Sikap ini berkontribusi terhadap munculnya optimisme, karena individu tidak terjebak dalam pandangan pesimistis, melainkan dapat melihat bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar. Ketenangan ini juga merupakan fondasi penting dalam penerapan strategi *active coping*, karena memungkinkan mahasiswa untuk mengambil langkah rasional dalam menyelesaikan masalah tanpa dikendalikan oleh

kecemasan. Responden Z mencontohkan hal ini dengan berusaha tetap tenang melalui pikiran positif agar tidak dikuasai stres. Sementara itu, Responden C menyatakan bahwa ia merasa lebih santai setelah menikmati hiburan seperti TikTok dan K-pop. Ini menandakan bahwa menjaga ketenangan emosional merupakan strategi penting yang mendukung optimisme sekaligus coping aktif dalam menghadapi tekanan kehidupan.

#### **4. Kepuasan terhadap Aktivitas → Active Coping, Dukungan Sosial**

Kepuasan terhadap aktivitas menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menemukan kebahagiaan dan kenyamanan dalam kegiatan sehari-hari, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Perasaan puas ini menjadi indikator adanya keterlibatan aktif dan kepercayaan diri dalam menjalani hidup. Mahasiswa yang merasa puas dengan aktivitas mereka cenderung termotivasi untuk terus melakukan usaha-usaha produktif, yang merupakan ciri dari active coping. Selain itu, banyak aktivitas yang menyenangkan dilakukan bersama orang lain atau mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, sehingga memperkuat aspek dukungan sosial. Contohnya, Responden L menyampaikan rasa puas dan produktif saat berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu dan mengatur waktu secara efektif. Sementara itu, Responden C mengungkapkan bahwa rutinitas sederhana seperti salat tepat waktu dan sarapan mampu membuatnya merasa bahagia. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan terhadap aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan kemampuan coping sekaligus mempererat hubungan sosial yang berkontribusi pada resiliensi individu.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Emosi positif terhadap resiliensi pada mahasiswa program studi psikologi UIN Maliki Malang diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat emosi positif pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang berada dalam kategori sedang, dengan persentase sebesar 57,5%. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki cukup banyak pengalaman emosi positif dalam keseharian mereka, meskipun belum dalam intensitas tinggi. Emosi positif seperti rasa syukur, kepuasan hidup, dan optimisme terhadap masa depan cukup kuat dirasakan oleh mahasiswa, ditandai dengan persentase tinggi pada aspek kehidupan yang menarik (49,3%) dan suasana santai yang dinikmati (42,8%). Sementara itu, resiliensi juga berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 63,1%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kapasitas untuk bertahan dalam menghadapi tekanan, khususnya tekanan akademik seperti tugas akhir. Namun demikian, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memulihkan diri dari peristiwa menegangkan, yang menunjukkan adanya variabilitas dalam kemampuan resiliensi secara individu.

2. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa emosi positif berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi dilihat dari hasil nilai signifikansi  $p = 0,001 (< 0,05)$ . Meskipun kontribusinya secara statistik tergolong kecil, hasil ini menunjukkan bahwa emosi positif tetap memiliki peranan penting dalam membentuk daya tahan mental mahasiswa.
3. Temuan kualitatif yang memperkuat hasil kuantitatif menunjukkan bahwa emosi positif berperan penting dalam membangun resiliensi mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mempertahankan emosi positif cenderung lebih mudah bangkit dari tekanan dan lebih mampu dalam mengelola stres. Emosi positif seperti rasa tertarik pada hidup, harapan akan masa depan, ketenangan emosional, dan kepuasan terhadap aktivitas sehari-hari terbukti mendukung resiliensi melalui peningkatan optimisme, motivasi, coping aktif, serta relasi sosial yang sehat. Dengan demikian, emosi positif menjadi faktor penting yang memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan.
4. Secara menyeluruh, penelitian ini menunjukkan bahwa emosi positif tidak hanya memberikan pengaruh statistik terhadap resiliensi mahasiswa, tetapi juga berperan penting dalam proses psikologis yang kompleks. Emosi positif membantu mahasiswa menemukan makna dalam pengalaman hidup, membangun optimisme terhadap masa depan, menjaga kestabilan emosi, serta memperkuat hubungan sosial yang mendukung. Dengan demikian, emosi positif dapat dianggap sebagai salah satu fondasi dalam membentuk resiliensi mahasiswa di tengah tekanan akademik dan sosial.

## **B. SARAN**

### 1. Saran Teoritis/Ilmiah:

Penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan teori lebih lanjut mengenai pengaruh emosi positif dan resiliensi, dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berpotensi berperan penting. Salah satu aspek yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian ini adalah dimensi spiritual mahasiswa. Mengingat subjek penelitian berasal dari UIN Malang sebuah perguruan tinggi Islam spiritualitas seharusnya menjadi salah satu kekuatan internal yang mendukung proses pembentukan resiliensi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam bagaimana peran nilai-nilai religius dan praktik keagamaan (seperti doa, tafakur, atau keyakinan terhadap takdir) dalam memperkuat hubungan antara emosi positif dan ketahanan mental mahasiswa sehingga, dapat memperkaya pendekatan psikologi positif berbasis nilai-nilai spiritual keislaman.

### 2. Saran Praktis:

Mahasiswa diharapkan mulai menyadari pentingnya menjaga keseimbangan emosional melalui pengalaman positif dalam keseharian, seperti kegiatan rekreatif, interaksi sosial yang sehat, maupun aktivitas spiritual yang bermakna. Kampus dan tenaga pendidik juga berperan penting dalam mendukung hal ini dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendorong keterbukaan emosional, rasa aman, dan

ruang untuk pertumbuhan spiritual. Selain konseling akademik dan psikologis, disarankan agar kampus menyediakan program pembinaan spiritual yang dirancang menyatu dengan pendekatan psikologis modern, seperti pelatihan emotional-spiritual quotient (ESQ) atau refleksi nilai-nilai Islam dalam pengembangan diri mahasiswa.

3. Saran untuk Penelitian Selanjutnya:

Penelitian lanjutan disarankan menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat dinamika jangka panjang emosi positif dan resiliensi. Selain itu, pendekatan kualitatif yang lebih mendalam dapat menggali narasi-narasi pengalaman spiritual mahasiswa secara lebih utuh, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan eksistensial. Peneliti juga dapat mempertimbangkan populasi dari fakultas atau latar belakang kampus berbeda untuk melihat variasi lintas konteks budaya dan keagamaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agestia, N. E., Safitri, N. D., & Sujarwo, N. S. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Astuti, A. K., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 328–333. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32934>
- Azhari, D. S., Afif, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 8010–8025.
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2025). Validating psychometric properties of dual-continua models for university student mental health assessment. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 14(1), 425. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v14i1.24601>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349.
- Byrne, K. H., & Gustafsson, B. M. (2024). Implementation Study of “Building Resilience,” Including Positive Psychology Interventions and *Emosi positif* Regulation Training in Patients With Severe Mental Illness in an Adult

- Outpatient Psychiatric Mental Health Setting: An Exploratory Clinical Trial. *Behavior Modification*. <https://doi.org/10.1177/01454455241269842>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Emosi positif increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Das, S., Punnoose, V. P., Doval, N., & Nair, V. Y. (2018). Spirituality, religiousness and coping in patients with schizophrenia: A cross sectional study in a tertiary care hospital. *Psychiatry Research*, 265, 238–243.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18, 505–525.
- Efendi, P.A.N, Hilwa Anwar, & Nur Akmal. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Students Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6); 729-740. DOI: <https://doi.org/10.35877/soshum2194>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of *Emosi positif* in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of *Emosi positif*. *American Psychologist*, 56–3, 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Emosi positif* Broaden and Build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47). Elsevier Inc.
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Pekrun, R., & Hall, N. C. (2006). The domain specificity of academic emotional experiences. *The Journal of Experimental Education*, 75(1), 5–29.

- Hanifa. (2020). *Hubungan Antara Emosi Positif Dengan Resiliensi Pada Pengguna Napza Di Rehabilitasi Kota Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *AL-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2): 240-246.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hesketh, I., Ivy, J., & Smith, J. (2014). Keeping the Peelian spirit: Resilience and spirituality in policing. *The Police Journal*, 87(3), 154–166.
- Istiqomah, Inti (2022). *Resiliensi Akademik Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Tengah Pandemi Covid-19*. (Skripsi). Universitas Islam Indonesia.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067.
- Liang, S., & Feng, Z. (2024). Current Situation of College Students' Mental Health and Countermeasures. *International Journal of Education and Humanities*, 14(2), 181–185. <https://doi.org/10.54097/6pmxre79>
- Linnenbrink, E. A. (2007). The role of affect in student learning: A multi-dimensional approach to considering the interaction of affect, motivation, and engagement. In *Emotion in education*. Elsevier Academic Press.

- Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 740–765.
- Low, M., King, R. B., & Caleon, I. S. (2016). Emosi positif predict students' well-being and academic motivation: The broaden-and-build approach. *The Psychology of Asian Learners: A Festschrift in Honor of David Watkins*, 485–501.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Magalinggam, A., & Ramlee, F. (2021). The relationship between Emosi positif and resilience among undergraduate students. *Int. J. Acad. Res*, 11, 27–35.
- Magalinggam, A., & Ramlee, F. (2021a). The Relationship between *Emosi positif* and Resilience Among Undergraduate Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6).  
<https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i6/10078>
- Magalinggam, A., & Ramlee, F. (2021b). The Relationship between *Emosi positif* and Resilience Among Undergraduate Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6).  
<https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i6/10078>
- Mahadewi, Ni Putu T. dan Eka S. (2019). Peran Emosi positif dalam Memediasi Pengaruh Product Knowledge Terhadap Impulse Buying. *E-Jurnal*

*Manajemen*,

8(9):5652-5671.

DOI:

<https://doi.org/10.24843/EJMUNUD.2019.v08.i09.p15>.

Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development.

*Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27.

<https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>

Mosqueiro, B. P., da Rocha, N. S., & de Almeida Fleck, M. P. (2015). Intrinsic

religiosity, resilience, quality of life, and suicide risk in depressed inpatients. *Journal of Affective Disorders*, 179, 128– 133.

Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi

Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*. 6(2): 68-74

Muslimin, Z.I. (2021). Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang

Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*. 9(1): 115-131

DOI: <http://dx.doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170>

Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023).

Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa.

*Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services*, 3(1).

<https://doi.org/10.53363/bw.v3i1.148>

Nashori, Dr. H. F., Saputro, I., & Kampus Terpadu UII. (2021). *Psikologi*

*Resiliensi*. Psikologi Resiliensi.

Nashori, F., & Saputro, I. (2020). *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam

Indonesia.

- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Perrelli, J. G. A., García-Cerde, R., De Medeiros, P. F. P., & Sanchez, Z. M. (2024). Profiles of mental illness in college students and associated factors: A latent class analysis. *Journal of Psychiatric Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.038>
- Rahmat, A., a, & Oemar, F., a. (2023). Pengaruh Job crafting Terhadap Work-family enrichment Dengan *Emosi positif* Sebagai Mediasi. In *JURNAL KOMUNITAS SAINS MANAJEMEN*. <http://www.jkmk.akademimanajemen.or.id>
- Rouzi, K. S., & Afifah, N. (2023). Family Resilience in Forming Children's *Emosi positif*: Perspective of Islamic Educational Psychology. *Deleted Journal*, 1(0), 9. <https://doi.org/10.24235/sicee.v1i0.14539>
- Saputri, D. A., Margareta, T., & Nabilla, S. (2023). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif Bagi Mahasiswa Baru Universitas Batam. In *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Shin, S. J., Jung, D. Y., & Hwang, E. H. (2009). Concept analysis of resilience in patients with cardiovascular diseases. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(6), 788–795. <https://doi.org/10.4040/jkan.2009.39.6.788>
- 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. and Lopez, J. (2002) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, New York.

Tampombebu, A. T. V., & Wijono, S. (2022). Resiliensi dan Stres Kerja pada Karyawan yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2).  
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.195>

Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., & Gross, J. J. (2023). Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. *Annual Review of Psychology*, 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use *Emosi positif* to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

White, B., Driver, S., & Warren, A. M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 23-32. <https://doi.org/10.1037/a0018451>

Yang, S., Lee, S. M., & Lim, H. (2024). The Relationship between Academic Demands, Academic Resources, Academic Emotions, and Classroom Attention Difficulties: A Focus on the Daily Diary Method. *Korean*

*Educational Research Association*, 62(1), 63–93.

<https://doi.org/10.30916/ker.62.1.63>

Yodchai, K., Dunning, T., Savage, S., & Hutchinson, A. M. (2017). The role of religion and spirituality in coping with kidney disease and haemodialysis in Thailand. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(2), 359–367.

Yusuf, A. M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenada Media.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. SKALA PENELITIAN

### Resiliensi

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

### Positive

| No. | Skala   | STS | TS | S | SS |
|-----|---|-----|----|---|----|
| 1.  | Saya merasa bahwa kehidupan penuh dengan hal yang menarik.  | 1   | 2  | 3 | 4  |
| 2.  | Saya merasa bahwa masa depan penuh harapan dan menjanjikan. | 1   | 2  | 3 | 4  |
| 3.  | Saya menikmati suasana santai dan bebas dari ketegangan.    | 1   | 2  | 3 | 4  |
| 4.  | Saya menikmati kegiatan yang dilakukan.                     | 1   | 2  | 3 | 4  |

#### Keterangan :

- a. STS : Sangat Tidak Setuju
- b. TS : Tidak Setuju
- c. S : Setuju
- d. SS : Sangat Setuju

## Lampiran 2. PANDUAN DAN LOGBOOK WAWANCARA

### Panduan Wawancara: Resiliensi dan Emosi positif

#### 1. Pendahuluan

- **Salam & Perkenalan:**

*"Selamat [pagi/siang/sore], perkenalkan saya [Nama], dan hari ini saya ingin berbincang dengan Anda tentang bagaimana Anda menghadapi tantangan serta bagaimana perasaan Anda dalam kehidupan sehari-hari."*

- **Penjelasan Tujuan Wawancara:**

*"Tujuan dari wawancara ini adalah untuk memahami bagaimana seseorang dapat menghadapi kesulitan dan bagaimana mereka mengalami emosi positif dalam kehidupan. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jadi silakan berbagi pengalaman Anda dengan nyaman."*

- **Persetujuan dan Kerahasiaan:**

*"Jawaban Anda akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan tetap bersifat rahasia. Apakah Anda bersedia melanjutkan wawancara ini?"*

#### 2. Pertanyaan Wawancara

##### A. Resiliensi (Ketahanan Diri)

##### 1. Bangkit dari Kesulitan

- "Ketika menghadapi masa sulit, apakah Anda merasa bisa cepat bangkit kembali? Bisa ceritakan pengalaman yang menunjukkan hal itu?"

## **2. Kesulitan Menghadapi Peristiwa Menegangkan**

- "Pernahkah Anda merasa sangat sulit melewati peristiwa yang menegangkan? Apa yang biasanya membuatnya terasa berat?"

## **3. Waktu Pemulihan dari Kesulitan**

- "Jika Anda mengalami kejadian yang mengecewakan, berapa lama biasanya Anda butuh untuk merasa lebih baik? Bagaimana cara Anda mengatasinya?"

## **4. Kesulitan untuk Bangkit Kembali**

- "Seberapa sulit bagi Anda untuk kembali semangat setelah mengalami sesuatu yang buruk? Apa yang biasanya membantu Anda bangkit lagi?"

## **5. Melewati Masa Sulit**

- "Dalam menghadapi masa sulit, apakah Anda merasa bisa melewatinya dengan mudah? Bisa berikan contoh bagaimana Anda menghadapinya?"

## **6. Waktu yang Dibutuhkan untuk Mengatasi Kemunduran**

- "Menurut Anda, apakah Anda cenderung membutuhkan waktu lama untuk mengatasi kemunduran dalam hidup? Apa yang biasanya mempercepat atau memperlambat proses itu?"

## **B. Emosi positif**

### 7. **Kehidupan yang Menarik**

- "Seberapa sering Anda merasa bahwa hidup ini penuh dengan hal menarik? Apa yang biasanya membuat Anda bersemangat?"

### 8. **Harapan tentang Masa Depan**

- "Bagaimana perasaan Anda tentang masa depan? Apakah Anda merasa optimis dan penuh harapan? Mengapa?"

### 9. **Ketenangan dan Relaksasi**

- "Dalam keseharian, apakah Anda sering merasa santai dan bebas dari ketegangan? Apa yang biasanya membantu Anda merasa lebih rileks?"

### 10. **Menikmati Aktivitas Sehari-hari**

- "Seberapa besar Anda menikmati kegiatan yang Anda lakukan setiap hari? Apakah ada aktivitas yang selalu membuat Anda merasa senang?"

## 3. **Penutup**

- **Kesempatan Tambahan:**

*"Apakah ada hal lain yang ingin Anda bagikan terkait pengalaman Anda dalam menghadapi tantangan atau perasaan positif dalam hidup?"*

- **Ucapan Terima Kasih:**

*"Terima kasih banyak atas waktu dan jawaban Anda! Jawaban Anda sangat berharga untuk penelitian ini."*

## **Catatan untuk Pewawancara:**

- Pastikan wawancara berlangsung dalam suasana nyaman dan tidak terburu-buru.
- Gunakan bahasa yang mudah dipahami dan hindari pertanyaan yang bersifat menghakimi.
- Jika responden ragu dalam menjawab, berikan kesempatan untuk berpikir dan dorong mereka untuk berbagi dengan santai.
- Jika memungkinkan, catat jawaban dengan ringkas atau rekam dengan izin responden.

### Lampiran 3. FORM WAWANCARA

#### FORM WAWANCARA

**Nama/Inisial** :

**Jenis  
Kelamin** :

**Angkatan** :

**Semester** :

**Tanggal  
Wawancara** :

**Tempat  
Wawancara** :

**Jam  
Wawancara** :

| <b>No.</b> | <b>Pertanyaan</b>   | <b>Jawaban</b> |
|------------|---|----------------|
| 1.         | Ketika menghadapi masa sulit, apakah Anda merasa bisa cepat bangkit kembali? Bisa diceritakan contoh pengalaman Anda?   |                |
| 2.         | Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami peristiwa yang menegangkan? Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya? |                |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 3. | Jika Anda mengalami kejadian yang mengecewakan, berapa lama biasanya Anda butuh untuk merasa lebih baik? Bagaimana cara Anda mengatasinya?                |  |
| 4. | Pernahkah Anda merasa sangat sulit untuk bangkit kembali setelah mengalami sesuatu yang buruk? Apa yang biasanya membantu Anda bangkit lagi??             |  |
| 5. | Bagaimana cara Anda melewati masa-masa sulit? Apakah Anda merasa kesulitan, atau Anda bisa menghadapinya dengan cukup baik?                               |  |
| 6. | Dalam menghadapi kemunduran dalam hidup, apakah Anda merasa butuh waktu lama untuk kembali stabil? Apa yang biasanya membantu Anda dalam proses tersebut? |  |
| 7. | Apakah Anda merasa bahwa hidup ini penuh dengan hal yang menarik? Bisa beri contoh hal yang membuat Anda merasa demikian?                                 |  |
| 8. | Ketika memikirkan masa depan, apakah Anda merasa optimis dan penuh harapan? Apa yang membuat Anda merasa seperti itu?                                     |  |
| 9. | Apakah Anda saat ini merasa lebih rileks ? Apa yang biasanya membantu Anda merasa demikian?   |  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 10. | Seberapa sering Anda benar-benar menikmati aktivitas yang Anda lakukan sehari-hari? Aktivitas apa yang paling membuat Anda bahagia? |  |
|-----|---|--|

#### Lampiran 4. INFORMED CONSENT

##### INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauziah Triuntari  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 22 Tahun  
 Semester : 8

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan penelitian skripsi berjudul “Pengaruh Resiliensi terhadap Emosi positif pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang”;

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

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

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

Malang, 28 Februari 2025

Mahasiswa



(Alya Imanda Shafa)

Narasumber



(Fauziah Triuntari)

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lincha Ayu Triana Dewi  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 21 Tahun  
Semester : 8

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan penelitian skripsi berjudul “Pengaruh Resiliensi terhadap Emosi positif pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang”;

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

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

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

Malang, 02 Maret 2025

Mahasiswa



(Alya Imanda Shafa)

Narasumber



(Lincha Ayu Triana Dewi)

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Satria  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Usia : -  
Semester : 2

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan penelitian skripsi berjudul “Pengaruh Resiliensi terhadap Emosi positif pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang”;

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

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

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

Malang, 08 Maret 2025

Mahasiswa



(Alya Imanda Shafa)

Narasumber

(Satria )

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Micho Triana Seputra.  
Jenis Kelamin : Laki laki  
Usia : 20 th  
Semester : 4

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan penelitian skripsi berjudul "Pengaruh Resiliensi terhadap Positive Emotion pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang";

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

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

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

Malang, 5 Maret 2025

Mahasiswa

  
(Alya Imanda S.)

Narasumber

  
(Micho Triana Seputra)

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Micho Triana Seputra.  
Jenis Kelamin : Laki Laki  
Usia : 20 th  
Semester : 1

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan penelitian skripsi berjudul "Pengaruh Resiliensi terhadap Positive Emotion pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang";

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

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

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

Malang, 5 Maret 2025

Mahasiswa

  
(Alya Imanda S.)

Narasumber

  
(Micho Triana Seputra)

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lilia Ais Andini  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 20  
Semester : 6

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai narasumber untuk dilakukan wawancara terkait dengan penelitian skripsi berjudul "Pengaruh Resiliensi terhadap Positive Emotion pada mahasiswa S1 Psikologi UIN Malang";

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

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

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

Malang, 5 Maret 2025

Mahasiswa

  
( Alya Imanda S. )

Narasumber

  
( Lilia Ais A. )

## Lampiran 5. TABULASI DATA KUANTITATIF

### RESILIENSI

| No. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Total |
|-----|---|---|---|---|---|---|-------|
| 1   | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14    |
| 2   | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18    |
| 3   | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 14    |
| 4   | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18    |
| 5   | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 20    |
| 6   | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17    |
| 7   | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 16    |
| 8   | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 15    |
| 9   | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12    |
| 10  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 18    |
| 11  | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9     |
| 12  | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 15    |
| 13  | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 13    |
| 14  | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 13    |
| 15  | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16    |
| 16  | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16    |
| 17  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17    |
| 18  | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14    |
| 19  | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 18    |
| 20  | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 19    |
| 21  | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 14    |
| 22  | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 18    |
| 23  | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 20    |
| 24  | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 17    |
| 25  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24    |
| 26  | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 17    |
| 27  | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 19    |
| 28  | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 21    |
| 29  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18    |
| 30  | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 15    |
| 31  | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13    |
| 32  | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 19    |
| 33  | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 18    |
| 34  | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 17    |
| 35  | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 17    |
| 36  | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 22    |
| 37  | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17    |

|    |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|----|
| 38 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14 |
| 39 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 40 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 14 |
| 41 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 42 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 43 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 16 |
| 44 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 15 |
| 45 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 22 |
| 46 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 47 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 19 |
| 48 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 49 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 19 |
| 50 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 18 |
| 51 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16 |
| 52 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 21 |
| 53 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 54 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 16 |
| 55 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 13 |
| 56 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 12 |
| 57 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 12 |
| 58 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 19 |
| 59 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 60 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 61 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 11 |
| 62 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 63 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 11 |
| 64 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 65 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 66 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| 67 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 16 |
| 68 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 69 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 70 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 71 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 17 |
| 72 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 |
| 73 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 18 |
| 74 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 |
| 75 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 11 |
| 76 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16 |
| 77 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 21 |
| 78 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |

|     |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|
| 79  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 16 |
| 80  | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 81  | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 82  | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 83  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 16 |
| 84  | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 16 |
| 85  | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 86  | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| 87  | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 88  | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 15 |
| 89  | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 19 |
| 90  | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 20 |
| 91  | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 92  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 16 |
| 93  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 94  | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 14 |
| 95  | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 21 |
| 96  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 |
| 97  | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 98  | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| 99  | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 21 |
| 100 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 101 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 102 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 103 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 14 |
| 104 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 105 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 106 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 21 |
| 107 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16 |
| 108 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 109 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 110 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 12 |
| 111 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 11 |
| 112 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 16 |
| 113 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 114 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 21 |
| 115 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 21 |
| 116 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 117 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 15 |
| 118 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 18 |
| 119 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 11 |

|     |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|
| 120 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 121 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 14 |
| 122 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 13 |
| 123 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 11 |
| 124 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 20 |
| 125 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 16 |
| 126 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| 127 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 128 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 21 |
| 129 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 130 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 14 |
| 131 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 132 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 133 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 18 |
| 134 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 21 |
| 135 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 13 |
| 136 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 |
| 137 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14 |
| 138 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 139 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 140 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 141 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| 142 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 19 |
| 143 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 13 |
| 144 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 12 |
| 145 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 19 |
| 146 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 147 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 11 |
| 148 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 12 |
| 149 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 19 |
| 150 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 151 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 152 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 13 |
| 153 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 154 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 18 |
| 155 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 156 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 22 |
| 157 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 20 |
| 158 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 16 |
| 159 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 20 |
| 160 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 19 |

|     |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|
| 161 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 12 |
| 162 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 163 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 11 |
| 164 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 21 |
| 165 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 18 |
| 166 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 14 |
| 167 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 168 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 169 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 17 |
| 170 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 171 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 21 |
| 172 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 21 |
| 173 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14 |
| 174 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 17 |
| 175 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 14 |
| 176 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 17 |
| 177 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 17 |
| 178 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 19 |
| 179 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 180 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 15 |
| 181 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 16 |
| 182 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 183 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 184 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 16 |
| 185 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 7  |
| 186 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 187 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 14 |
| 188 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 19 |
| 189 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 17 |
| 190 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 7  |
| 191 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 13 |
| 192 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 17 |
| 193 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 7  |
| 194 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 21 |
| 195 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 21 |
| 196 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 18 |
| 197 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 198 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 |
| 199 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 200 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 11 |
| 201 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 20 |

|     |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|
| 202 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7  |
| 203 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 204 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 205 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 15 |
| 206 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 11 |
| 207 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 16 |
| 208 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 14 |
| 209 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 15 |
| 210 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 211 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 13 |
| 212 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| 213 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 214 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 18 |
| 215 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 12 |
| 216 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 15 |
| 217 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 218 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 16 |
| 219 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 16 |
| 220 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 221 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 14 |
| 222 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 19 |
| 223 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 21 |
| 224 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 19 |
| 225 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 14 |
| 226 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 16 |
| 227 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 15 |
| 228 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 229 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 19 |
| 230 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 231 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 17 |
| 232 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 13 |
| 233 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 234 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 235 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 236 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 237 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 15 |
| 238 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 239 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 240 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 17 |
| 241 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16 |
| 242 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |

|     |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|
| 243 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 12 |
| 244 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 16 |
| 245 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 246 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 19 |
| 247 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 16 |
| 248 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 19 |
| 249 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| 250 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 251 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 16 |
| 252 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 19 |
| 253 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 13 |
| 254 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 13 |
| 255 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16 |
| 256 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 12 |
| 257 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 16 |
| 258 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 13 |
| 259 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 22 |
| 260 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 19 |
| 261 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 19 |
| 262 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 16 |
| 263 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 264 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 13 |
| 265 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 18 |
| 266 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 267 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 15 |
| 268 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 269 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 17 |
| 270 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 271 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 18 |
| 272 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 273 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 15 |
| 274 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13 |
| 275 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 17 |
| 276 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 14 |
| 277 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 12 |
| 278 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 16 |
| 279 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 280 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 17 |
| 281 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 282 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 283 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 14 |

|     |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|
| 284 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 16 |
| 285 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 13 |
| 286 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 14 |
| 287 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 13 |
| 288 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| 289 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 14 |
| 290 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 14 |
| 291 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 16 |
| 292 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 15 |
| 293 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 15 |
| 294 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 16 |
| 295 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| 296 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| 297 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 17 |
| 298 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 15 |
| 299 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 300 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 17 |
| 301 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 16 |
| 302 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 13 |
| 303 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 304 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 305 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 16 |
| 306 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 19 |

### Emosi positif

| No. | 1 | 2 | 3 | 4 | Total |
|-----|---|---|---|---|-------|
| 1   | 1 | 3 | 1 | 2 | 7     |
| 2   | 2 | 2 | 2 | 2 | 8     |
| 3   | 3 | 3 | 3 | 3 | 12    |
| 4   | 4 | 4 | 2 | 3 | 13    |
| 5   | 3 | 2 | 2 | 3 | 10    |
| 6   | 4 | 3 | 4 | 3 | 14    |
| 7   | 4 | 4 | 3 | 2 | 13    |
| 8   | 3 | 3 | 3 | 3 | 12    |
| 9   | 3 | 2 | 4 | 3 | 12    |
| 10  | 3 | 3 | 2 | 3 | 11    |
| 11  | 4 | 4 | 4 | 4 | 16    |
| 12  | 2 | 3 | 4 | 4 | 13    |
| 13  | 4 | 2 | 2 | 3 | 11    |
| 14  | 4 | 4 | 4 | 3 | 15    |

|    |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|----|
| 15 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 16 | 3 | 4 | 2 | 3 | 12 |
| 17 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 |
| 18 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |
| 19 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 20 | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 |
| 21 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5  |
| 22 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 |
| 23 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 24 | 2 | 4 | 3 | 3 | 12 |
| 25 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 26 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 27 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 |
| 28 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 29 | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 |
| 30 | 2 | 1 | 4 | 3 | 10 |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 32 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |
| 33 | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 |
| 34 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 35 | 3 | 2 | 1 | 1 | 7  |
| 36 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 37 | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| 38 | 3 | 2 | 1 | 2 | 8  |
| 39 | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 |
| 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 41 | 3 | 2 | 4 | 3 | 12 |
| 42 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 43 | 2 | 3 | 1 | 3 | 9  |
| 44 | 2 | 2 | 4 | 3 | 11 |
| 45 | 3 | 2 | 2 | 4 | 11 |
| 46 | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| 47 | 3 | 2 | 4 | 4 | 13 |
| 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 49 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 50 | 2 | 2 | 1 | 2 | 7  |
| 51 | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 |
| 52 | 4 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| 53 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 54 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| 55 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |

|    |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|----|
| 56 | 4 | 1 | 2 | 3 | 10 |
| 57 | 1 | 1 | 3 | 1 | 6  |
| 58 | 4 | 2 | 3 | 4 | 13 |
| 59 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 60 | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 |
| 61 | 2 | 2 | 4 | 2 | 10 |
| 62 | 4 | 2 | 3 | 4 | 13 |
| 63 | 2 | 3 | 2 | 4 | 11 |
| 64 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 65 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 |
| 66 | 3 | 3 | 2 | 4 | 12 |
| 67 | 1 | 1 | 4 | 2 | 8  |
| 68 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 69 | 4 | 4 | 1 | 2 | 11 |
| 70 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 71 | 3 | 3 | 1 | 3 | 10 |
| 72 | 4 | 3 | 1 | 3 | 11 |
| 73 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 74 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 75 | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 |
| 76 | 4 | 2 | 2 | 3 | 11 |
| 77 | 2 | 2 | 4 | 3 | 11 |
| 78 | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 |
| 79 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 80 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 81 | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 |
| 82 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 83 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| 84 | 3 | 3 | 1 | 3 | 10 |
| 85 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 86 | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 |
| 87 | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 |
| 88 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 89 | 3 | 2 | 4 | 2 | 11 |
| 90 | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 |
| 91 | 3 | 4 | 4 | 2 | 13 |
| 92 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 93 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |
| 94 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 95 | 3 | 4 | 3 | 4 | 14 |
| 96 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |

|     |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|----|
| 97  | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 |
| 98  | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 99  | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| 100 | 2 | 1 | 4 | 4 | 11 |
| 101 | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| 102 | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 |
| 103 | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 |
| 104 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 105 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |
| 106 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 107 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 108 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 109 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| 110 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 111 | 4 | 4 | 2 | 3 | 13 |
| 112 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |
| 113 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9  |
| 114 | 4 | 2 | 2 | 3 | 11 |
| 115 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 116 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 117 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 118 | 4 | 4 | 2 | 4 | 14 |
| 119 | 3 | 2 | 4 | 3 | 12 |
| 120 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |
| 121 | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| 122 | 4 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| 123 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 124 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 125 | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| 126 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 127 | 3 | 4 | 2 | 3 | 12 |
| 128 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 129 | 2 | 2 | 3 | 2 | 9  |
| 130 | 4 | 3 | 4 | 2 | 13 |
| 131 | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 |
| 132 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 133 | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 |
| 134 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 135 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 136 | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 |
| 137 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |

|     |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|----|
| 138 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 139 | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 |
| 140 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 141 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 142 | 4 | 3 | 4 | 2 | 13 |
| 143 | 1 | 2 | 4 | 4 | 11 |
| 144 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 |
| 145 | 4 | 2 | 4 | 3 | 13 |
| 146 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| 147 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 148 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 |
| 149 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 150 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 151 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 152 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 153 | 2 | 3 | 4 | 3 | 12 |
| 154 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 155 | 3 | 4 | 4 | 3 | 14 |
| 156 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 157 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 158 | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| 159 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 160 | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 |
| 161 | 4 | 3 | 3 | 2 | 12 |
| 162 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 163 | 4 | 3 | 1 | 2 | 10 |
| 164 | 4 | 3 | 1 | 4 | 12 |
| 165 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 166 | 2 | 2 | 4 | 4 | 12 |
| 167 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 168 | 2 | 1 | 4 | 3 | 10 |
| 169 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 170 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 171 | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| 172 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 173 | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 |
| 174 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 175 | 2 | 2 | 4 | 2 | 10 |
| 176 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 177 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 178 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |

|     |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|----|
| 179 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 180 | 4 | 3 | 2 | 4 | 13 |
| 181 | 2 | 2 | 3 | 2 | 9  |
| 182 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 183 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 184 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 185 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 186 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 187 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 188 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 189 | 3 | 4 | 4 | 3 | 14 |
| 190 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9  |
| 191 | 3 | 2 | 1 | 2 | 8  |
| 192 | 4 | 4 | 2 | 3 | 13 |
| 193 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 194 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 195 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 196 | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 |
| 197 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 198 | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 |
| 199 | 4 | 1 | 4 | 2 | 11 |
| 200 | 4 | 2 | 1 | 2 | 9  |
| 201 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 202 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 203 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 204 | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 |
| 205 | 3 | 4 | 3 | 2 | 12 |
| 206 | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |
| 207 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 208 | 2 | 3 | 4 | 3 | 12 |
| 209 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| 210 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 211 | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 |
| 212 | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| 213 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 214 | 4 | 4 | 2 | 4 | 14 |
| 215 | 4 | 4 | 2 | 3 | 13 |
| 216 | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |
| 217 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 218 | 3 | 2 | 3 | 4 | 12 |
| 219 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |

|     |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|----|
| 220 | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| 221 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 222 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 223 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 224 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 225 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 226 | 3 | 2 | 4 | 3 | 12 |
| 227 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 228 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 229 | 4 | 4 | 2 | 2 | 12 |
| 230 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 231 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 232 | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| 233 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 234 | 3 | 4 | 2 | 2 | 11 |
| 235 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 236 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 237 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 238 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 239 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 240 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 241 | 3 | 2 | 2 | 2 | 9  |
| 242 | 3 | 2 | 4 | 2 | 11 |
| 243 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 244 | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 |
| 245 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 246 | 3 | 2 | 4 | 3 | 12 |
| 247 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 248 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 249 | 3 | 4 | 4 | 3 | 14 |
| 250 | 3 | 4 | 2 | 3 | 12 |
| 251 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 252 | 2 | 2 | 2 | 3 | 9  |
| 253 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 254 | 3 | 4 | 4 | 3 | 14 |
| 255 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 256 | 4 | 2 | 3 | 4 | 13 |
| 257 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 258 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 259 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 260 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 |

|     |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|----|
| 261 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 262 | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 |
| 263 | 2 | 2 | 2 | 4 | 10 |
| 264 | 4 | 3 | 2 | 4 | 13 |
| 265 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 266 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 267 | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| 268 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 269 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 270 | 2 | 2 | 4 | 3 | 11 |
| 271 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 272 | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| 273 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 274 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 275 | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| 276 | 4 | 3 | 2 | 4 | 13 |
| 277 | 1 | 2 | 1 | 4 | 8  |
| 278 | 4 | 3 | 1 | 2 | 10 |
| 279 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 280 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8  |
| 281 | 4 | 4 | 1 | 3 | 12 |
| 282 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 283 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 284 | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 |
| 285 | 2 | 3 | 1 | 1 | 7  |
| 286 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 287 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 288 | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| 289 | 4 | 2 | 4 | 3 | 13 |
| 290 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 291 | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 292 | 3 | 4 | 2 | 3 | 12 |
| 293 | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 |
| 294 | 3 | 4 | 2 | 3 | 12 |
| 295 | 4 | 2 | 4 | 3 | 13 |
| 296 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| 297 | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 |
| 298 | 4 | 3 | 3 | 4 | 14 |
| 299 | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 |
| 300 | 2 | 3 | 3 | 3 | 11 |
| 301 | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 |

|     |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|----|
| 302 | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| 303 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8  |
| 304 | 3 | 3 | 3 | 4 | 13 |
| 305 | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 |
| 306 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 |

## Lampiran 6. HASIL WAWANCARA

### Responden C

**Nama/Inisial** : C  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Angkatan** : 21  
**Semester** : 8  
**Tanggal Wawancara** : 02 Maret 2025  
**Tempat Wawancara** : Tempat tinggal/kos responden  
**Jam Wawancara** : 13.00-13.30

| No. | Pertanyaan  | Jawaban  |
|-----|---|--|
| 1.  | Ketika menghadapi masa sulit, apakah Anda merasa bisa cepat bangkit kembali? Bisa diceritakan contoh pengalaman Anda?   | Ya, bisa. Misalnya, waktu ngerjain, kan saya sekarang lagi ngerjain mengolah data skripsi, terus ini kan lagi sumpek, itu kan tiba-tiba semangatnya menurun. Nah, tapi pikiran saya selalu positif, jadi kalau apapun yang terjadi itu pasti ada ininya, pasti ada solusinya ke depannya.                          |
| 2.  | Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami peristiwa yang menegangkan? Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya? | Ya tentu kalau ada peristiwa yang menegangkan, misalnya ada kuis mendadak gitu dari dosen, terus yang pasti yang pertama kita pasti kan dredeg ya. Takut banget gimana nanti kalau nggak bisa jawab, gimana nanti kalau dosennya ngasih pertanyaan di luar kemampuan kita misalnya. Tapi apa sih yang biasanya aku |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>lakukan buat mengatasinya? Yang tentu yang pertama itu kita harus bersikap tenang dulu, terus sebisa mungkin kalau dikasih waktu, misalnya kalau keadaannya kayak ujian tadi, kita maksimalin, jadi kita baca apa sih kira-kira yang akan keluar nantinya. Kan pasti ketika di dalam kelas, kalau ada kuis dadakan kan kita pasti udah tahu kira-kira materi apa sih yang akan diujiin, kayak materi sebelumnya kan yang pernah dibahas, kita baca-bacalah poin-poin pentingnya dari materi-materi itu, buat persiapan, kira-kira gitu sih.</p>   |
| 3. | <p>Jika Anda mengalami kejadian yang mengecewakan, berapa lama biasanya Anda butuh untuk merasa lebih baik? Bagaimana cara Anda mengatasinya?</p>    | <p>Kalau kejadian yang mengecewakan itu tentunya tergantung hal apa sih yang buat kecewa ya, kalau sampai parah banget ya mungkin, saya kurang yakin ya, tapi mungkin kalau kejadian mengecewakan itu tergantung, misalnya kecewanya itu karena apa, kan ada hal-hal yang bikin kecewa, misalnya hal sepele kayak mau beli makanan di depan, di belakang kampus misalnya, nasi goreng tuh eh ternyata, dan keadaannya misalnya udah gerimis, terus dibela-belain ke sana, ternyata tukang nasi gorengnya tutup, nah itu kan kecewanya kan cuma yang terlintas aja, yaudah, kecewa yaudah emang kecewa, tapi kan harus langsung cari ke tempat lain juga gitu. Kalau contoh kecewa hal-hal yang sepele sih kayak gitu sih, jadi nggak lama, sebisa mungkin, kalau emang harus ditinggal ya harus ditinggal, nggak usah lama-lama kecewanya.</p> |
| 4. | <p>Pernahkah Anda merasa sangat sulit untuk bangkit kembali setelah mengalami sesuatu yang buruk? Apa yang biasanya membantu Anda bangkit lagi??</p> | <p>Pernah, pernah dulu pernah, cuman apa sih yang biasanya membantu aku buat bangkit lagi? Yang jelas dari peristiwa-peristiwa yang ngebuat sesuatu yang buruk tuh kan pasti ada hikmah ya, apapun yang terjadi sama kita kan ada hikmahnya, yang jelas kita harus bisa lihat dulu tuh hikmahnya apa sih kira-kira yang bisa diambil dari semua hal yang terjadi, kita ambil hikmahnya, terus kalau kita udah berhasil ambil hikmahnya kan kita bisa merasa bersyukur, jadi oh ternyata kejadian kemarin tuh supaya aku bisa lebih kayak gini, nah kira-kira kayak gitu sih.</p>   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 5. | Bagaimana cara Anda melewati masa-masa sulit? Apakah Anda merasa kesulitan, atau Anda bisa menghadapinya dengan cukup baik?                               | Nah kalau saya sih alhamdulillahnya bisa ya, karena saya merasa setiap kesulitan tuh pasti ada kemudahan ya, jadi kalau kita hadapin sama hal sulit pasti akan selalu ada solusinya, seperti kayak yang udah saya bilang di awal, semua hal kan pasti ada solusinya, jadi gak mungkin kita terus-menerus kesulitan, yang jelas sih kita harus gak boleh kabur dari kesulitan-kesulitan itu, jalanin aja, pasti nanti berusaha aja dulu gitu.   |
| 6. | Dalam menghadapi kemunduran dalam hidup, apakah Anda merasa butuh waktu lama untuk kembali stabil? Apa yang biasanya membantu Anda dalam proses tersebut? | Nah dulu tuh pernah tuh yang kalau akademik tuh waktu kelasnya pak Jamal itu, dulu kan nilainya pasti itu ya, hampir semuanya banyak yang C kan, terus banyak juga yang di bawah nilai yang bisa lulus gitu loh, nah waktu itu sebenarnya waktu itu tuh pasrahnya waktu kayak di itu, jadi kita kan udah berusaha semaksimal mungkin apa yang kita bisa, kayak misalnya disuruh ngerjain jurnal kita kerjain, kita bener-bener ngerjainnya yang bener-bener bukan yang asal-asalan, terus kita submit di tempat-tempat submit jurnal yang bukan cuman satu, kita udah berusaha lebih dari satu buat submitnya kan, tapi ternyata kan kita belum, saya, tapi ternyata saya kan belum itu ya, belum berkesempatan buat apa namanya upload jurnal, tembus gitu jurnalnya, itu kan akhirnya kan pasrah, terus beliau kan juga kasih nilainya kan nggak tau ya, maksudnya menurut apa beliau kasih nilai, karena banyak yang tiba-tiba dikasih C, banyak yang tiba-tiba dikasih D dan E sebagainya, nah disitu tuh saya udah pasrah, dan kuncinya adalah berdoa sambil dikirimin al fatihah tiap hari, udah sih paling itu aja, buat hal yang lain kalau dari dulu pikiran saya tuh selalu, karena saya tuh nggak pernah habis dalam akademik jujur saja, jadi segala sesuatunya saya lakukan sesuai kemampuan saya, sesuai kapasitas saya, kalau emang hasilnya baik ya emang berarti saya layak dapet itu, kalau emang hasilnya buruk ya memang mungkin waktu itu saya kurang aja usahanya, dan kalau emang saya udah bener-bener berusaha ya emang rezeki saya disitu, yang penting kan saya udah berusaha gitu. |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 7.  | Apakah Anda merasa bahwa hidup ini penuh dengan hal yang menarik? Bisa beri contoh hal yang membuat Anda merasa demikian? | Dalam hidup banyak hal menarik, banyak sih, nggak tau ya, tapi saya lebih merasa kalau hidup itu banyak menyenangkannya daripada nggak, misalnya, hal-hal sekecil kita ketemu teman lama, nggak sengaja ketemu teman di jalan, itu juga bikin bahagia kita, nggak tau sih, kalau saya bisa bikin lebih bahagia aja gitu, kadang kita nyapa orang terus dia balik nyapa kita, itu kan juga bisa bikin kita buat bahagia gitu.   |
| 8.  | Ketika memikirkan masa depan, apakah Anda merasa optimis dan penuh harapan? Apa yang membuat Anda merasa seperti itu?     | Iya, yakin dengan masa depan, misalnya masa depan saya, saya tuh ya pasti gitu loh, cerah gitu. Sebenarnya saya, kita kan semua nggak tau ya masa depan kita gimana, tapi kalau pikiran saya sendiri saya selalu merasa bahwa pasti masa depan kita itu akan baik, selagi kita mau berusaha, baik kan bukan berarti kita misalnya tiba-tiba dapet kerjaan yang gajinya gede gitu kan, nggak kan, tapi kan dalam hidup gimana cara kita menyikapinya, kalau kita selalu bersyukur, kalau kita selalu tau bikin cara kita diri kita bahagia kan, pasti kita selalu merasa bahagia, nah itu kan juga termasuk masa depan yang baik juga buat diri kita gitu. Terus juga saya selalu berpikiran positif, selagi kita mau usaha sih pasti masa depan kita akan cerah dan bagus. |
| 9.  | Apakah Anda saat ini merasa lebih rileks ? Apa yang biasanya membantu Anda merasa demikian?                               | Kalau merasa santai, iya sih santai, karena kan udah saya bilang ya, saya tuh kalau dalam akademis pun saya kan nggak ambis-ambis banget, saya cuma usaha semaksimal mungkin, jadi kalau dibilang santai sih, selalu santai sih. Sebenarnya hari ini tuh saya lagi mumet karena lagi ngolah data kan, cuman di sela-sela ngolah data saya tuh buka TikTok, terus saya juga liat misalnya, saya kan suka K-pop ya, saya liat-liat idola saya gitu-gitu, jadi kayak saya ya meskipun capek, meskipun suntuk, meskipun nggak mood tuh pasti kayak dibawa bahagia aja, dibawa santai aja.  |
| 10. | Seberapa sering Anda benar-benar  | Tiap hari kayaknya menikmati. Aktivitas apa yang paling bahagia? Kalau jadwalku  |

|   |   |
|---|---|
| <p>menikmati aktivitas yang Anda lakukan sehari-hari? Aktivitas apa yang paling membuat Anda bahagia?</p> | <p>itu bisa aku penuhin, misalnya dari pagi, dari pagi itu kan kita, kalau muslim kan wajib sholat lima waktu kan, misalnya dari pagi, itu sholat subuhnya bisa di awal waktu, misalnya kayak sebelum jam lima gitu, itu bikin saya bahagia sih, misalnya. Kayak sholat subuhnya tepat, terus bangunnya tuh nggak kesiangan gitu loh, jadi kan sholat subuhnya kan tetap ya, habis itu pagi-pagi, udah bisa sarapan pagi, enak banget ya kok, sederhana banget. Pokoknya sholat subuh tepat waktu, terus habis itu bisa sarapan pagi, terus, apa ya, mungkin, hal-hal sederhana kayak gitu aja sih. Mungkin kadang kita ada jadwal keluar, terus tiba-tiba ketemu orang gitu, terus kenalan sama orang, terus tiba-tiba kita bisa sharing, sharing apapun itu, itu juga termasuk menyenangkan sih bagi saya. Terus apa ya, kalau di sini tuh saya jarang kegiatan ya, tapi kalau di rumah tuh kegiatan saya tuh banyak banget, jadi dari pagi tuh misalnya saya udah keliling ke kota-kota saya, jadi udah dari pagi sampai sore tuh full kegiatan, jadi lumayan membahagiakan sih, jadi di rumah tuh nggak nganggur-nganggur banget.</p> |
|---|---|

**Responden Z**

- Nama/Inisial** : Z
- Jenis Kelamin** : Perempuan
- Angkatan** : 21
- Semester** : 8
- Tanggal Wawancara** : 28 Februari 2025
- Tempat Wawancara** : Tempat tinggal/kos responden

**Jam Wawancara**

: 20.00-20.15

| <b>No.</b> | <b>Pertanyaan</b>  | <b>Jawaban</b>  |
|------------|--|---|
| 1.         | Ketika menghadapi masa sulit, apakah Anda merasa bisa cepat bangkit kembali? Bisa diceritakan contoh pengalaman Anda?                      | Mau gak mau harus cepat bangkit lagi sih. Contohnya tuh kayak waktu saya lagi skripsian ini, dimana-mana tuh kepikiran skripsi. Mungkin di FOMO juga sih sama temen-temen yang progressnya kayak lebih cepat atau mungkin lebih mudah gitu. Makanya saya milih buat cepat bangkit lagi biar segera selesai dan gak kepikiran yang malah bikin energi makin terkuras habis.  |
| 2.         | Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami peristiwa yang menegangkan? Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya?                    | Pernah ya, mungkin kalau harus bicara tentang skripsi saya. Entah waktu bimbingan atau pas lagi simulasi sidang yang biasanya tuh bikin terasa berat ya kadang suka takut salah ngomong aja. Yang bisa dilakukan itu mempersiapkan diri dengan baik, berlatih teknik relaksasi seperti tarik napas dalam-dalam, dan memfokuskan diri pada tujuan. Selain itu, jangan takut untuk membuat kesalahan dan jangan ragu untuk meminta dukungan dari orang lain, seperti dosen pembimbing atau teman-teman. |
| 3.         | Jika Anda mengalami kejadian yang mengecewakan, berapa lama biasanya Anda butuh untuk merasa lebih baik? Bagaimana cara Anda mengatasinya? | Pernah, saya kecewa itu salah satunya kalau ada orang yang gak nepatin janji. Biasanya butuh minimal 30 menit gitu buat membiaskan emosi entah dengan nangis atau marah. Kadang juga milih buat keluar sendiri atau ngobrol sama orang lain biar moodnya tuh balik lagi.  |
| 4.         | Pernahkah Anda merasa sangat sulit untuk bangkit kembali setelah mengalami sesuatu yang buruk? Apa yang biasanya membantu Anda bangkit     | Ya gak terlalu sulit sih biasanya ngelakuin hal yang disukai kayak nongkrong atau makan makanan enak udah cukup bikin merasa lebih baik.  |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | lagi??  |   |
| 5.  | Bagaimana cara Anda melewati masa-masa sulit? Apakah Anda merasa kesulitan, atau Anda bisa menghadapinya dengan cukup baik?                               | Tergantung masalahnya sih, kalau masalah yang berat ya agak susah juga ya melewatinya. Tapi sejauh ini saya mampu menghadapi itu dengan cukup baik. Pokoknya jangan berpikir negatif tentang kemampuan diri dalam menghadapi segala kesulitan.  |
| 6.  | Dalam menghadapi kemunduran dalam hidup, apakah Anda merasa butuh waktu lama untuk kembali stabil? Apa yang biasanya membantu Anda dalam proses tersebut? | Lumayan ya, dulu saya produktif gitu hampir gak membiarkan diri ini jadi kayak gabut lah. Suka ikut jadi volunteer, terus ikut lomba puisi, nulis cerita, cukup rajin baca buku. Bahkan tiap bulan itu kayak rutin ke gramed buat sekedar beli buku baru kayak novel. Hal-hal semacam itu juga membantu saya dalam meningkatkan kualitas diri saya. |
| 7.  | Apakah Anda merasa bahwa hidup ini penuh dengan hal yang menarik? Bisa beri contoh hal yang membuat Anda merasa demikian?                                 | Biasanya saya paling suka berkenalan dengan orang baru gitu. Terus datang ke tempat-tempat baru sebatas ke kafe yang bagus mungkin itu bisa bikin saya jadi sedikit lebih tenang gitu. Paling tidak jadi gak terlalu banyak pikiran.  |
| 8.  | Ketika memikirkan masa depan, apakah Anda merasa optimis dan penuh harapan? Apa yang membuat Anda merasa seperti itu?                                     | Untuk hal yang berkaitan dengan masa depan itu, bagi saya pasti akan selalu ada harapan ya di dalamnya. Tapi sebisa mungkin optimis juga untuk membangun keyakinan. Kalau diri itu bisa ya mencapai hal-hal kecil yang mendorong tercapainya keinginan saya   |
| 9.  | Apakah Anda saat ini merasa lebih rileks ? Apa yang biasanya membantu Anda merasa demikian?   | Saat ini saya ngerasa santai ya dan sebisa mungkin saya bikin enjoy aja sih. Kayak berpikir yang baik-baik aja.   |
| 10. | Seberapa sering Anda benar-benar menikmati aktivitas yang Anda lakukan  | Oh itu mungkin kayak menikmati kalau kegiatan yang dilakukan itu dilakukan bareng orang-orang terdekat gitu. Mulai dari hal serius mungkin kayak nugas  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | sehari-hari? Aktivitas apa yang paling membuat Anda bahagia? | bareng sama temen atau enggak pas lagi santai bisa saling sharing tentang hal-hal lucu yang pokoknya menghibur gitu. |
|--|--|--|

**Responden M**

**Nama/Inisial** : M

**Jenis Kelamin** : Laki-laki

**Angkatan** : 23

**Semester** : 4

**Tanggal Wawancara** : 05 Maret 2025

**Tempat Wawancara** : Fakultas Psikologi UIN Malang

**Jam Wawancara** : 10.00-10.18

| No. | Pertanyaan  | Jawaban  |
|-----|---|--|
| 1.  | Ketika menghadapi masa sulit, apakah Anda merasa bisa cepat bangkit | Kalau untuk bangkit kembali mungkin tergantung kondisinya. Kalau tentang masalah yang cukup berat, mungkin saya memang butuh waktu yang lama. Tapi |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | kembali? Bisa diceritakan contoh pengalaman Anda?   | kalau masalah yang tidak terlalu berat, saya juga bukan orang yang butuh waktu cepat buat bangkit. Jadi cenderung ke waktu yang lama sih. Kalau untuk pengalaman, ada pengalaman saat MTS dulu, saya benar-benar down karena beberapa hal di pondok MTS saya. Terus saya juga sempat kabur dari pondok, soalnya benar-benar down banget. Tapi saya mencoba untuk bangkit kembali dan butuh waktu yang cukup lama   |
| 2. | Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami peristiwa yang menegangkan? Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya?                       | Kalau perasanya mungkin lebih ke deg-degan, contohnya saya mau presentasi, bahkan mau ngomong di kelas saat matkul, mungkin bertanya atau menambahkan jawaban teman, sebelum ngomong saya selalu ditekan, soalnya saya bukan tipe ngomong yang berani ngomong di depan orang banyak. Terus kalau yang saya lakukan, menurut saya nggak ada yang saya lakukan, mungkin ya dalam pikiran saya kayak yaudah harus ngomong aja gitu.   |
| 3. | Jika Anda mengalami kejadian yang mengecewakan, berapa lama biasanya Anda butuh untuk merasa lebih baik? Bagaimana cara Anda mengatasinya?    | Kalau tentang kekecewaan mungkin, tergantung ya kalau misal beli makanan atau beli barang gitu, saya tipe orang yang yaudah kecewanya sekejap aja berapa lama, tapi kalau kecewanya hal-hal yang besar, saya kan dulu di MTS nggak terlalu rajin gitu, terus saya pas SMA kayak menyesal gitu, sebenarnya nggak berlangsung cukup lama, tapi kalau mengingatnya kayak pengen balik ke masa-masa itu lagi, mau memperbaiki diri gitu, terus kalau cara mengatasinya, mungkin belajar dari pengalaman sih Kak, kayak nggak akan ngulangi hal yang sama gitu. |
| 4. | Pernahkah Anda merasa sangat sulit untuk bangkit kembali setelah mengalami sesuatu yang buruk? Apa yang biasanya membantu Anda bangkit lagi?? | Sebenarnya kalau bangkit kembali itu, sebenarnya kalau masalah-masalah besar, mungkin yang tadi yang di MTS itu, terus motivasi yang buat saya pengen bangkit ya hal-hal motivasi yang besar, orang tua sih soalnya, saya kan juga anak terakhir, terus kan saya menurutku yang pengen juga orang tua, lebih ke harapan orang tua sih yang memotivasi saya.  |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 5. | Bagaimana cara Anda melewati masa-masa sulit? Apakah Anda merasa kesulitan, atau Anda bisa menghadapinya dengan cukup baik?                               | Sebenarnya kalau di masa-masa sulit itu, saya lebih cenderung ke cerita ke teman dekat saya sih, soalnya saya juga bukan tipe yang cerita ke orang tua ataupun saudara saya, tapi saya lebih senang jika cerita ke teman dekat saya.  |
| 6. | Dalam menghadapi kemunduran dalam hidup, apakah Anda merasa butuh waktu lama untuk kembali stabil? Apa yang biasanya membantu Anda dalam proses tersebut? | Kalau butuh waktu lama, seperti yang saya katakan di awal tadi, mungkin saya masih berharap agak lama sih untuk memperbaiki kemunduran hidup. Sebenarnya, jujur saya juga emang nggak terlalu suka cerita sama orang tua, sama kerabat. Jadi, dari itu, saya lebih mengingat perjuangan orang tua saya yang sudah pilih saya, saya juga harapkan mereka ke saya.  |
| 7. | Apakah Anda merasa bahwa hidup ini penuh dengan hal yang menarik? Bisa beri contoh hal yang membuat Anda merasa demikian?                                 | Menurut saya, banyak sih hal menarik di dunia atau kehidupan saya. Contohnya yang saat ini saya alami, saya kan di Oasis itu ketemu sama kakak-kakak yang enak, yang suka ngajakin bercanda supaya bisa membangun kekeluargaan. Terus juga kakak-kakaknya bisa merangkul kita semua yang ada di kelas. Kalau tentang kuliah, mungkin menariknya kayak ketemu dosen-dosen yang ini sih. Yang kalau dulu, ya ketemu dosen-dosen yang kayak nggak ekspek sama caranya mengajar di kelas mungkin. |
| 8. | Ketika memikirkan masa depan, apakah Anda merasa optimis dan penuh harapan? Apa yang membuat Anda merasa seperti itu?                                     | Sebenarnya, kalau untuk masa depan, kalau dibilang nggak berharap, ya jangan lah. Tapi, saya punya ekspektasi tinggi terhadap masa depan saya. Cuma, yang saya pengen sekarang adalah karena kuliah ini kemauan orang tua saya, saya pengen membanggakan orang tua saya di sana.  |
| 9. | Apakah Anda saat ini merasa lebih rileks? Apa yang biasanya membantu Anda merasa demikian?  | Kalau saat ini nggak terlalu rileks sih, soalnya ada banyak dengan tugas. Kayak, ini apa, ya masih bingung mau nugas yang mana dulu, soalnya hampir selesai berdekatan gitu waktunya.   |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 10. | Seberapa sering Anda benar-benar menikmati aktivitas yang Anda lakukan sehari-hari? Aktivitas apa yang paling membuat Anda bahagia? | Kalau menikmati aktivitas sehari-hari mungkin, kalau sekarang, lumayan berkurang ya kesenangannya, soalnya udah mulai masuk kuliah, udah menghadapi semester keempat, Nah, sehari-hari yang saya sukai ini sih, masak sih. Soalnya sendiri dikonsumsi. Sebenarnya kalau masak tuh bukan pelampiasan, tapi kayak hal yang kegiatan yang paling saya tunggu-tunggu setiap hari sih. Kayak masak buat makan, makan sendiri kayak gitu. |
|-----|---|---|

**Responden L**

- Nama/Inisial** : L
- Jenis Kelamin** : Perempuan
- Angkatan** : 22
- Semester** : 6
- Tanggal Wawancara** : 05 Maret 2025
- Tempat Wawancara** : Fakultas Psikologi UIN Malang
- Jam Wawancara** : 10.20-10.38

| No. | Pertanyaan                    | Jawaban   |
|-----|-------------------------------|---|
| 1.  | Ketika menghadapi masa sulit, | Saya kan pernah nih, berada di masa sulit gitu ya. Mungkin itu emang agak harus |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | apakah Anda merasa bisa cepat bangkit kembali? Bisa diceritakan contoh pengalaman Anda?  | beradaptasi. Jadi kayak, mungkin aku kayak bener-bener down banget kan kak waktu itu. Terus akhirnya kayak aku butuh teman cerita. Jadi itu kayak aku bener-bener mencari teman. Soalnya aku emang gak bisa kak, tipe orang yang gak bisa kalau gak cerita. Jadi gak bisa mendam sendiri gitu. Abis cerita, mungkin itu juga dari cerita itu kayak misal counseling, kalau enggak cerita ke ibu biasanya gitu kak. Kalau abis cerita ke ibu atau counseling itu kak, kan pasti langsung ada kayak pencerahan gitu kan kak. Nah, abis dari pencerahan itu, aku mungkin bisa bangkit, tapi gak langsung harus bangkit. Jadi kayak mungkin aku pelan-pelan bangkitnya gitu dan bertahap gak langsung kayak, aku harus berubah gitu. |
| 2. | Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami peristiwa yang menegangkan? Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya?                    | Mungkin kayak deg-degan aja sih kak. Misalnya kadang deg-degan banget itu jadi kak mungkin aku lebih ke nyoba caraku sendiri, itu biasanya aku tarik nafas sama kayak butterfly hug gitu kak. Jadi kayak benar-benar kita harus relax dulu biar gak tegang gitu. Biasanya kalau, biasanya mau ngapain gitu kan biasanya tegang gitu kak. Jadi kayak tarik nafas dulu, terus juga merenung, ini pasti bisa kok, aku pasti bisa gitu. Jadi kayak mengapresiasi diri sendiri gitu, gitu sih kak.  |
| 3. | Jika Anda mengalami kejadian yang mengecewakan, berapa lama biasanya Anda butuh untuk merasa lebih baik? Bagaimana cara Anda mengatasinya? | Kalau kekecewaan mungkin 2-3 hari sih kak. Tapi gak langsung hilang gitu kak. Jadi kayak 2-3 hari, terus tuh kayak bener-bener lupa gitu loh. Gimana caranya aku bisa lupa dengan rasa kecewa itu. Jadi kayak aku ngelupain di 2-3 hari itu. Setelah mungkin dari keatas 2-3 hari itu kayak ngerasa, udah lupa nih ya. Tapi nanti mungkin pasti kalau misalnya ada suatu kejadian yang kayak gitu, jadi keinget. Jadi kayak masih inget lagi gitu kak.   |
| 4. | Pernahkah Anda merasa sangat sulit untuk bangkit kembali setelah mengalami sesuatu yang buruk? Apa yang biasanya membantu Anda             | Ya aku pernah sih ada di fase itu. Itu bener-bener terburuk banget. Terus bagaimana caranya itu aku gak jauh lagi cerita ke ibu. Sama mungkin kalau aku kan ada teman dekat nih kak. Jadi aku biasanya cerita ke teman dekat aku itu. Terus mungkin dari situ kayak ada kayak dikasih tau, misalnya aku ada masalah ya. Mungkin itu kayak dikasih  |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | bangkit lagi??  | tau, mungkin kamu harus kayak gini. Nah itu mungkin aku ambil baiknya dulu. Nanti aku pikirkan dulu positif-positifnya gimana kalau ke aku. Dari saran yang dia kasih ke aku, saran yang ibu kasih ke aku, kayak gimana nanti aku pilih bener-bener kayak, oh kayaknya aku harus deh kamu lakukan ini. Terus kenapa aku harus ngelakuin ini juga gitu. Jadi kayak bener-bener dipikir dulu.   |
| 5. | Bagaimana cara Anda melewati masa-masa sulit? Apakah Anda merasa kesulitan, atau Anda bisa menghadapinya dengan cukup baik? | Alhamdulillahnya aku udah ada cara. Maksudnya kayak gimana kalau misalnya ada di posisi ini, aku harus ngapain gitu, aku udah tau gitu kak. Enggak sampai bener-bener terpuruk sampai lama gitu kan. Jadi kayak aku, alhamdulillah juga banyak teman juga kan ya. Jadi kayak alhamdulillah juga bisa cerita ke teman-teman. Tapi ini emang bener-bener aku harus milih teman sih kak. Enggak bisa cerita yang ke sembarang teman juga. Terus aku kan juga deket sama orang tua kan kak, ke ibu aku. Jadi kayak mungkin dari situ aku bisa cerita dan mungkin bisa ada motivasi dari mereka juga gitu. Mungkin aku pernah ada di fase akademik stress gitu kak. Jadi kayak bener-bener stress akademik banget gitu loh. Terus kayak ini gimana ya caranya biar aku nggak kayak gini. Kayak aku udah terbebani banget, sedangkan aku kan juga banyak kegiatan nih kak. Jadi kayak gimana ini bagi waktunya, kayak bener-bener capek banget. Terus akhirnya aku cerita ke ibu. Terus kayak yaudah jalanin aja, itu pasti ada hal positifnya. Terus dari itu kayak aku merasa ya juga sih kak. Misalnya aku udah ngejalanin, ternyata aku bisa lah. Ternyata aku bisa lah dari titik ini. Aku juga harus bisa mengapresiasi diri aku. Soalnya yang dulunya itu kayak bener-bener aku tuh nggak ada apresiasi dari diri aku sendiri. Jadi kayak semuanya tuh serba kurang gitu kak. Tapi sekarang alhamdulillah udah bisa. |
| 6. | Dalam menghadapi kemunduran dalam hidup, apakah Anda merasa butuh waktu lama untuk kembali stabil? Apa yang biasanya        | Itu mungkin nggak lama sih kak mau aku. Soalnya kak, mungkin bisa 2-3 hari ya kak. Tapi kalau bener-bener masalah yang besar, tapi alhamdulillah sih belum merasakan. Jangan sampai merasakan hal yang besar kayak gitu. Tapi yang akhir-akhir ini, yang menurutku ini ya lumayan besar sih menurutku. Tapi mungkin buat orang juga itu   |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | membantu Anda dalam proses tersebut?  | biasa kan. Kita nggak tahu. Itu aku cuma butuh sampai 5 hari deh paling banyak gitu kak. Terus akhirnya juga aku pasti mencari-cari gimana caranya biar aku bangkit gitu. Soalnya di terpuruk itu aku bener-bener nggak terpuruk banget. Mencari tahu gimana sih caranya biar nggak terpuruk terus gitu. Terus akhirnya kayak mencari motivasi. Tapi aku kalau nggak cuma baca quotes itu nggak bisa kak. Jadi kak harus bener-bener dari orang, ngasih tahu ke aku, terus kayak emang bener-bener harus face to face gitu. Cari motivasi gitu.  |
| 7. | Apakah Anda merasa bahwa hidup ini penuh dengan hal yang menarik? Bisa beri contoh hal yang membuat Anda merasa demikian? | Menarik sekali sih kak. Saya tuh kayak ngerasa bertemu dengan teman-teman yang Masya Allah banget ya. Jadi kayak bener-bener dikelilingin hal yang positif juga gitu. Dari teman aku juga kayak aku ngerasa, teman aku kan ini ada yang satu siapa kan ya kak. Jadi kayak kita tuh bener-bener membuat produktif banget gitu. Terus kita nggak ada kalau misalnya kita ada masalah di antara kita, itu bener-bener kayak kita nanti kita bantu gitu kan. Misalnya kayak mungkin kalau misalnya ada yang lagi kesusahan gitu ya kak. Aku nggak bisa ngerjain ini-ini gimana. Itu tuh bener-bener dibantu gitu kak. Nah itu kayak aku ngerasa hidup ini tuh berarti banget gitu. Terus lainnya alhamdulillah banget juga dikelilingin teman-teman. Selain itu kayak teman-teman aku tuh kayak yang nggak lumayan sih. Ini bener-bener baik banget. Kayak menemani, ada juga teman yang bener-bener menemani aku dari nol banget gitu. Kayak misalnya aku nggak bisa banget gini kak. Terus kayak mungkin kalau misalnya aku kan juga punya usaha nih kan ya kak. Jadi kayak di usaha itu kayak misalnya emang lagi turun banget, kadang-kadang juga usaha itu juga naik turun kan kak. Nah itu kayak kalau misalnya lagi turun banget gitu kayak itu pasti ada gitu yang bantu. Kayak nggak apa-apa, bisa-bisa kayak ngasih motivasi gitu. Gitu sih kak. |
| 8. | Ketika memikirkan masa depan, apakah Anda merasa optimis dan penuh harapan? Apa yang membuat                              | Cukup optimis ya kak. Mungkin dari orangtuaku itu mendukung aku ya. Jadi kayak aku merasa doa orang tuaku ini kan pasti baik nih buat aku. Jadi kayak aku merasa aku pasti bisa kok ada di tahap yang nanti aku ingin pegenin gitu kan. Soalnya aku  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | Anda merasa seperti itu?  | sekarang kan lagi fokus ambil klinis ya kak. Iya. Aku pengen banget nih jadi psikolog kayak gitu ya. Jadi kayak itu orangtuaku udah setuju kayak gitu. Jadi kayak menjalannya itu jadi kayak optimis gitu kan kak. Ya mungkin ada strugglanya juga kayak misalnya, eh bisa nggak ya kayak gini, bisa nggak ya. Tapi kayak aku harus bisa memotivasi diri aku sendiri. Gimana caranya biar aku bisa dapetin itu.  |
| 9.  | Apakah Anda saat ini merasa lebih rileks ? Apa yang biasanya membantu Anda merasa demikian?   | Alhamdulillah sih santai. Nggak stress gitu ya. Udah keluar dari organisasi kak, alhamdulillah. Oh hari ini tugasku selesai nih gitu ya. Aku udah nggak ada beban gitu ya. Cuma akhir-akhir ini mungkin aku bisa bagi waktu sih. Kayak aku mengapresiasi diri tuh ya kak ini. Alhamdulillah ya bisa bagi waktu walaupun di bulan Ramadhan kayak gini ya. Ternyata bisa bagi waktu. Jadi kayak bener-bener semua aku bisa gitu kak. Kayak nggak yang kalau dulu tuh bener-bener kan tugasnya kayak numpuk banget gitu. Sampai males banget. Tapi sekarang kayak emang lagi bangun habit baru kan ternyata. Jadi kayak harus bisa bagi waktu gitu. Jadi kayak emang udah ada plannya jam segini ngapain, jam segini ngapain gitu. Jadi kayak hidup jadi ngerasa lebih santai gitu ya. Lebih relax, lebih kayak nggak ada beban gitu ya. Bukan nggak ada beban sih kayak berkurang. Tapi cuman ya emang dijalanin aja gitu. |
| 10. | Seberapa sering Anda benar-benar menikmati aktivitas yang Anda lakukan sehari-hari? Aktivitas apa yang paling membuat Anda bahagia? | Sering banget sih kak menikmati. Aku bahkan di jalan-jalan aja menikmati jalan gitu ya. Banyak anginnya gitu kan. Tapi ya emang aku lagi suka ngebut ya. Jadi kayak mungkin kalau pulang malam kayak habis acara di kampus gitu ya kan. Habisnya pulang malam. Itu kan bener-bener menikmati hidup gitu. Oh sudah selesai nih plan gitu. Iya sudah selesai gitu. Terus kayak kadang itu lebih bersyukur juga. Kadang kan di jalan kita melihat orang yang kayak ada lho yang lebih susah dari kita. Terus ternyata kak ya alhamdulillah ya hidup kayak gini gitu. Kayak gitu sih kak. Kalau aku aktivitas yang membuat bahagia itu ya kak. Ya mungkin aku lebih suka berinteraksi sama teman sih. Di interaksi itu kayak aku merasa nyaman banget gitu. Kayak enak gitu. Kayak ngomong-ngomong sama teman. Kayak kita itu apalagi ngomongin  |

|  |  |
|--|--|
|  | tentang pencapaian. Itu kayak keren banget. Kayak kita itu suka mengapresiasi gitu. Jadi kayak aku lebih suka interaksi sama teman gitu. Oke berarti lebih suka kayak ngobrol sama orang gitu. Kayak apa bertemu orang secara langsung gitu. Bahkan orang yang random pun aku suka gitu. |
|--|--|

**Responden S**

- Nama/Inisial** : S
- Jenis Kelamin** : Laki-laki
- Angkatan** : 24
- Semester** : 2
- Tanggal Wawancara** : 08 Maret 2025
- Tempat Wawancara** : Via daring *google meet*
- Jam Wawancara** : 10.00-10.16

| No. | Pertanyaan  | Jawaban  |
|-----|---|--|
| 1.  | Ketika menghadapi masa sulit, apakah Anda merasa bisa cepat bangkit kembali? Bisa diceritakan contoh pengalaman Anda? | Kalau misal bangkit dari masa sulit Saya cepat bangkitnya, maksudnya Ya saya malah gak terlalu peduli dengan itu kayak dulu pas SMA pernah Ngalamin masa sulit misal kayak Permasalahan internal Atau banyaknya tugas dan lain-lain itu Tapi saya gak terlalu peduliin sama hal itu Jadi saya anggap oh ini susah yaudah saya jalanin aja gitu |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | Ya terpuruk pernah tapi sementara aja gitu Gak terlalu memikirkan terlalu dalam   |
| 2. | Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami peristiwa yang menegangkan? Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya?                       | Kalau misal saya tegang Kayak apa ya perasaan Campur aduk itu pasti Kayak apa Kayak lemas dan segala macam Tegang pasti Hanya saja saya gak terlalu ini aja Gak terlalu memikirkannya gitu  |
| 3. | Jika Anda mengalami kejadian yang mengecewakan, berapa lama biasanya Anda butuh untuk merasa lebih baik? Bagaimana cara Anda mengatasinya?    | Paling cepat 4 hari Paling lama 7, seminggu 7 hari Pernah soalnya, saya ngitung sendiri. Buat ngilangin kekecewaan itu Kalau kejadiannya itu Dulu pas SMA pernah kayak Dimusuhi satu angkatan tuh kak Pernah gitu tuh Satu angkatan dimusuhi Saya ngatasinya Itu agak lama kalau mengatasinya ya Agak lama Tapi saya ngelewatinya itu Yang cepat gitu Ya biasanya saya perlahan Perlahan tapi pasti gitu kak Terus di akhir kelas 12 Satu angkatan itu udah mulai mempercayai saya lagi Soalnya dulu ya ada kasus lah Salah satu contoh yang mempercayai kecewa itu |
| 4. | Pernahkah Anda merasa sangat sulit untuk bangkit kembali setelah mengalami sesuatu yang buruk? Apa yang biasanya membantu Anda bangkit lagi?? | Untuk bangkitnya saya cepat bangkit gitu Dan salah satu faktor Cepatnya saya bangkit dari Keterpurukan itu gitu Masih banyak Misal orang-orang yang dari lingkungan sosial masih support saya Orang tua dan segala macemnya gitu Ya tadi kan yang membantu mas Bangkit kembali kayak teman-teman Terus kayak keluarga gitu kan  |
| 5. | Bagaimana cara Anda melewati masa-masa sulit? Apakah Anda merasa kesulitan, atau Anda bisa menghadapinya dengan cukup baik?                   | Saya dalam melewati hal itu Ya jujur pernah mengalami Kesulitan ya Pastinya Karena kan ya Ada lah tantangan Tiba-tiba ada tantangan Tapi ya lambat laun Kalau dijalanin Bakal selesai sendiri Biarkan waktu yang menghapusnya Ya saya orangnya Yaudah jalanin aja gitu Misal kesulitan depan mata Aduh sulit Gak bisa gini Yaudah jalanin aja Intinya tetap maju aja sih  |
| 6. | Dalam menghadapi kemunduran   | Pernah down Dan biasanya downnya Kalau orang-orang kebanyakan ya Itu  |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | dalam hidup, apakah Anda merasa butuh waktu lama untuk kembali stabil? Apa yang biasanya membantu Anda dalam proses tersebut?       | Berkepanjangan misal Ada masalah ini Satu ya masalah A Itu dia downnya berkelanjutan gitu Kalau saya gak Misal ada masalah A Downnya hari itu ya Itu besoknya gak down lagi Tapi besoknya Baru down lagi gitu kalau kepikiran Kayak gitu jadi kayak malah selang-seling Kalau saya itu Jadi gak terlalu memikirkan aja. |
| 7.  | Apakah Anda merasa bahwa hidup ini penuh dengan hal yang menarik? Bisa beri contoh hal yang membuat Anda merasa demikian?           | Di dunia ini emang banyak hal yang menarik Ya Banyak Apa ya Banyak sih hal menarik Bagi saya tuh Ada aja gitu Misal kayak salah satu contohnya Contoh hal yang Menarik Memikirkan masa depan Itu salah satu alasan saya Gak gampang nyerah itu  |
| 8.  | Ketika memikirkan masa depan, apakah Anda merasa optimis dan penuh harapan? Apa yang membuat Anda merasa seperti itu?               | Masa depan saya gak pernah berharap Tapi optimis Karena pengalaman saya Kalau mengharapkan sesuatu yang berlebih Malah jatuhnya itu Lebih sakit Makanya saya ketika Lagi merenung Lagi memikirkan masa depan Ngapain gitu Saya selalu optimis aja   |
| 9.  | Apakah Anda saat ini merasa lebih rileks ? Apa yang biasanya membantu Anda merasa demikian?   | Setiap saat orang-orang ngeliat saya Kayak rileks Kayak main terus Bedanya saya nugas Tapi gak terlalu Di bawah stres itu untuk Tugas-tugas walaupun deadline nya mepet-mepet Tetap saya kerjakan   |
| 10. | Seberapa sering Anda benar-benar menikmati aktivitas yang Anda lakukan sehari-hari? Aktivitas apa yang paling membuat Anda bahagia? | Seberapa senang Kalau itu saya senang Terus salah satu Kegiatan yang Paling buat saya senang itu Pagi-hari Di rooftop Sambil melihat sunrise gitu.  |

## Lampiran 7. HASIL ANALISIS DATA SPSS

### Hasil Analisis Deskriptif

#### Descriptive Statistics

|                    | N   | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| RES                | 306 | 7       | 24      | 15.99 | 2.974          |
| PE                 | 306 | 5       | 16      | 12.73 | 2.256          |
| Valid N (listwise) | 306 |         |         |       |                |

### Hasil Kategorisasi Variabel X & Y

#### KAT\_RES

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Rendah | 59        | 19.3    | 19.3          | 19.3               |
| Sedang       | 193       | 63.1    | 63.1          | 82.4               |
| Tinggi       | 54        | 17.6    | 17.6          | 100.0              |
| Total        | 306       | 100.0   | 100.0         |                    |

#### KAT\_PE

|              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid RENDAH | 48        | 15.7    | 15.7          | 15.7               |
| SEDANG       | 176       | 57.5    | 57.5          | 73.2               |
| TINGGI       | 82        | 26.8    | 26.8          | 100.0              |
| Total        | 306       | 100.0   | 100.0         |                    |

### Hasil Validitas Reliabilitas Emosi positif

#### Correlations

|    |                     | E1     | E2     | E3     | E4     | ETOTAL |
|----|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| E1 | Pearson Correlation | 1      | .510** | .231** | .376** | .726** |
|    | Sig. (2-tailed)     |        | .000   | .000   | .000   |        |
|    | N                   | 306    | 306    | 306    | 306    |        |
| E2 | Pearson Correlation | .510** | 1      | .229** | .374** | .733** |

|                 |                     |        |        |        |        |        |
|-----------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Sig. (2-tailed) | .000                |        | .000   | .000   | .000   |        |
| N               | 306                 | 306    | 306    | 306    | 306    |        |
| E3              | Pearson Correlation | .231** | .229** | 1      | .377** | .681** |
| Sig. (2-tailed) | .000                | .000   | .000   | .000   | .000   |        |
| N               | 306                 | 306    | 306    | 306    | 306    |        |
| E4              | Pearson Correlation | .376** | .374** | .377** | 1      | .717** |
| Sig. (2-tailed) | .000                | .000   | .000   | .000   | .000   |        |
| N               | 306                 | 306    | 306    | 306    | 306    |        |
| ETOTAL          | Pearson Correlation | .726** | .733** | .681** | .717** | 1      |
| Sig. (2-tailed) | .000                | .000   | .000   | .000   | .000   |        |
| N               | 306                 | 306    | 306    | 306    | 306    |        |

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

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .670             | .683   | 4          |

### Hasil Validitas Reliabilitas Resiliensi

#### Correlations

|                 |                     | R1    | R2    | R3   | R4   | R5    | R6   | RTOTAL |
|-----------------|---------------------|-------|-------|------|------|-------|------|--------|
| R1              | Pearson Correlation | 1     | -.005 | .565 | .185 | .004  | .094 | .516   |
| Sig. (2-tailed) |                     | .930  | .000  | .001 | .940 | .100  | .000 |        |
| N               |                     | 306   | 306   | 306  | 306  | 306   | 306  |        |
| R2              | Pearson Correlation | -.005 | 1     | .056 | .473 | .196  | .402 | .602   |
| Sig. (2-tailed) |                     | .930  | .330  | .000 | .001 | .000  | .000 |        |
| N               |                     | 306   | 306   | 306  | 306  | 306   | 306  |        |
| R3              | Pearson Correlation | .565  | .056  | 1    | .203 | -.018 | .127 | .546   |

|                 |                     |      |      |       |      |      |      |      |      |
|-----------------|---------------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| Sig. (2-tailed) |                     | .000 | .330 |       | .000 | .749 | .026 | .000 |      |
| N               |                     | 306  | 306  | 306   | 306  | 306  | 306  | 306  |      |
| R4              | Pearson Correlation | .185 | .473 | .203  | 1    | .244 | .490 |      | .743 |
| Sig. (2-tailed) |                     | .001 | .000 | .000  | .000 | .000 | .000 |      |      |
| N               |                     | 306  | 306  | 306   | 306  | 306  | 306  |      |      |
| R5              | Pearson Correlation | .004 | .196 | -.018 | .244 | 1    | .280 |      | .457 |
| Sig. (2-tailed) |                     | .940 | .001 | .749  | .000 | .000 | .000 |      |      |
| N               |                     | 306  | 306  | 306   | 306  | 306  | 306  |      |      |
| R6              | Pearson Correlation | .094 | .402 | .127  | .490 | .280 | 1    |      | .682 |
| Sig. (2-tailed) |                     | .100 | .000 | .026  | .000 | .000 | .000 |      |      |
| N               |                     | 306  | 306  | 306   | 306  | 306  | 306  |      |      |
| RTOTAL          | Pearson Correlation | .516 | .602 | .546  | .743 | .457 | .682 |      | 1    |
| Sig. (2-tailed) |                     | .000 | .000 | .000  | .000 | .000 | .000 |      |      |
| N               |                     | 306  | 306  | 306   | 306  | 306  | 306  |      |      |

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

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

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .635             | .628   | 6          |

### Hasil Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                |                | Unstandardized Residual |
|--------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                              |                | 306                     |
| Normal Parameters <sup>a</sup> | Mean           | .0000000                |
|                                | Std. Deviation | 2.91590443              |
| Most Extreme Differences       | Absolute       | .052                    |

|                                 |          |       |
|---------------------------------|----------|-------|
|                                 | Positive | .037  |
|                                 | Negative | -.052 |
| Kolmogorov-Smirnov Z            |          | .916  |
| Asymp. Sig. (2-tailed)          |          | .371  |
| a. Test distribution is Normal. |          |       |
|                                 |          |       |

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                 |                | Unstandardized Residual |
|---------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                               |                | 306                     |
| Normal Parameters <sup>a</sup>  | Mean           | .0000000                |
|                                 | Std. Deviation | 2.91590443              |
| Most Extreme Differences        | Absolute       | .052                    |
|                                 | Positive       | .037                    |
|                                 | Negative       | -.052                   |
| Kolmogorov-Smirnov Z            |                | .916                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)          |                | .371                    |
| a. Test distribution is Normal. |                |                         |
|                                 |                |                         |

### Hasil Linearitas

### Hasil Analisis Regresi Sederhana

### Regression

ANOVA Table

|               |                | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig. |
|---------------|----------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| RES * Between | (Combined)     | 217.846        | 11  | 19.804      | 2.349  | .009 |
| PE            | Groups         |                |     |             |        |      |
|               | Linearity      | 103.708        | 1   | 103.708     | 12.299 | .001 |
|               | Deviation from |                |     |             |        |      |
|               | Linearity      | 114.138        | 10  | 11.414      | 1.354  | .202 |
| Within Groups |                | 2479.125       | 294 | 8.432       |        |      |
| Total         |                | 2696.971       | 305 |             |        |      |

### Notes

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| Output Created         |   | 29-Apr-2025 20:29:19  |
| Comments               |   |   |
| Input                  | Active Dataset                                | DataSet0  |
|                        | Filter  | <none>  |
|                        | Weight  | <none>  |
|                        | Split File                                    | <none>  |
|                        | N of Rows in Working Data File                | 306   |
| Missing Value Handling | Definition of Missing                         | User-defined missing values are treated as missing.   |
|                        | Cases Used                                    | Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.   |
| Syntax                 |   | REGRESSION<br>/MISSING LISTWISE<br>/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA<br>/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)<br>/NOORIGIN<br>/DEPENDENT RES<br>/METHOD=ENTER PE. |
| Resources              | Processor Time                                | 00:00:00.063  |
|                        | Elapsed Time                                  | 00:00:00.108  |
|                        | Memory Required                               | 1348 bytes  |
|                        | Additional Memory Required for Residual Plots | 0 bytes   |

[DataSet0]

#### Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

| Model | Variables Entered | Variables Removed | Method  |
|-------|-------------------|-------------------|---------|
| 1     | PE <sup>a</sup>   |                   | . Enter |

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: RES

#### Model Summary

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .196 <sup>a</sup> | .038     | .035              | 2.92070                    |

a. Predictors: (Constant), PE

**ANOVA<sup>b</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig.              |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| 1     | Regression | 103.708        | 1   | 103.708     | 12.157 | .001 <sup>a</sup> |
|       | Residual   | 2593.262       | 304 | 8.530       |        |                   |
|       | Total      | 2696.971       | 305 |             |        |                   |

a. Predictors: (Constant), PE

b. Dependent Variable: RES

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1     | (Constant) | 12.699                      | .959       |                           | 13.248 | .000 |
|       | PE         | .258                        | .074       | .196                      | 3.487  | .001 |

a. Dependent Variable: RES

## Lampiran 8. HASIL KUALITATIF

### PROSES KUALITATIF 1

#### RESILIENSI

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |  |
|----|--|---|--|
| 1. | <b>Ketika menghadapi masa sulit, apakah Anda merasa bisa cepat bangkit kembali? Bisa diceritakan contoh pengalaman Anda?</b> | <p>C : <u>Ya, bisa.</u> Misalnya, waktu ngerjain, kan saya sekarang lagi <u>ngerjain mengolah data skripsi</u>, terus ini kan lagi sumpek, itu kan tiba-tiba semangatnya menurun. Nah, tapi <u>pikiran saya selalu positif, jadi kalau apapun yang terjadi itu pasti ada ininya, pasti ada solusinya ke depannya.</u></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya, bisa.</li> <li>• Ngerjain mengolah data skripsi tiba-tiba semangatnya menurun.</li> <li>• Saya selalu positif apapun yang terjadi pasti ada solusinya kedepannya.</li> </ul>  |
|    |  | <p>Z : <u>Mau gak mau harus cepat bangkit lagi sih.</u> Contohnya tuh kayak waktu saya lagi skripsian ini, dimana-mana tuh <u>kepikiran skripsi.</u> <u>Mungkin di FOMO juga sih sama temen-temen yang progressnya kayak lebih cepat</u> atau mungkin lebih mudah gitu. Makanya saya milih <u>buat cepat bangkit lagi biar segera selesai dan gak kepikiran yang malah bikin energi makin terkuras habis.</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau gak mau harus cepat bangkit</li> <li>• Kepikiran skripsi. Mungkin di FOMO juga sih sama temen-temen yang progressnya kayak lebih cepat.</li> <li>• Milih buat cepat bangkit lagi biar segera selesai dan gak</li> </ul> |

| No | Pertanyaan | Jawaban   |  |
|----|------------|---|--|
|    |            | <p>M : Kalau untuk bangkit kembali mungkin <u>tergantung kondisinya</u>. Kalau tentang <u>masalah yang cukup berat, mungkin saya memang butuh waktu yang lama</u>. Tapi kalau <u>masalah yang tidak terlalu berat, saya juga bukan orang yang butuh waktu cepat buat bangkit</u>. Jadi <u>cenderung ke waktu yang lama</u> sih. Kalau untuk pengalaman, ada pengalaman saat MTS dulu, saya benar-benar <u>down karena beberapa hal di pondok MTS</u> saya. Terus saya juga <u>sempat kabur dari pondok</u>, soalnya benar-benar down banget. Tapi saya <u>mencoba untuk bangkit kembali dan butuh waktu yang cukup lama</u></p>   | <p>kepikiran yang malah bikin energi makin terkuras habis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● tergantung kondisinya masalah yang cukup berat, butuh waktu yang lama kalau masalah yang tidak terlalu berat, saya juga bukan orang yang butuh waktu cepat buat bangkit</li> <li>● Down karena beberapa hal di pondok MTS saya. Terus saya juga sempat kabur tapi saya mencoba untuk bangkit kembali dan butuh waktu yang cukup lama.</li> </ul> |
|    |            | <p>L : Saya kan pernah nih, berada di masa sulit gitu ya. Mungkin itu emang agak <u>harus beradaptasi</u>. Jadi kayak, mungkin aku kayak <u>bener-bener down</u> banget kan kak waktu itu. Terus akhirnya kayak <u>aku butuh teman cerita</u>. Jadi itu kayak aku benar-benar mencari teman. Soalnya aku emang gak bisa kak, <u>tipe orang yang gak bisa kalau gak cerita</u>. Jadi gak bisa <u>mendam sendiri gitu</u>. Abis cerita, mungkin itu juga dari cerita itu kayak misal <u>counseling</u>, kalau enggak cerita ke ibu biasanya gitu kak. Kalau abis cerita ke ibu atau <u>counseling</u> itu kak, kan <u>pasti</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● agak harus beradaptasi</li> <li>● benar-bener down banget kan, akhirnya kayak aku butuh teman cerita. Jadi gak bisa mendam sendiri gitu</li> <li>● Kalau habis cerita langsung ada kayak pencerahan gitu kan kak. Dari pencerahan itu, aku mungkin bisa bangkit,</li> </ul>   |

| No | Pertanyaan  | Jawaban  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | <p><u>langsung ada kayak pencerahan gitu kan kak. Nah, abis dari pencerahan itu, aku mungkin bisa bangkit, tapi gak langsung harus bangkit. Jadi kayak mungkin aku pelan-pelan bangkitnya gitu dan bertahap gak langsung kayak, aku harus berubah gitu.</u></p> <p>S : Kalau misal bangkit dari masa sulit <u>Saya cepat bangkitnya</u>, maksudnya Ya saya malah gak terlalu peduli dengan itu kayak dulu <u>pas SMA pernah Ngalamin masa sulit misal kayak Permasalahan internal Atau banyaknya tugas dan lain-lain itu</u> Tapi saya <u>gak terlalu peduliin sama hal itu</u> Jadi <u>saya anggap oh ini susah yaudah saya jalanin aja</u> gitu Ya <u>terpuruk pernah tapi sementara aja gitu Gak terlalu memikirkan terlalu dalam</u></p> | <p>pelan-pelan bangkitnya gitu dan bertahap gak langsung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Saya cepat bangkitnya, dan malah gak terlalu peduli</li> <li>● Pas SMA pernah ngalamin masa sulit misal kayak permasalahan internal, banyaknya tugas dan lain-lain itu Tapi saya gak terlalu peduliin sama hal itu Jadi saya anggap oh ini susah yaudah saya jalanin</li> <li>● terpuruk pernah tapi sementara aja gitu Gak terlalu memikirkan terlalu dalam</li> </ul> |
| 2. | <p><b>Bagaimana perasaan Anda ketika mengalami peristiwa yang menegangkan? Apa yang</b></p> | <p>C : Ya tentu kalau ada peristiwa yang menegangkan, misalnya ada <u>kuis mendadak gitu dari dosen</u>, terus yang pasti yang pertama kita pasti kan dredeg ya. <u>Takut banget gimana nanti kalau nggak bisa jawab, gimana nanti kalau dosennya ngasih pertanyaan di luar kemampuan kita misalnya.</u> Tapi apa sih yang biasanya aku lakukan buat mengatasinya? Yang tentu yang pertama itu kita harus <u>bersikap tenang dulu, terus sebisa</u></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● kuis mendadak gitu dari dosen</li> <li>● Takut banget gimana nanti kalau nggak bisa jawab</li> <li>● Mengatasinya kita harus bersikap tenang dulu</li> <li>● kita baca apa sih kira-kira</li> </ul>   |

| No | Pertanyaan  | Jawaban  |  |
|----|---|--|--|
|    | <p><b>biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya?</b></p> | <p>mungkin kalau dikasih waktu, misalnya kalau keadaannya kayak ujian tadi, kita maksimalin, jadi kita <u>baca apa sih kira-kira yang akan keluar nantinya</u>. Kan pasti ketika di dalam kelas, kalau ada kuis dadakan kan kita pasti udah tahu kira-kira materi apa sih yang akan diujiin, kayak materi sebelumnya kan yang pernah dibahas, kita baca-bacalah poin-poin pentingnya dari materi-materi itu, buat persiapan, kira-kira gitu sih.</p> <p><u>Z : Pernah ya, mungkin kalau harus bicara tentang skripsi saya. Entah waktu bimbingan atau pas lagi simulasi sidang yang biasanya tuh bikin terasa berat ya kadang suka takut salah ngomong aja. Yang bisa dilakukan itu mempersiapkan diri dengan baik, berlatih teknik relaksasi seperti tarik napas dalam-dalam, dan memfokuskan diri pada tujuan. Selain itu, jangan takut untuk membuat kesalahan dan jangan ragu untuk meminta dukungan dari orang lain, seperti dosen pembimbing atau teman-teman.</u></p> | <p>yang akan keluar kayak materi sebelumnya kan yang pernah dibahas, kita baca-bacalah poin-poin pentingnya dari materi-materi itu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pernah mengalami peristiwa yang menegangkan</li> <li>● Waktu bimbingan atau pas lagi simulasi sidang bikin terasa berat ya kadang suka takut salah ngomong.</li> <li>● Yang bisa dilakukan itu mempersiapkan diri dengan baik, berlatih teknik relaksasi seperti tarik napas dalam-dalam, dan memfokuskan diri pada tujuan</li> <li>● Jangan takut untuk membuat kesalahan dan jangan ragu untuk meminta dukungan dari orang lain, seperti dosen pembimbing atau teman-teman.</li> </ul> |

| No | Pertanyaan | Jawaban  |  |
|----|------------|--|--|
|    |            | <p>M : Kalau perasanya mungkin lebih ke <u>deg-degan</u>, contohnya <u>saya mau presentasi</u>, bahkan mau ngomong di kelas saat matkul, mungkin bertanya atau menambahkan jawaban teman, sebelum ngomong saya selalu ditekan, soalnya <u>saya bukan tipe ngomong yang berani ngomong</u> di depan orang banyak. Terus kalau <u>yang saya lakukan</u>, menurut <u>saya nggak ada yang saya lakukan</u>, mungkin ya dalam pikiran saya kayak yaudah harus ngomong aja gitu.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lebih ke deg-degan, contohnya saya mau presentasi</li> <li>● saya bukan tipe ngomong yang berani ngomong di depan orang banyak</li> <li>● yang saya lakukan, menurut saya nggak ada yang saya lakukan, mungkin ya dalam pikiran saya kayak yaudah harus ngomong aja</li> </ul>        |
|    |            | <p>L : Mungkin kayak <u>deg-degan</u> aja sih kak. Misalnya kadang deg-degan banget itu jadi kak <u>mungkin aku lebih ke nyoba caraku sendiri</u>, itu biasanya <u>aku tarik nafas sama kayak butterfly hug</u> gitu kak. Jadi kayak <u>benar-benar kita harus relax dulu biar gak tegang</u> gitu. Biasanya kalau, biasanya mau ngapain gitu kan biasanya tegang gitu kak. Jadi kayak <u>tarik nafas dulu, terus juga merenung</u>, ini pasti bisa kok, aku pasti bisa gitu. Jadi kayak <u>mengapresiasi diri sendiri</u> gitu, gitu sih kak.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mungkin kayak deg-degan</li> <li>● Biasanya aku tarik nafas sama kayak butterfly hug gitu kak. Jadi kayak benar-benar kita harus relax dulu biar gak tegang</li> <li>● Terus juga merenung, ini pasti bisa kok, aku pasti bisa gitu. Jadi kayak mengapresiasi diri sendiri</li> </ul> |
|    |            | <p>S : Kalau misal saya tegang Kayak apa ya <u>perasaan Campur aduk</u> itu pasti Kayak apa Kayak lemas dan segala macam Tegang pasti Hanya saja saya gak terlalu ini aja <u>Gak terlalu</u></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Perasaan Campur aduk kayak lemas</li> <li>● Saya gak terlalu ini aja Gak</li> </ul>   |

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | <u>memikirkannya gitu</u>   | terlalu memikirkannya  |
| 3. | <p><b>Jika Anda mengalami kejadian yang mengecewakan, berapa lama biasanya Anda butuh untuk merasa lebih baik? Bagaimana cara Anda mengatasinya?</b></p> | <p>C : Kalau kejadian yang mengecewakan itu tentunya <u>tergantung hal apa sih yang buat kecewa</u> ya, kalau sampai parah banget ya mungkin, saya kurang yakin ya, tapi mungkin kalau kejadian mengecewakan itu tergantung, misalnya kecewanya itu karena apa, kan ada hal-hal yang bikin kecewa, <u>misalnya hal sepele kayak mau beli makanan di depan, di belakang kampus misalnya, nasi goreng tuh eh ternyata, dan keadaannya misalnya udah gerimis, terus dibela-belain ke sana, ternyata tukang nasi gorengnya tutup, nah itu kan kecewanya kan cuma yang terlintas aja, yaudah, kecewa yaudah emang kecewa</u>, tapi kan harus <u>langsung cari ke tempat lain</u> juga gitu. Kalau contoh <u>kecewa hal-hal yang sepele</u> sih kayak gitu sih, jadi <u>nggak lama, sebisa mungkin, kalau emang harus ditinggal ya harus ditinggal, nggak usah lama-lama kecewanya.</u></p> <p>Z : Pernah, saya kecewa itu salah satunya kalau <u>ada orang yang gak nepatin janji. Biasanya butuh minimal 30 menit gitu buat membiaskan emosi</u> entah dengan nangis atau marah. Kadang</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● tergantung hal apa sih yang buat kecewa</li> <li>● misalnya hal sepele kayak mau beli makanan nasi goreng di depan ternyata gerimis, terus dibela-belain ke sana, ternyata tukang nasi gorengnya tutup, nah itu kan kecewanya kan cuma yang terlintas aja, yaudah, kecewa yaudah emang kecewa, tapi kan harus langsung cari ke tempat lain</li> <li>● kecewa hal-hal yang sepele sih nggak lama, sebisa mungkin, kalau emang harus ditinggal ya harus ditinggal, nggak usah lama-lama kecewanya.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pernah, saya kecewa itu salah satunya kalau ada orang yang gak nepatin janji.</li> </ul> |

| No | Pertanyaan | Jawaban   |   |
|----|------------|---|---|
|    |            | <p>juga milih buat <u>keluar sendiri</u> atau ngobrol sama orang lain biar <u>moodnya tuh balik</u> lagi.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Butuh minimal 30 menit gitu buat membiaskan emosi entah dengan nangis atau marah.</li> <li>● Kadang juga milih buat keluar sendiri atau ngobrol sama orang lain biar moodnya tuh balik</li> </ul>  |
|    |            | <p>M : Kalau tentang <u>kekecewaan mungkin</u>, <u>tergantung</u> ya kalau misal beli makanan atau beli barang gitu, saya tipe orang yang yaudah kecewanya sekejap aja berapa lama, tapi kalau kecewanya hal-hal yang besar, saya kan dulu <u>di MTS nggak terlalu rajin</u> gitu, terus saya pas SMA kayak <u>menyesal</u> gitu, sebenarnya nggak berlangsung cukup lama, tapi kalau <u>mengingatnya kayak pengen balik ke masa-masa itu lagi</u>, mau <u>memperbaiki diri</u> gitu, terus kalau cara mengatasinya, mungkin <u>belajar dari pengalaman</u> sih Kak, kayak <u>nggak akan ngulangi hal yang sama</u> gitu.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● kekecewaan mungkin, tergantung lebih ke kecewanya sekejap</li> <li>● di MTS nggak terlalu rajin dan cukup menyesal</li> <li>● Mengingatnya kayak pengen balik ke masa-masa itu lagi, mau memperbaiki diri belajar dari pengalaman dan tidak mengulangi hal yang sama.</li> </ul> |
|    |            | <p>L : Kalau kekecewaan mungkin <u>2-3 hari sih</u> kak. <u>Tapi gak langsung hilang gitu</u> kak. Jadi kayak 2-3 hari, terus tuh kayak bener-bener lupa gitu loh. Gimana caranya aku bisa lupa dengan rasa kecewa itu. Jadi kayak <u>aku ngelupain di 2-3 hari itu</u>. Setelah mungkin dari <u>keatas 2-3 hari itu kayak ngerasa, udah lupa nih ya</u>. Tapi nanti mungkin pasti kalau misalnya <u>ada suatu kejadian yang kayak gitu, jadi keinget</u>. Jadi kayak masih inget lagi gitu</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2-3 hari dan tidak langsung hilang</li> <li>● Caranya aku bisa lupa dengan rasa kecewa itu yaitu ngelupain di 2-3 hari itu. Setelah mungkin dari keatas 2-3 hari itu kayak ngerasa,</li> </ul>   |

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |   |
|----|--|---|---|
|    |  | kak.  | udah lupa<br>● Jika ada suatu kejadian yang seperti itu, jadi teringat lagi.  |
|    |  | S : Paling cepat <u>4 hari Paling lama 7</u> , seminggu 7 hari Pernah soalnya, saya ngitung sendiri. Buat ngilangin kekecewaan itu Kalau kejadiannya itu Dulu <u>pas SMA pernah kayak Dimusuhi satu angkatan</u> tuh kak Pernah gitu tuh Satu angkatan dimusuhin Saya <u>ngatasinya Itu agak lama</u> kalau mengatasinya ya Agak lama Tapi saya ngelewatinya itu Yang cepat gitu Ya <u>biasanya saya perlahan Perlahan tapi pasti</u> gitu kak Terus di akhir kelas 12 Satu angkatan itu udah mulai mempercayai saya lagi Soalnya dulu ya ada kasus lah Salah satu contoh yang mempercayai kecewa itu | ● Paling cepat 4 hari Paling lama 7 hari<br>● Pas SMA pernah Dimusuhi satu angkatan<br>● ngatasinya Itu agak lama tapi ngelewatinya itu cepat biasanya saya perlahan Perlahan tapi pasti<br>● Hasilnya di akhir kelas 12 Satu angkatan itu udah mulai mempercayai saya lagi |
| 4. | <b>Pernakah Anda merasa sangat sulit untuk bangkit kembali setelah mengalami sesuatu yang buruk? Apa yang biasanya membantu Anda</b> | <b>C :</b> Pernah, pernah dulu pernah, cuman apa sih yang biasanya membantu aku buat bangkit lagi? Yang jelas dari <u>peristiwa-peristiwa yang ngebuat sesuatu yang buruk tuh kan pasti ada hikmah ya, apapun yang terjadi sama kita kan ada hikmahnya</u> , yang jelas kita harus bisa lihat dulu tuh hikmahnya apa sih kira-kira yang bisa diambil dari semua hal yang terjadi, kita ambil hikmahnya, terus kalau kita udah <u>berhasil ambil hikmahnya kan kita bisa merasa bersyukur</u> , jadi oh ternyata kejadian kemarin tuh supaya aku bisa lebih kayak gini, nah kira-kira kayak gitu sih.  | ● Pernah merasa sulit untuk bangkit kembali<br>● peristiwa-peristiwa yang ngebuat sesuatu yang buruk tuh kan pasti ada hikmah ya, apapun yang terjadi sama kita kan ada hikmahnya<br>● kalau kita udah berhasil ambil hikmahnya kan kita bisa merasa bersyukur              |

| No  | Pertanyaan                   | Jawaban  |  |
|---|------------------------------|--|--|
|   | <p><b>bangkit lagi??</b></p> | <p><u>Z : Ya gak terlalu sulit sih biasanya ngelakuin hal yang disukain kayak nongkrong atau makan makanan enak udah cukup bikin merasa lebih baik.</u></p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gak terlalu sulit sih</li> <li>● biasanya ngelakuin hal yang disukain kayak nongkrong atau makan makanan enak udah cukup bikin merasa lebih baik</li> </ul> |
| <p><u>M : Sebenarnya kalau bangkit kembali itu, sebenarnya kalau masalah-masalah besar, mungkin yang tadi yang di MTS itu, terus motivasi yang buat saya pengen bangkit ya hal-hal motivasi yang besar, orang tua sih soalnya, saya kan juga anak terakhir, terus kan saya menurutku yang pengen juga orang tua, lebih ke harapan orang tua sih yang memotivasi saya. Ka</u></p>  |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● lebih ke harapan orang tua yang memotivasi saya soalnya, saya kan juga anak terakhir</li> </ul>   |  |
| <p><u>L : Ya aku pernah sih ada di fase itu. Itu bener-bener terburuk banget. Terus bagaimana caranya itu aku gak jauh lagi cerita ke ibu. Sama mungkin kalau aku kan ada teman dekat nih kak. Jadi aku biasanya cerita ke teman dekat aku itu. Terus mungkin dari situ kayak ada kayak dikasih tau, misalnya aku ada masalah ya. Mungkin itu kayak dikasih tau, mungkin kamu harus kayak gini. Nah itu mungkin aku ambil baiknya dulu. Nanti aku pikirkan dulu positif-positifnya gimana kalau ke aku. Dari saran yang dia kasih ke aku, saran yang ibu kasih ke aku, kayak gimana nanti aku pilih bener-bener kayak, oh kayaknya aku harus deh kamu lakukan ini. Terus kenapa aku harus ngelakuin ini juga gitu. Jadi kayak bener-bener dipikir dulu.</u></p> |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● bener-bener terburuk banget</li> <li>● bagaimana caranya itu aku gak jauh lagi cerita ke ibu. Sama mungkin kalau aku kan ada teman dekat</li> </ul> |  |

| No | Pertanyaan  | Jawaban  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | <p>S : untuk bangkitnya <u>saya cepat bangkit gitu</u> Dan salah satu faktor <u>Cepatnya saya bangkit dari Keterpurukan itu gitu</u> Masih banyak Misal orang-orang yang dari lingkungan sosial masih support saya Orang tua dan segala macemnya gitu Ya tadi kan yang <u>membantu mas Bangkit kembali kayak teman-teman Terus kayak keluarga gitu kan</u></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● saya cepat bangkit</li> <li>● Salah satu faktor Cepatnya saya bangkit dari Keterpurukan itu Misal orang-orang yang dari lingkungan sosial masih support saya Orang tua, teman-teman.</li> </ul>  |
| 5. | <p><b>Bagaimana cara Anda melewati masa-masa sulit? Apakah Anda merasa kesulitan, atau Anda bisa menghadapinya dengan cukup baik?</b></p> | <p>C : Nah kalau saya sih alhamdulillahnya bisa ya, <u>karena saya merasa setiap kesulitan tuh pasti ada kemudahan ya, jadi kalau kita hadapin sama hal sulit pasti akan selalu ada solusinya,</u> seperti kayak yang udah saya bilang di awal, semua hal kan pasti ada solusinya, jadi gak mungkin kita terus-menerus kesulitan, yang jelas sih <u>kita harus gak boleh kabur dari kesulitan-kesulitan itu, jalanin aja, pasti nanti berusaha aja dulu gitu.</u></p> <p>Z : Tergantung masalahnya sih, kalau <u>masalah yang berat ya agak susah juga ya melewatinya.</u> Tapi sejauh ini <u>saya mampu menghadapi itu dengan cukup baik.</u> Pokoknya <u>jangan berpikir negatif tentang kemampuan diri</u> dalam menghadapi segala kesulitan.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● alhamdulillahnya bisa ya</li> <li>● karena saya merasa setiap kesulitan tuh pasti ada kemudahan ya, jadi kalau kita hadapin sama hal sulit pasti akan selalu ada solusinya</li> <li>● kita harus gak boleh kabur dari kesulitan-kesulitan itu, jalanin aja, pasti nanti berusaha aja dulu gitu</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>● Tergantung masalahnya kalau masalah yang berat ya agak susah juga ya melewatinya</li> <li>● saya mampu menghadapi itu dengan cukup baik dan jangan berpikir negatif</li> </ul> |

| No | Pertanyaan | Jawaban  |  |
|----|------------|--|--|
|    |            |  | tentang kemampuan diri   |
|    |            | M : Sebenarnya kalau di masa-masa sulit itu, saya lebih <u>cenderung ke cerita ke teman dekat</u> saya sih, soalnya saya juga <u>bukan tipe yang cerita ke orang tua ataupun saudara</u> saya, tapi saya lebih senang jika cerita ke teman dekat saya.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● cenderung ke cerita ke teman dekat saya sih, soalnya saya juga bukan tipe yang cerita ke orang tua ataupun saudara</li> </ul>   |
|    |            | L : Alhamdulillahnya aku <u>udah ada cara</u> . Maksudnya kayak gimana kalau misalnya ada di posisi ini, aku harus ngapain gitu, aku udah tau gitu kak. <u>Enggak sampai bener-bener terpuruk sampai lama</u> gitu kan. Jadi kayak aku, alhamdulillah juga banyak teman juga kan ya. Jadi kayak alhamdulillah juga <u>bisa cerita ke teman-teman</u> . Tapi ini emang bener-bener aku harus milih teman sih kak. Enggak bisa cerita yang ke sembarang teman juga. Terus aku kan juga <u>deket sama orang tua</u> kan kak, ke ibu aku. Jadi kayak mungkin dari situ aku bisa cerita dan mungkin bisa ada motivasi dari mereka juga gitu. Mungkin aku pernah ada di fase akademik stress gitu kak. Jadi kayak bener-bener stress akademik banget gitu loh. Terus kayak ini gimana ya caranya biar aku nggak kayak gini. Kayak aku udah terbebani banget, sedangkan aku kan juga banyak kegiatan nih kak. Jadi kayak gimana ini bagi waktunya, kayak <u>bener-bener capek banget</u> . Terus <u>akhirnya aku cerita ke ibu</u> . Terus <u>kayak yaudah jalanin aja</u> , itu pasti ada <u>hal positifnya</u> . Terus dari itu kayak aku merasa ya juga sih kak. Misalnya <u>aku udah ngejalanin, ternyata</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alhamdulillahnya aku udah ada cara.</li> <li>● Enggak sampai bener-bener terpuruk sampai lama gitu kan</li> <li>● alhamdulillah juga bisa cerita ke teman-teman ke orang tua</li> <li>● bener-bener capek banget. Terus akhirnya aku cerita ke ibu. Terus kayak yaudah jalanin aja, itu pasti ada hal positifnya</li> <li>● aku udah ngejalanin, ternyata aku bisa lah. Ternyata aku bisa lah dari titik ini. Aku juga harus bisa mengapresiasi diri</li> </ul> |

| No | Pertanyaan   | Jawaban   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | <p>aku bisa lah. Ternyata aku bisa lah dari titik ini. Aku juga harus bisa mengapresiasi diri aku. Soalnya yang dulunya itu kayak bener-bener aku tuh nggak ada apresiasi dari diri aku sendiri. Jadi kayak semuanya tuh serba kurang gitu kak. Tapi sekarang alhamdulillah udah bisa.</p>  |  |
|    |  | <p>S : Saya dalam melewati hal itu Ya jujur pernah mengalami <u>Kesulitan</u> ya Pastinya Karena kan ya Ada lah tantangan Tiba-tiba ada tantangan Tapi ya <u>lambat laun Kalau dijalani Bakal selesai sendiri Biarkan waktu yang menghapusnya</u> Ya saya orangnya Yaudah jalanin aja gitu Misal kesulitan depan mata Aduh sulit Gak bisa gini <u>Yaudah jalanin aja Intinya tetap maju aja sih</u></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● lambat laun Kalau dijalani Bakal selesai sendiri Biarkan waktu yang menghapusnya jalanin aja Intinya tetap maju aja sih</li> </ul>  |
| 6. | <p><b>Dalam menghadapi kemunduran dalam hidup, apakah Anda merasa butuh waktu lama untuk kembali stabil? Apa yang membantu Anda dalam proses</b></p> | <p>C : Nah dulu tuh pernah tuh yang kalau <u>akademik</u> tuh waktu kelasnya pak Jamal itu, dulu kan <u>nilainya pasti itu ya, hampir semuanya banyak yang C kan</u>, terus banyak juga yang di bawah nilai yang bisa lulus gitu loh, nah waktu itu <u>sebenarnya waktu itu tuh pasrahnya waktu kayak di itu, jadi kita kan udah berusaha semaksimal mungkin apa yang kita bisa</u>, kayak misalnya disuruh ngerjain jurnal kita kerjain, kita bener-bener ngerjainnya yang bener-bener bukan yang asal-asalan, terus kita submit di tempat-tempat submit jurnal yang bukan cuman satu, kita udah berusaha lebih dari satu buat submitnya kan, tapi ternyata kan kita belum, saya, tapi ternyata saya kan belum itu ya, belum berkesempatan buat apa namanya upload jurnal,</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● akademik tuh waktu itu, dulu kan nilainya pasti itu ya, hampir semuanya banyak yang C</li> <li>● sebenarnya waktu itu tuh pasrahnya waktu kayak di itu, jadi kita kan udah berusaha semaksimal mungkin apa yang kita bisa,</li> <li>● saya udah pasrah, dan kuncinya adalah berdoa sambil dikirimin al fatihah</li> </ul> |

| No | Pertanyaan | Jawaban   |   |
|----|------------|---|---|
|    | tersebut?  | <p>tembus gitu jurnalnya, itu kan akhirnya kan pasrah, terus beliau kan juga kasih nilainya kan nggak tau ya, maksudnya menurut apa beliau kasih nilai, karena banyak yang tiba-tiba dikasih C, banyak yang tiba-tiba dikasih D dan E sebagainya, nah disitu tuh saya udah pasrah, dan kuncinya adalah berdoa sambil dikirimin al fatihah tiap hari, udah sih paling itu aja, buat hal yang lain kalau dari dulu pikiran saya tuh selalu, karena saya tuh nggak pernah habis dalam akademik jujur saja, jadi segala sesuatunya saya lakukan sesuai kemampuan saya, sesuai kapasitas saya, kalau emang hasilnya baik ya emang berarti saya layak dapet itu, kalau emang hasilnya buruk ya memang mungkin waktu itu saya kurang aja usahanya, dan kalau emang saya udah bener-bener berusaha ya emang rezeki saya disitu, yang penting kan saya udah berusaha gitu.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● saya tuh nggak pernah habis dalam akademik jujur saja, jadi segala sesuatunya saya lakukan sesuai kemampuan saya,</li> <li>● kalau emang hasilnya baik ya emang berarti saya layak dapet itu, kalau emang hasilnya buruk ya memang mungkin waktu itu saya kurang aja usahanya</li> </ul> |
|    |            | <p>Z : Lumayan ya, dulu saya produktif gitu hampir gak membiarkan diri ini jadi kayak gabut lah. Suka ikut jadi volunteer, terus ikut lomba puisi, nulis cerita, cukup rajin baca buku. Bahkan tiap bulan itu kayak rutin ke gramed buat sekedar beli buku baru kayak novel. Hal-hal semacam itu juga membantu saya dalam meningkatkan kualitas diri saya.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lumayan ya, dulu saya produktif gitu hampir gak membiarkan diri ini jadi kayak gabut lah. Suka ikut jadi volunteer, terus ikut lomba puisi, nulis cerita, cukup rajin baca buku. Bahkan tiap bulan itu kayak rutin ke gramed buat sekedar beli buku baru kayak novel.</li> </ul>         |

| No | Pertanyaan | Jawaban  |  |
|----|------------|--|--|
|    |            |  | Hal-hal semacam itu juga membantu saya dalam meningkatkan kualitas dir   |
|    |            | M : Kalau butuh waktu lama, seperti yang saya katakan di awal tadi, mungkin <u>saya masih berharap agak lama</u> sih untuk memperbaiki kemunduran hidup. Sebenarnya, jujur saya juga emang <u>nggak terlalu suka cerita sama orang tua, sama kerabat</u> . Jadi, dari itu, saya <u>lebih mengingat perjuangan orang tua saya</u> yang sudah pilih saya, saya juga harapkan mereka ke saya.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● butuh waktu lama, seperti yang saya katakan di awal tadi, mungkin saya masih berharap agak lama</li> <li>● saya lebih mengingat perjuangan orang tua saya</li> </ul>  |
|    |            | L : Itu mungkin <u>nggak lama</u> sih kak mau aku. Soalnya kak, mungkin bisa <u>2-3 hari</u> ya kak. Tapi kalau bener-bener masalah yang besar, tapi alhamdulillah sih belum merasakan. Jangan sampai merasakan hal yang besar kayak gitu. Tapi yang akhir-akhir ini, yang menurutku ini ya <u>lumayan besar</u> sih menurutku. Tapi mungkin buat orang juga itu biasa kan. Kita <u>nggak tahu</u> . Itu aku cuma butuh sampai <u>5 hari</u> deh paling banyak gitu kak. Terus akhirnya juga aku pasti <u>mencari-cari gimana caranya</u> biar aku <u>bangkit</u> gitu. Soalnya di <u>terpuruk</u> itu aku <u>bener-bener</u> <u>nggak terpuruk banget</u> . <u>Mencari tahu gimana sih caranya</u> biar <u>nggak terpuruk</u> terus gitu. Terus akhirnya kayak <u>mencari motivasi</u> . Tapi aku kalau <u>nggak cuma baca quotes</u> itu <u>nggak bisa</u> kak. Jadi kak <u>harus bener-bener</u> dari orang, <u>ngasih tahu ke aku</u> , terus kayak emang bener-bener harus face to face gitu. Cari motivasi | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>nggak lama</u> 2-3 hari</li> <li>● lumayan besar butuh sampai 5 hari</li> <li>● mencari-cari gimana caranya biar aku bangkit gitu. Mencari tahu gimana sih caranya biar <u>nggak terpuruk</u> terus</li> <li>● mencari motivasi tapi <u>nggak cuma baca quotes</u> itu <u>nggak bisa</u> kak. Jadi kak harus bener-bener dari orang, ngasih tahu.</li> </ul> |

| No | Pertanyaan | Jawaban  |  |
|----|------------|--|--|
|    |            | gitu.  |  |
|    |            | S : <u>Pernah down</u> Dan biasanya downnya Kalau orang-orang kebanyakan ya Itu Berkepanjangan misal Ada masalah ini Satu ya masalah A Itu dia downnya berkelanjutan gitu Kalau saya gak <u>Misal ada masalah A Downnya hari itu ya Itu besoknya gak down lagi Tapi besoknya Baru down lagi gitu kalau kepikiran Kayak gitu jadi kayak malah selang-seling Kalau saya itu Jadi gak terlalu memikirkan aja.</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pernah down</li> <li>● Kalau saya gak Misal ada masalah A Downnya hari itu ya Itu besoknya gak down lagi Tapi besoknya Baru down lagi gitu kalau kepikiran Kayak gitu jadi kayak malah selang-seling</li> </ul> |

#### EMOSI POSITIF

| No. | Pertanyaan  | Jawaban   |  |
|-----|---|---|--|
| 1.  | Apakah Anda merasa bahwa hidup ini penuh dengan hal yang menarik? Bisa beri contoh hal yang membuat Anda merasa demikian? | C : Dalam hidup banyak hal menarik, <u>banyak sih</u> , nggak tau ya, tapi <u>saya lebih merasa kalau hidup itu banyak menyenangkan daripada nggak</u> , misalnya, hal-hal sekecil <u>kita ketemu teman lama, nggak sengaja ketemu teman di jalan, itu juga bikin bahagia</u> kita, nggak tau sih, kalau saya bisa bikin lebih bahagia aja gitu, kadang kita <u>nyapa orang terus dia balik nyapa kita</u> , itu kan juga <u>bisa bikin kita buat bahagia</u> gitu. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dalam hidup banyak hal menarik, banyak sih</li> <li>● saya lebih merasa kalau hidup itu banyak menyenangkan daripada nggak</li> <li>● misalnya, hal-hal sekecil kita ketemu teman lama, nggak sengaja ketemu teman di jalan, itu juga bikin bahagia</li> <li>● nyapa orang terus dia balik</li> </ul> |

| No. | Pertanyaan | Jawaban   |   |
|-----|------------|---|---|
|     |            |   | nyapa kita, itu kan juga bisa bikin kita buat bahagia gitu  |
|     |            | Z : Biasanya saya <u>paling suka berkenalan dengan orang baru</u> gitu. Terus <u>datang ke tempat-tempat baru</u> sebatas ke kafe yang <u>bagus</u> mungkin itu bisa bikin saya jadi sedikit lebih tenang gitu. Paling tidak jadi gak terlalu banyak pikiran.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● paling suka berkenalan dengan orang baru gitu.</li> <li>● Terus datang ke tempat-tempat baru sebatas ke kafe yang bagus</li> </ul>   |
|     |            | M : Menurut saya, <u>banyak sih hal menarik di dunia</u> atau kehidupan saya. Contohnya yang saat ini saya alami, saya kan <u>di Oasis itu ketemu sama kakak-kakak yang enak</u> , yang suka ngajakin bercanda supaya bisa membangun kekeluargaan. Terus juga kakak-kakaknya bisa merangkul kita semua yang ada di kelas. Kalau <u>tentang kuliah, mungkin menariknya kayak ketemu dosen-dosen yang ini sih</u> . Yang kalau dulu, ya <u>ketemu dosen-dosen yang kayak nggak ekspek sama caranya mengajar di kelas</u> mungkin. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● banyak sih hal menarik di dunia</li> <li>● di Oasis itu ketemu sama kakak-kakak yang enak, yang suka ngajakin bercanda</li> <li>● tentang kuliah, mungkin menariknya kayak ketemu dosen-dosen yang ini sih. Yang kalau dulu, ya ketemu dosen-dosen yang kayak nggak ekspek sama caranya mengajar di kelas</li> </ul> |
|     |            | L : <u>menarik sekali</u> sih kak. Saya tuh kayak ngerasa <u>bertemu dengan teman-teman yang Masya Allah banget</u> ya. Jadi kayak bener-bener <u>dikelilingin hal yang positif</u> juga gitu. Dari teman aku juga kayak aku ngerasa, teman aku kan ini ada yang satu   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● menarik sekali sih kak.</li> <li>● Saya tuh kayak ngerasa bertemu dengan teman-teman yang Masya Allah banget ya.</li> </ul>  |

| No. | Pertanyaan | Jawaban   |  |
|-----|------------|---|--|
|     |            | <p>siapa kan ya kak. Jadi kayak kita tuh bener-bener <u>membuat produktif</u> banget gitu. Terus kita nggak ada kalau misalnya kita ada masalah di antara kita, itu bener-bener kayak kita nanti kita bantu gitu kan. Misalnya kayak mungkin kalau misalnya ada yang lagi kesusahan gitu ya kak. Aku nggak bisa ngerjain ini-ini gimana. Itu tuh bener-bener dibantu gitu kak. Nah itu kayak aku ngerasa hidup ini tuh berarti banget gitu. Terus lainnya alhamdulillah banget juga dikelilingin teman-teman. Selain itu kayak teman-teman aku tuh kayak yang nggak lumayan sih. Ini bener-bener baik banget. Kayak menemani, ada juga teman yang bener-bener menemani aku dari nol banget gitu. Kayak misalnya aku nggak bisa banget gini kak. Terus kayak mungkin kalau misalnya <u>aku kan juga punya usaha</u> nih kan ya kak. Jadi kayak di usaha itu kayak misalnya emang lagi turun banget, <u>kadang-kadang juga usaha itu juga naik turun</u> kan kak. Nah itu kayak kalau misalnya <u>lagi turun banget gitu kayak itu pasti ada gitu yang bantu</u>. Kayak nggak apa-apa, bisa-bisa kayak <u>ngasih motivasi</u> gitu. Gitu sih kak.</p> | <p>Jadi kayak bener-bener dikelilingin hal yang positif, membuat produktif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aku kan juga punya usaha nih kan ya kak. Jadi kayak di usaha itu kayak misalnya emang lagi turun banget, kadang-kadang juga usaha itu juga naik turun kan kak. Nah itu kayak kalau misalnya lagi turun banget gitu kayak itu pasti ada gitu yang bantu ngasih motivasi gitu</li> </ul> |
|     |            | <p>S : di dunia ini emang <u>banyak hal yang menarik</u> Ya Banyak Apa ya Banyak sih hal menarik Bagi saya tuh Ada aja gitu Misal kayak salah satu contohnya Contoh hal yang Menarik <u>Memikirkan masa depan Itu salah satu alasan saya Gak gampang nyerah itu</u></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• banyak hal yang menarik</li> <li>• Contoh hal yang Menarik Memikirkan masa depan Itu salah satu alasan saya Gak gampang nyerah itu</li> </ul>   |

| No. | Pertanyaan  | Jawaban   |   |
|-----|---|---|---|
| 2.  | Ketika memikirkan masa depan, apakah Anda merasa optimis dan penuh harapan? Apa yang membuat Anda merasa seperti itu? | <p><u>C : Iya, yakin dengan masa depan, misalnya masa depan saya, saya tuh ya pasti gitu loh, cerah</u> gitu. Sebenarnya saya, kita kan semua nggak tau ya masa depan kita gimana, tapi kalau pikiran saya sendiri <u>saya selalu merasa bahwa pasti masa depan kita itu akan baik, selagi kita mau berusaha</u>, baik kan bukan berarti kita misalnya tiba-tiba dapet kerjaan yang gajinya gede gitu kan, nggak kan, tapi kan dalam <u>hidup gimana cara kita menyikapinya, kalau kita selalu bersyukur, kalau kita selalu tau bikin cara kita diri kita bahagia kan, pasti kita selalu merasa bahagia</u>, nah itu kan juga termasuk masa depan yang baik juga buat diri kita gitu. Terus juga <u>saya selalu berpikiran positif, selagi kita mau usaha sih pasti masa depan kita akan cerah dan bagus.</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Iya, yakin dengan masa depan</li> <li>● masa depan saya, saya tuh ya pasti gitu loh, cerah</li> <li>● saya selalu merasa bahwa pasti masa depan kita itu akan baik, selagi kita mau berusaha</li> <li>● dalam hidup gimana cara kita menyikapinya, kalau kita selalu bersyukur, kalau kita selalu tau bikin cara kita diri kita bahagia kan, pasti kita selalu merasa bahagia</li> <li>● saya selalu berpikiran positif,</li> <li>● selagi kita mau usaha sih pasti masa depan kita akan cerah dan bagus.</li> </ul> |
|     |   | <p><u>Z : Untuk hal yang berkaitan dengan masa depan itu, bagi saya pasti akan selalu ada harapan</u> ya di dalamnya. Tapi <u>sebisa mungkin optimis juga untuk membangun keyakinan</u>. Kalau diri itu bisa ya mencapai hal-hal kecil yang mendorong tercapainya keinginan saya</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● saya pasti akan selalu ada harapan</li> <li>● sebisa mungkin optimis juga untuk membangun keyakinan</li> </ul>   |
|     |   | <p><u>M : Sebenarnya, kalau untuk masa depan, kalau dibilang nggak berharap, ya jangan lah.</u> Tapi, saya <u>punya ekspektasi tinggi terhadap masa depan saya.</u> Cuma, yang saya pengen sekarang</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● untuk masa depan, kalau dibilang nggak berharap, ya jangan lah. Tapi, saya punya</li> </ul>  |

| No. | Pertanyaan | Jawaban  |  |
|-----|------------|--|--|
|     |            | <p>adalah karena kuliah ini kemauan orang tua saya, <u>saya pengen membanggakan orang tua saya di sana.</u></p>  | <p>ekspetasi tinggi terhadap masa depan saya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● saya pengen membanggakan orang tua saya</li> </ul>  |
|     |            | <p>L : <u>Cukup optimis</u> ya kak. Mungkin dari <u>orangtuaku itu mendukung aku</u> ya. Jadi kayak aku <u>merasa doa orang tuaku ini kan pasti baik</u> nih buat aku. Jadi kayak aku merasa aku pasti bisa kok ada di tahap yang nanti aku ingin pengenin gitu kan. Soalnya aku sekarang kan lagi fokus ambil klinis ya kak. Iya. Aku pengen banget nih jadi psikolog kayak gitu ya. Jadi kayak itu <u>orangtuaku udah setuju kayak gitu</u>. Jadi kayak <u>menjalannya itu jadi kayak optimis</u> gitu kan kak. Ya mungkin ada strugglanya juga kayak misalnya, eh bisa nggak ya kayak gini, bisa nggak ya. Tapi kayak aku harus bisa memotivasi diri aku sendiri. Gimana caranya biar aku bisa dapetin itu.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cukup optimis ya kak.</li> <li>● Mungkin dari orangtuaku itu mendukung aku ya. Jadi kayak aku merasa doa orang tuaku ini kan pasti baik</li> </ul>  |
|     |            | <p>S : Masa depan saya <u>gak pernah berharap Tapi optimis</u> Karena <u>pengalaman</u> saya <u>Kalau mengharapkan sesuatu yang berlebih Malah jatuhnya itu Lebih sakit</u> Makanya <u>saya ketika Lagi merenung Lagi memikirkan masa depan Ngapain gitu Saya selalu optimis aja</u></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Masa depan saya gak pernah berharap Tapi optimis</u> Kalau <u>mengharapkan sesuatu yang berlebih Malah jatuhnya itu Lebih sakit</u></li> <li>● <u>saya ketika Lagi merenung Lagi memikirkan masa depan Ngapain gitu Saya selalu optimis aja</u></li> </ul> |

| No. | Pertanyaan  | Jawaban  |  |
|-----|---|--|--|
| 3.  | Apakah Anda saat ini merasa lebih rileks ? Apa yang biasanya membantu Anda merasa demikian? | <p>C : Kalau merasa santai, <u>iya sih santai</u>, karena kan udah saya bilang ya, saya tuh kalau dalam akademis pun saya kan nggak ambis-ambis banget, saya cuma usaha semaksimal mungkin, jadi kalau dibilang santai sih, selalu santai sih. <u>Sebenarnya hari ini tuh saya lagi mumet karena lagi ngolah data kan, cuman di sela-sela ngolah data saya tuh buka TikTok</u>, terus saya juga liat misalnya, saya kan <u>suka K-pop ya, saya liat-liat idola saya gitu-gitu</u>, jadi kayak saya ya <u>meskipun capek, meskipun suntuk, meskipun nggak mood tuh pasti kayak dibawa bahagia aja, dibawa santai aja.</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● iya sih santai,</li> <li>● Sebenarnya hari ini tuh saya lagi mumet karena lagi ngolah data kan, cuman di sela-sela ngolah data saya tuh buka TikTok,</li> <li>● suka K-pop ya, saya liat-liat idola saya gitu-gitu, jadi kayak saya</li> <li>● meskipun capek, meskipun suntuk, meskipun nggak mood tuh pasti kayak dibawa bahagia aja, dibawa santai aja.</li> </ul> |
|     |   | <p>Z : Saat ini saya <u>ngerasa santai</u> ya dan sebisa mungkin saya <u>bikin enjoy</u> aja sih. Kayak <u>berpikir yang baik-baik</u> aja.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Saat ini saya ngerasa santai ya dan sebisa mungkin saya bikin enjoy aja sih. Kayak berpikir yang baik-baik</li> </ul>   |
|     |   | <p>M : Kalau saat ini <u>nggak terlalu rileks sih</u>, soalnya ada banyak <u>dengan tugas</u>. Kayak, ini apa, ya masih bingung mau nugas yang mana dulu, soalnya hampir selesai berdekatan gitu waktunya.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● nggak terlalu rileks sih, soalnya ada banyak dengan tugas</li> </ul>  |
|     |   | <p>L : <u>Alhamdulillah sih santai. Nggak stress gitu ya. Udah keluar dari organisasi kak, alhamdulillah.</u> Oh hari ini <u>tugasku selesai</u></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alhamdulillah sih santai. Nggak stress gitu ya. <u>Lebih</u></li> </ul>   |

| No. | Pertanyaan   | Jawaban   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | <p>nih gitu ya. Aku udah nggak ada beban gitu ya. Cuma akhir-akhir ini mungkin aku bisa bagi waktu sih. Kayak aku mengapresiasi diri tuh ya kak ini. Alhamdulillah ya bisa bagi waktu walaupun di bulan Ramadhan kayak gini ya. Ternyata bisa bagi waktu. Jadi kayak bener-bener semua aku bisa gitu kak. Kayak nggak yang kalau dulu tuh bener-bener kan tugasnya kayak numpuk banget gitu. Sampai males banget. Tapi sekarang kayak emang lagi bangun habit baru kan ternyata. Jadi kayak harus bisa bagi waktu gitu. Jadi kayak emang udah ada plannya jam segini ngapain, jam segini ngapain gitu. Jadi kayak hidup jadi ngerasa lebih santai gitu ya. <u>Lebih relax, lebih kayak nggak ada beban</u> gitu ya. Bukan nggak ada beban sih kayak berkurang. Tapi cuman ya emang dijalani aja gitu.</p> | <p><u>relax, lebih kayak nggak ada beban</u> gitu Udah keluar dari organisasi kak, alhamdulillah. Oh hari ini tugasku selesai</p>   |
|     |  | <p>S : <u>Setiap saat orang-orang ngeliat saya Kayak rileks Kayak main terus Bedanya saya nugas</u> Tapi <u>gak terlalu Di bawah stres</u> itu untuk Tugas-tugas walaupun deadline nya mepet-mepet Tetap saya kerjakan</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap saat orang-orang ngeliat saya Kayak rileks Kayak main terus Bedanya saya nugas Tapi gak terlalu Di bawah stres</li> </ul>                                   |
| 4.  | Seberapa sering Anda benar-benar menikmati aktivitas yang Anda lakukan | <p>C : <u>Tiap hari kayaknya menikmati.</u> Aktivitas apa yang paling bahagia? <u>Kalau jadwalku itu bisa aku penuhin,</u> misalnya dari pagi, dari pagi itu kan kita, kalau <u>muslim kan wajib sholat lima waktu kan,</u> misalnya dari pagi, itu sholat subuhnya bisa di awal waktu, misalnya kayak sebelum jam lima gitu, itu bikin saya</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiap hari kayaknya menikmati</li> <li>• Aktivitas apa yang paling bahagia? Kalau jadwalku itu bisa aku penuhin,</li> <li>• muslim kan wajib sholat lima</li> </ul> |

| No. | Pertanyaan   | Jawaban  |  |
|-----|--|--|--|
|     | <p>sehari-hari?<br/> Aktivitas apa yang paling membuat Anda bahagia?</p> | <p><u>bahagia sih</u>, misalnya. Kayak sholat subuhnya tepat, terus bangunnya tuh nggak kesiangan gitu loh, jadi kan sholat subuhnya kan tetap ya, habis itu pagi-pagi, udah bisa sarapan pagi, enak banget ya kok, sederhana banget. Pokoknya sholat subuh tepat waktu, terus habis itu bisa sarapan pagi, terus, apa ya, mungkin, hal-hal sederhana kayak gitu aja sih. Mungkin <u>kadang kita ada jadwal keluar, terus tiba-tiba ketemu orang gitu, terus kenalan sama orang, terus tiba-tiba kita bisa sharing, sharing apapun itu, itu juga termasuk menyenangkan sih</u> bagi saya. Terus apa ya, kalau di sini tuh saya jarang kegiatan ya, tapi kalau <u>di rumah tuh kegiatan saya tuh banyak banget, jadi dari pagi tuh misalnya saya udah keliling ke kota-kota saya</u>, jadi udah dari pagi sampai sore tuh full kegiatan, jadi lumayan membahagiakan sih, jadi di rumah tuh nggak nganggur-nganggur banget.</p> <p>Z : Oh itu mungkin kayak <u>menikmati kalau kegiatan yang dilakukan itu dilakukan bareng orang-orang terdekat</u> gitu. Mulai dari hal serius mungkin <u>kayak nugas bareng sama temen atau enggak pas lagi santai bisa saling sharing tentang hal-hal lucu yang pokoknya menghibur</u> gitu.</p> | <p>waktu kan, misalnya dari pagi, itu sholat subuhnya bisa di awal waktu, misalnya kayak sebelum jam lima gitu, itu bikin saya bahagia sih,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● kadang kita ada jadwal keluar, terus tiba-tiba ketemu orang gitu, terus kenalan sama orang, terus tiba-tiba kita bisa sharing, sharing apapun itu, itu juga termasuk menyenangkan sih</li> <li>● di rumah tuh kegiatan saya tuh banyak banget, jadi dari pagi tuh misalnya saya udah keliling ke kota-kota saya</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>menikmati kalau kegiatan yang dilakukan itu dilakukan bareng orang-orang terdekat</u></li> <li>● <u>kayak nugas bareng sama temen atau enggak pas lagi santai bisa saling sharing tentang hal-hal lucu yang pokoknya menghibur</u> gitu</li> </ul> |

| No. | Pertanyaan | Jawaban  |  |
|-----|------------|--|--|
|     |            | <p>M : Kalau <u>menikmati</u> aktivitas sehari-hari mungkin, kalau sekarang, <u>lumayan berkurang ya kesenangannya</u>, soalnya udah mulai masuk kuliah, udah menghadapi semester keempat, Nah, <u>sehari-hari yang saya sukai ini sih, masak sih</u>. Soalnya sendiri dikonsumsi. Sebenarnya kalau masak tuh bukan pelampiasan, tapi kayak hal yang kegiatan yang paling saya tunggu-tunggu setiap hari sih. Kayak masak buat makan, makan sendiri kayak gitu.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>menikmati aktivitas sehari-hari mungkin, kalau sekarang, lumayan berkurang ya kesenangannya</u></li> <li>● <u>sehari-hari yang saya sukai ini sih, masak sih. Soalnya sendiri dikonsumsi. Sebenarnya kalau masak tuh bukan pelampiasan, tapi kayak hal yang kegiatan yang paling saya tunggu-tunggu setiap hari sih</u></li> </ul>   |
|     |            | <p>L : <u>Sering banget sih kak menikmati</u>. Aku bahkan di <u>jalan-jalan</u> aja menikmati jalan gitu ya. <u>Banyak anginnya</u> gitu kan. Tapi ya emang aku lagi <u>suka ngebut</u> ya. Jadi kayak mungkin kalau <u>pulang malam kayak habis acara</u> di kampus gitu ya kan. Habisnya pulang malam. Itu kan bener-bener <u>menikmati hidup</u> gitu. Oh sudah selesai nih <u>plan</u> gitu. Iya sudah selesai gitu. Terus kayak kadang itu <u>lebih bersyukur</u> juga. Kadang kan di jalan kita melihat orang yang kayak ada lho yang lebih susah dari kita. Terus ternyata kak ya alhamdulillah ya hidup kayak gini gitu. Kayak gitu sih kak. Kalau aku aktivitas yang membuat bahagia itu ya kak. Ya mungkin <u>aku lebih suka berinteraksi sama teman</u> sih. Di interaksi itu kayak aku <u>merasa nyaman banget</u> gitu. Kayak enak gitu. Kayak ngomong-</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Sering banget sih kak menikmati</u></li> <li>● <u>jalan-jalan</u> aja menikmati jalan gitu ya. <u>Banyak anginnya</u> gitu kan. Tapi ya emang aku lagi <u>suka ngebut</u></li> <li>● <u>menikmati hidup</u> gitu. Oh sudah selesai nih</li> <li>● Kalau aku aktivitas yang membuat bahagia itu ya kak. Ya mungkin <u>aku lebih suka berinteraksi sama teman</u> sih. Di interaksi itu kayak aku</li> </ul> |

| No. | Pertanyaan | Jawaban  |  |
|-----|------------|--|--|
|     |            | ngomong sama teman. Kayak kita itu apalagi <u>ngomongin tentang pencapaian</u> . Itu kayak keren banget. Kayak kita itu <u>suka mengapresiasi</u> gitu. Jadi kayak aku lebih suka interaksi sama teman gitu. Oke berarti lebih suka kayak ngobrol sama orang gitu. <u>Kayak apa bertemu orang secara langsung</u> gitu. Bahkan <u>orang yang random pun aku suka</u> gitu. | <u>merasa nyaman banget</u> gitu. Kayak <u>ngomongin tentang pencapaian</u> . Itu kayak keren banget. Kayak kita itu <u>suka mengapresiasi</u> gitu. <u>Kayak apa bertemu orang secara langsung</u> gitu. Bahkan <u>orang yang random pun aku suka</u> |
|     |            | S : Seberapa senang Kalau itu <u>saya senang</u> Terus salah satu Kegiatan yang Paling buat saya senang itu <u>Pagi-hari Di rooftop Sambil melihat sunrise</u> gitu.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>saya senang</u> Terus salah satu <u>Kegiatan yang Paling</u> buat saya senang itu <u>Pagi-hari Di rooftop Sambil melihat sunrise</u> gitu.</li> </ul>  |

## PROSES KUALITATIF 2

### 1. Resiliensi

| No. | Aspek     | Hasil wawancara  | Kesimpulan  | Tema           |
|-----|-----------|--|---|----------------|
| 1.  | Optimisme | “Nah, tapi pikiran saya selalu positif, jadi kalau apapun yang terjadi itu pasti ada ininya, pasti ada solusinya kedepannya.” ujar C | Tetap optimis dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. <b>(CR.1)</b> | Solusi Positif |

| No. | Aspek | Hasil wawancara  | Kesimpulan   | Tema                          |
|-----|-------|--|--|-------------------------------|
|     |       | <p>“Mau gak mau harus cepat bangkit lagi sih. Contohnya tuh kayak waktu saya lagi skripsian ini, dimana-mana tuh kepikiran skripsi. Mungkin di FOMO juga sih sama temen-temen yang progressnya kayak lebih cepat atau mungkin lebih mudah gitu. Makanya saya milih buat cepat bangkit lagi biar segera selesai dan gak kepikiran yang malah bikin energi makin terkuras habis.” ujar Z</p> | <p>Cepat bangkit dengan fokus pada penyelesaian tugas, meski merasa tertekan oleh perbandingan dengan teman. <b>(ZR.1)</b></p> | <p>Dorongan untuk tumbuh</p>  |
|     |       | <p>"Kalau masalah yang berat, saya memang butuh waktu lama buat bangkit, tapi motivasi utama saya adalah membanggakan orang tua. Itu yang bikin saya tetap maju." ungkap M</p>   | <p>Membutuhkan waktu untuk bangkit, dengan motivasi utama untuk membanggakan orang tua. <b>(MR.1)</b></p>                      | <p>Harapan yang bertahap</p>  |
|     |       | <p>“Kalau saya, biasanya cerita ke ibu atau teman dekat. Setelah cerita itu saya merasa ada pencerahan, jadi bisa bangkit meskipun pelan-pelan.” kata L</p>  | <p>Merasa pencerahan setelah berbicara dengan ibu atau teman dekat, yang membantu bangkit meski pelan-pelan. <b>(LR.1)</b></p> | <p>Stabilitas emosi</p>       |
|     |       | <p>"Saya cepat bangkit. Biasanya kalau ada masalah, saya tidak terlalu peduli. Jalanin aja gitu, nanti pasti berlalu." ujar S</p>  | <p>Cepat bangkit dan tidak terlalu memedulikan masalah, percaya bahwa semuanya akan berlalu. <b>(SR.1)</b></p>                 | <p>Harapan yang realistis</p> |

| No. | Aspek         | Hasil wawancara   | Kesimpulan   | Tema                 |
|-----|---------------|---|--|----------------------|
| 2.  | Active coping | "Ketika ada kuis tiba-tiba, yang pertama saya lakukan adalah tenang dulu, lalu membaca poin-poin penting materi sebelumnya untuk persiapan." ungkap C | Mengatasi situasi mendesak dengan tetap tenang dan mempersiapkan diri dengan membaca materi penting. <b>(CR.2)</b>     | Kesiapan Situasional |
|     |               | "Saat ujian simulasi sidang, saya biasanya menarik napas dalam-dalam untuk relaksasi dan memfokuskan diri pada tujuan." kata Z.                       | Menggunakan teknik relaksasi dan fokus pada tujuan untuk mengatasi kecemasan saat ujian simulasi sidang. <b>(ZR.2)</b> | Relaksasi Terarah    |
|     |               | "Kalau harus presentasi, saya selalu deg-degan. Tapi saya pikir, yaudah, harus ngomong aja meski tanpa strategi khusus." ungkap M                     | Mengatasi kecemasan saat presentasi dengan berbicara meski tanpa persiapan khusus. <b>(MR.2)</b>                       | Respons Spontan      |
|     |               | "Saya biasanya tarik napas atau pakai teknik Butterfly Hug . Kadang saya bilang ke diri sendiri, 'Aku pasti bisa,' supaya lebih tenang." kata L.      | Menggunakan teknik pernapasan dan afirmasi diri untuk tetap tenang dalam situasi tegang. <b>(LR.2)</b>                 | Afirmasi Diri        |
|     |               | "Kalau tegang, saya tidak terlalu berpikir. Biasanya saya menganggap saja sebagai sesuatu yang harus dijalani." ungkap S                              | Menghadapi ketegangan dengan menganggapnya sebagai hal yang harus dijalani tanpa banyak berpikir. <b>(SR.2)</b>        | Penerimaan Situasi   |

| No. | Aspek           | Hasil wawancara   | Kesimpulan  | Tema                      |
|-----|-----------------|---|---|---------------------------|
| 3.  | Dukungan sosial | "Dukungan dari ibu sangat besar buat saya. Kalau saya cerita, beliau selalu memberikan nasehat dan doa supaya saya kuat." kata C                | Merasa didukung oleh ibu melalui nasehat dan doa yang memberinya kekuatan. <b>(CR.3)</b>                                  | Dukungan Ibu              |
|     |                 | Z berkata "Saya merasa teman-teman banyak membantu, terutama dalam tugas-tugas kuliah. Dukungan mereka membuat saya merasa tidak sendiri."      | Merasa dukungan teman-teman sangat membantu, terutama dalam menyelesaikan tugas kuliah. <b>(ZR.3)</b>                     | Dukungan Teman            |
|     |                 | "Saya lebih nyaman cerita ke teman daripada keluarga. Teman-teman saya selalu mendukung ketika saya butuh bantuan." ungkap M.                   | Merasa lebih nyaman bercerita kepada teman-teman yang selalu mendukungnya. <b>(MR.3)</b>                                  | Dukungan Teman Dekat      |
|     |                 | "Teman-teman saya sangat suportif. Kalau saya kesulitan, mereka selalu ada untuk membantu. Itu membuat saya merasa dihargai." ujar L            | Merasa dihargai dan didukung oleh teman-teman yang selalu ada saat kesulitan. <b>(LR.3)</b>                               | Dukungan Teman Suportif   |
|     |                 | "Lingkungan sosial sangat mendukung saya. Orang tua, teman-teman, semua memberikan dukungan yang besar ketika saya menghadapi masalah." kata S. | Merasa dukungan besar dari lingkungan sosial, termasuk orang tua dan teman-teman, dalam menghadapi masalah. <b>(SR.3)</b> | Lingkungan yang Mendukung |

## 2. Emosi positif

| No. | Aspek                                | Hasil Wawancara  | Kesimpulan  | Tema                               |
|-----|--------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| 1.  | rasa ketertarikan terhadap kehidupan | "Hal kecil seperti bertemu teman lama atau berpisah dengan orang di jalan itu menyenangkan. Hidup ini banyak hal menarik kalau kita bisa menikmatinya." Ujar C | Selalu Menikmati momen dalam kehidupan. <b>(CP.1)</b>                       | Menikmati momen                    |
|     |                                      | "Saya suka berkenalan dengan orang baru dan menjelajahi tempat baru. Itu membuat saya lebih rileks dan tidak banyak pikiran." ujar Z                           | Tertarik mengeksplorasi hal baru dalam kehidupan <b>(ZP.1)</b>              | Eksplorasi Positif                 |
|     |                                      | M berkata, "Kehidupan di kampus menarik karena saya punya teman-teman yang mendukung dan dosen-dosen yang inspiratif."   | Tertarik dalam kehidupan kampus <b>(MP.1)</b>                               | Ketertarikan pada Kehidupan Kampus |
|     |                                      | "Saya dikelilingi lingkungan yang positif. Teman-teman saya selalu membantu, bahkan dalam usaha saya yang kadang naik turun." ungkap L                         | Tertarik menjalani hidup karena Lingkungan suportif <b>(LP.1)</b>           | Lingkungan suportif                |
|     |                                      | "Memikirkan masa depan adalah hal yang menarik buat saya. Itu yang membuat saya tidak mudah menyerah." ujar S  | Tertarik menjalani hidup karena ada harapan untuk masa depan. <b>(SP.1)</b> | Harapan Hidup tinggi               |

| No. | Aspek                                     | Hasil Wawancara   | Kesimpulan   | Tema                    |
|-----|---|---|--|-------------------------|
| 2.  | harapan dan optimisme terhadap masa depan | “Saya yakin masa depan saya akan cerah selama saya terus berusaha. Bahagia itu soal bagaimana kita menyikapi hidup.” ungkap C | Memiliki harapan dan optimis terhadap masa depan karena selalu memiliki pandangan positif. <b>(CP.2)</b>         | Pandangan positif       |
|     |   | "Saya optimis dengan masa depan. Pencapaian kecil sekarang akan mendorong saya ke tujuan besar." ungkap Z                     | Memiliki harapan dan optimis terhadap masa depan melalui pencapaian bertahap. <b>(ZP.2)</b>                      | Harapan yang bertahap   |
|     |   | M mengatakan bahwa, "Ekspektasi saya bisa memuaskan orang tua. Itu motivasi terbesar saya untuk masa depan."                  | Memiliki harapan dan optimis terhadap masa depan karena motivasi dari keluarga. <b>(MP.2)</b>                    | Motivasi Keluarga       |
|     |   | "Saya ingin menjadi psikolog. Doa dan dukungan orang tua membuat saya optimis untuk mencapai impian itu." ujar L              | Memiliki harapan dan optimis terhadap masa depan karena adanya goals atau impian menjadi psikolog. <b>(LP.2)</b> | Motivasi akan cita-cita |
|     |   | "Saya optimis tapi jangan berharap berlebihan. Kalau terlalu berharap, jatuhnya malah lebih sakit." ungkap S                  | Optimis dengan harapan realistis untuk menghindari kekecewaan. <b>(SP.2)</b>                                     | Ekspektasi Realistis    |

| No. | Aspek                | Hasil Wawancara   | Kesimpulan  | Tema               |
|-----|----------------------|---|---|--------------------|
| 3.  | ketenangan emosional | "Meski suntuk karena skripsi, saya buka TikTok atau lihat konten K-pop. Itu membuat saya lebih santai." ungkap C        | Merasa lebih santai dengan hiburan ringan seperti TikTok dan konten K-pop meski sedang suntuk. <b>(CP.3)</b>                  | Relaksasi Digital  |
|     |                      | Z berkata, "Saya menjaga pikiran positif dan menghindari hal-hal yang bikin stres."                                     | Menjaga ketenangan emosional dengan berpikir positif dan menghindari stres. <b>(ZP.3)</b>                                     | Pikiran Positif    |
|     |                      | "Jujur, saat ini tidak terlalu rileks karena banyak tugas. Tapi saya berusaha menyelesaikannya satu per satu." ungkap M | Berusaha mengelola ketenangan emosional dengan menyelesaikan tugas-tugas secara bertahap meski merasa tertekan. <b>(MP.3)</b> | Manajemen Tekanan  |
|     |                      | "Setelah keluar dari organisasi, saya merasa lebih rileks. Sekarang saya punya jadwal yang lebih teratur." ujar L       | Merasa lebih rileks setelah keluar dari organisasi dan memiliki jadwal yang lebih teratur. <b>(LP.3)</b>                      | Keseimbangan Hidup |

| No. | Aspek                       | Hasil Wawancara  | Kesimpulan  | Tema                   |
|-----|-----------------------------|--|---|------------------------|
|     |                             | "Orang lain lihat saya santai-santai aja, tapi sebenarnya saya tetap fokus menyelesaikan tanggung jawab." ujar S | Terlihat santai, tetapi tetap fokus pada penyelesaian tanggung jawab meski dalam tekanan. <b>(SP.3)</b>                       | Fokus Tanggung Jawab   |
| 4.  | kepuasan dalam beraktivitas | C berkata, "Hal seperti salat tepat waktu dan sarapan pagi itu sederhana, tapi bikin saya bahagia."              | Merasa puas dengan aktivitas sederhana yang memberikan kebahagiaan, seperti salat tepat waktu dan sarapan pagi. <b>(CP.4)</b> | Rutinitas Bermakna     |
|     |                             | "Saya paling bahagia saat belajar bersama teman-teman atau ngobrol santai di waktu luang." ujar Z                | Merasa bahagia dan puas saat belajar bersama teman-teman dan menikmati waktu santai. <b>(ZP.4)</b>                            | Interaksi Sosial       |
|     |                             | "Saya merasa puas ketika tugas selesai tepat waktu, meskipun harus mengorbankan waktu istirahat." ungkap M.      | Merasa puas dengan penyelesaian tugas tepat waktu meskipun harus mengorbankan waktu istirahat. <b>(MP.4)</b>                  | Produktivitas Akademik |
|     |                             | L berkata, "Menyelesaikan tugas sesuai jadwal dan mengelola waktu membuat saya merasa produktif."                | Merasa produktif dan puas ketika menyelesaikan tugas sesuai jadwal dan mengelola waktu dengan baik. <b>(LP.4)</b>             | Manajemen Waktu        |
|     |                             | "Saya menikmati aktivitas sehari-hari meskipun ada tekanan akademik." kata S                                     | Menikmati rutinitas sehari-hari meskipun ada tekanan akademik, merasa puas dengan aktivitas                                   | Adaptasi Akademik      |

| No. | Aspek | Hasil Wawancara | Kesimpulan       | Tema |
|-----|-------|-----------------|------------------|------|
|     |       |                 | tersebut. (SP.4) |      |

### PROSES KUALITATIF 3

|   | Positive emotion   |  | Resiliensi           |  | Kesimpulan  |
|---|--------------------|--|----------------------|--|---|
|   | Tema               | Bukti  | Tema                 | Bukti  |   |
| C | Menikmati momen    | "Hal kecil seperti bertemu teman lama atau berpisah dengan orang di jalan itu menyenangkan. Hidup ini banyak hal menarik kalau kita bisa menikmatinya." Ujar C | Solusi yang Positif  | "Nah, tapi pikiran saya selalu positif, jadi kalau apapun yang terjadi itu pasti ada ininya, pasti ada solusinya kedepannya." ujar C | C menikmati hal-hal kecil dan selalu berpikir positif terhadap masalah, yang menunjukkan bahwa emosi positifnya mendukung sikap optimis dalam menghadapi kesulitan. |
|   | Rutinitas Bermakna | "Hal seperti salat tepat waktu dan sarapan pagi itu sederhana, tapi bikin saya bahagia."   | Kesiapan Situasional | "Ketika ada kuis tiba-tiba, yang pertama saya lakukan adalah tenang dulu, lalu membaca poin-poin penting materi sebelumnya untuk     | Rutinitas bermakna membantu C mempertahankan keseimbangan emosi yang kemudian mendukung   |

|          | Positive emotion   |  | Resiliensi            |   | Kesimpulan   |
|----------|--------------------|--|-----------------------|---|--|
|          | Tema               | Bukti  | Tema                  | Bukti   |  |
|          |                    |  |                       | persiapan."   | respons yang tenang dan terarah dalam menghadapi tekanan.  |
| <b>Z</b> | Eksplorasi Positif | "Saya suka berkenalan dengan orang baru dan menjelajahi tempat baru. Itu membuat saya lebih rileks dan tidak banyak pikiran." ujar Z | Dorongan untuk Tumbuh | "Mau gak mau harus cepat bangkit lagi sih. Contohnya tuh kayak waktu saya lagi skripsian ini, dimana-mana tuh kepikiran skripsi. Mungkin di FOMO juga sih sama temen-temen yang progressnya kayak lebih cepat atau mungkin lebih mudah gitu. Makanya saya milih buat cepat bangkit lagi biar segera selesai dan gak kepikiran yang malah bikin energi makin terkuras habis." ujar Z | Ketertarikan Z untuk mengeksplorasi hal baru membuatnya cepat bangkit dari tekanan akademik, menunjukkan bahwa emosi positif mendorong kemampuan bangkit secara aktif. |
|          | Interaksi Sosial   | "Saya paling bahagia saat belajar bersama teman-teman atau ngobrol santai di waktu   | Motivasi Progresif    | "Saya milih buat cepat bangkit lagi biar segera selesai..."   | Keinginan Z untuk menjelajahi hal baru menunjukkan dorongan  |

|          | Positive emotion                   |   | Resiliensi            |   | Kesimpulan  |
|----------|------------------------------------|---|-----------------------|---|---|
|          | Tema                               | Bukti   | Tema                  | Bukti   |   |
|          |                                    | luang.” ujar Z  |                       |   | intrinsik yang berkontribusi pada ketangguhan dalam menghadapi tekanan akademik.  |
| <b>M</b> | Produktivitas Akademik             | “Saya merasa puas ketika tugas selesai tepat waktu, meskipun harus mengorbankan waktu istirahat.” ungkap M. | Harapan yang bertahap | "Kalau masalah yang berat, saya memang butuh waktu lama buat bangkit, tapi motivasi utama saya adalah membanggakan orang tua. Itu yang bikin saya tetap maju.” ungkap M | Kepuasan dalam menyelesaikan tugas memberi energi positif bagi M untuk tetap maju meski perlahan, menunjukkan emosi positif mendukung ketahanan dalam jangka panjang. |
|          | Ketertarikan pada Kehidupan Kampus | “Kehidupan di kampus menarik karena saya punya teman...”  | Dukungan Teman Dekat  | “Saya lebih nyaman cerita ke teman...”  | Ketertarikan M pada kehidupan kampus tidak lepas dari peran teman, yang juga menjadi sumber dukungan penting saat menghadapi masalah.                                 |
| <b>L</b> | Keseimbangan Hidup                 | “Setelah keluar dari organisasi, saya merasa lebih  | Stabilitas Emosi      | “Kalau saya, biasanya cerita ke ibu atau teman dekat.   | Ketika L memiliki keseimbangan hidup, ia  |

|   | Positive emotion     |   | Resiliensi             |  | Kesimpulan   |
|---|----------------------|---|------------------------|--|--|
|   | Tema                 | Bukti   | Tema                   | Bukti  |  |
|   |                      | rileks. Sekarang saya punya jadwal yang lebih teratur.” ujar L  |                        | Setelah cerita itu saya merasa ada pencerahan, jadi bisa bangkit meskipun pelan-pelan.” kata L                             | lebih mampu pulih secara emosional, menunjukkan hubungan kuat antara perasaan nyaman dan resiliensi dalam menghadapi tekanan.  |
|   | Motivasi Cita-cita   | “Saya ingin menjadi psikolog. Dukungan orang tua membuat saya optimis...”                                     | Afirmasi Diri          | “Saya biasanya tarik napas... bilang ke diri sendiri ‘Aku pasti bisa.’”  | Afirmasi diri dan motivasi menuju cita-cita menunjukkan bahwa tujuan jangka panjang mendorong L untuk tetap tangguh.   |
| S | Harapan Hidup Tinggi | "Memikirkan masa depan adalah hal yang menarik buat saya. Itu yang membuat saya tidak mudah menyerah.” ujar S | Harapan yang realistis | "Saya cepat bangkit. Biasanya kalau ada masalah, saya tidak terlalu peduli. Jalanin aja gitu, nanti pasti berlalu.” ujar S | Harapan S terhadap masa depan membuatnya lebih mudah menerima dan melewati masalah, menunjukkan bahwa positive emotion mendorong pendekatan resiliensi yang realistis dan adaptif. |

|  | Positive emotion  |   | Resiliensi           |   | Kesimpulan   |
|--|-------------------|---|----------------------|---|--|
|  | Tema              | Bukti   | Tema                 | Bukti   |  |
|  | Adaptasi Akademik | “Saya menikmati aktivitas sehari-hari meskipun ada tekanan akademik.” | Lingkungan Mendukung | “Lingkungan sosial sangat mendukung saya...”<br>. | Adaptasi positif terhadap tekanan diperkuat oleh dukungan lingkungan sosial, yang membentuk resiliensi interpersonal S |

## Lampiran 9. HASIL CEK TURNITIN

| SKRIPSI-NEW(3).docx |   |              |                |
|---------------------|---|--------------|----------------|
| ORIGINALITY REPORT  |   |              |                |
| <b>13%</b>          | <b>12%</b>  | <b>6%</b>    | <b>6%</b>      |
| SIMILARITY INDEX    | INTERNET SOURCES  | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |
| PRIMARY SOURCES     |   |              |                |
| 1                   | <a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a><br>Internet Source               | 2%           |                |
| 2                   | Submitted to Universitas Diponegoro<br>Student Paper  | 1%           |                |
| 3                   | <a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a><br>Internet Source                             | <1%          |                |
| 4                   | <a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a><br>Internet Source                                     | <1%          |                |
| 5                   | <a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a><br>Internet Source                 | <1%          |                |
| 6                   | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia<br>Student Paper  | <1%          |                |
| 7                   | <a href="http://dspace.uui.ac.id">dspace.uui.ac.id</a><br>Internet Source                               | <1%          |                |
| 8                   | <a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a><br>Internet Source                           | <1%          |                |
| 9                   | <a href="http://repository.usm.ac.id">repository.usm.ac.id</a><br>Internet Source                       | <1%          |                |
| 10                  | Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung<br>Student Paper  | <1%          |                |
| 11                  | <a href="http://digilibadmin.unismuh.ac.id">digilibadmin.unismuh.ac.id</a><br>Internet Source           | <1%          |                |
| 12                  | <a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a><br>Internet Source                             | <1%          |                |
| 13                  | <a href="http://moneyduck.com">moneyduck.com</a><br>Internet Source                                     | <1%          |                |
| 14                  | <a href="http://repository.itsk-soepraoen.ac.id">repository.itsk-soepraoen.ac.id</a><br>Internet Source | <1%          |                |
|                     | <a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a>  |              |                |