

Resiliensi pada Mahasiswa yang Memiliki Masalah Keluarga dan Bekerja Namun Lulus Tepat Waktu

The Resilience in Students Who Have Family Problems and Work But Graduate On Time

Elvira Septiyani

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: elvira.18004@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak


Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor protektif resiliensi serta proses dalam membangun resiliensi pada partisipan yang merupakan mahasiswa yang lulus tepat waktu. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga partisipan yang merupakan alumni mahasiswa psikologi angkatan 2017. Ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang sama yaitu masalah keluarga, dan harus bekerja serta berkuliah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara semi terstruktur, yang dianalisis dengan teknik analisis tematik. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa faktor pelindung resiliensi yang dimiliki oleh partisipan antara lain regulasi diri dan optimisme. Lalu proses resiliensi yang dilakukan oleh partisipan terdiri dari bercerita dengan teman atau *sharing*, serta memiliki dukungan baik secara eksternal maupun internal yang termasuk dalam proses *survival*, melakukan hal yang disukai dan melakukan kegiatan yang menjadi hobi termasuk dalam proses *recovery*, dan memiliki tujuan hidup termasuk dalam proses *thriving*.

Kata kunci : Resiliensi, Faktor pelindung, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to determine the protective factors of resilience and the process of building resilience in participants who are the students that graduate on time. The participants of this study consisted of three participants who were alumni of psychology students class 2017. The three participants of this study have a same characteristic like family problems, do a work and must go to college too. The method used in this research is qualitative using a case study approach. The data collection technique is done by means of semi-structured interviews and will be analyzed using thematic analysis techniques. From this research the results is the protective factors for resilience is self regulation and optimism. Then the process of resilience that participants do is carried out consisted of telling stories or sharing with friends and have a eksternal or internal supportss that included in survival process, doing things they liked and doing the activities as a hobbies included in recovery process, and having life goals included in thriving process.

Key word : Resilience, Protective factors, Students.

Article History	
<i>Submitted : 12-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 17-07-2023</i>	
<i>Accepted : 17-07-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Mahasiswa adalah peserta didik yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan memiliki tujuan untuk meraih gelar sarjana, akan tetapi dalam pelaksanaannya mahasiswa seringkali berhadapan dengan berbagai masalah dan dituntut untuk mengontrol diri, serta mahasiswa diharuskan untuk menyelesaikan pendidikannya dalam jangka waktu tertentu (Mahesti & Rustika, 2020). Untuk mendapatkan gelar tersebut dan lulus dari perguruan tinggi, mahasiswa diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Mahasiswa yang sudah berhasil lulus dari perguruan tinggi ini disebut dengan alumni. Untuk bisa menjadi alumni maka sebelumnya mahasiswa harus bisa menyelesaikan tugas akhirnya. Menurut Fadhillah (dalam Mahesti & Rustika, 2020) penyelesaian tugas akhir sendiri dapat berbentuk skripsi maupun karya tulis ilmiah yang menjadi salah satu penyebab stres.

Penyelesaian skripsi atau tugas akhir menjadi salah satu stressor tersendiri bagi mahasiswa. Menurut Arikunto (dalam Wijianti & Purwaningtyas, 2020) dalam menyelesaikan tugas akhir akan ditemukan berbagai kesulitan dalam penyusunannya yang menyebabkan mahasiswa mengembangkan berbagai perasaan negatif, seperti khawatir, stres, rendah diri, kehilangan motivasi dan frustrasi sehingga menjadi stressor bagi mahasiswa tersebut. Berdasarkan penelitian dari Dwi dan Fifin diketahui bahwa tugas akhir menjadi penyebab stres bagi mahasiswa dikarenakan mahasiswa mengalami berbagai tekanan seperti, kesulitan dalam mencari judul dan subjek penelitian, batasan waktu dalam mengumpulkan laporan, revisi yang berulang yang membuat mahasiswa kehilangan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhirnya (Wijianti & Purwaningtyas, 2020). Selain itu penyebab tugas akhir menjadi salah satu penyebab stressor jugadikarenakan adanya berbagai hambatan selama mahasiswa mengerjakan skripsi, seperti melakukan prokrastinasi, memiliki kendala dengan dosen pembimbing skripsi, ada yang harus mengulang mata kuliah, dan kesulitan mendapatkan data. Hal tersebut sama dengan studi pendahuluan oleh Mayasari dan Susilawati (dalam Mahesti & Rustika, 2020) kepada 13 orang mahasiswa dan diketahui bahwa penyebab pengerjaan skripsi menjadi terhambat dan menjadi stressor yaitu dosen pembimbing yang sulit dihubungi, komunikasi yang kurang baik dengan dosen pembimbing, memperoleh banyak revisi, kesulitan untuk mendapatkan data penelitian, memiliki penilaian yang kurang baik pada dosen pembimbing, adanya berbagai tuntutan dari orang tua, serta penyusunan skripsi merupakan suatu hal yang baru. Adanya hambatan-hambatan tersebut menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dengan baik, sehingga menyebabkan mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu. Selain stressor tersebut yang menjadi hambatan bagi mahasiswa, ada pula masalah-masalah lain yang menghambat dikarenakan mahasiswa sebagai individu juga memiliki masalah.

Masalah lainnya yang menjadi penghambat mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir adalah kondisi lingkungan yang dapat menjadi faktor ancaman (Garde et al., 2017). Keadaan lingkungan yang tidak suportif seperti tinggal di lingkungan dengan mayoritas masyarakat yang miskin, kondisi ekonomi keluarga yang berada pada taraf kemiskinan, adanya permasalahan keluarga yang terus menerus sehingga membuat anak terpengaruh dan berpeluang menjadi korban, status minoritas, maupun keadaan lingkungan tempat tinggal yang tidak aman dapat menjadi penghambat bagi anak terutama yang menjadi mahasiswa tingkat akhir dapat lulus

tepat waktu. Hal ini dikarenakan lingkungan berperan penting dalam menjaga kondisi psikis mahasiswa, lingkungan yang buruk dapat menjadi salah satu penyebab stressor bagi mahasiswa sehingga dapat menghambat mahasiswa untuk lulus tepat waktu (Garde et al., 2017).

Anak yang menjadi mahasiswa di semester akhir akan mengalami stres karena banyaknya berbagai tekanan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Azmy dan Hartini (2021) pada anak yang orang tuanya bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki orang tua yang bercerai lebih memungkinkan untuk mengalami masalah emosional, sosial, dan akademis dibandingkandengananak yang masih tinggal bersama dengan orang tuanya serta orang tuanya tidak bercerai. Anak akan mengalami perasaan sedih, tidak layak, merasa sendiri, dan perasaan-perasaan negatif lainnya yang membuat anak berada pada masa sulit karena harus kehilangan orang tuanya. Hal ini juga dapat berlaku pada mahasiswa, pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhirnya dan mengalami hal tersebut menjadikan hubungan yang tidak harmonis dalam keluarga hingga harus kehilangan orang tuanya menjadi salah satu faktor stressor tersendiri bagi mahasiswa (Azmy & Hartini, 2021).

Adanya permasalahan keluarga yang dialami seorang anak yang juga merupakan mahasiswa, seperti kematian orang tua, perceraian orang tua, maupun hubungan yang tidak akur dengan orang tua membuat beberapa anak memilih untuk menghidupi kebutuhannya sendiri, hal tersebut bisa menjadikan bekerja sebagai salah satu faktor penyebab terkendalanya penyelesaian tugas akhir terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang bekerja dibarengi dengan kuliah dapat menghambat perkuliahannya, hal ini dikarenakan mahasiswa harus bisa membagi waktu, berkonsentrasi, dan bertanggung jawab dalam pekerjaan dan kuliahnya (Chasanah et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwi, dkk (2019) diketahui bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja menghadapi beberapa permasalahan, seperti mengatur waktu antara waktu kuliah dan bekerja, melakukan penyesuaian sosial, melakukan interaksi dan komunikasi, beradaptasi dengan lingkungan kampus, berkurangnya kebersamaan dengan teman dan keluarga, maupun orang terdekat, dan bekerja lembur yang dapat membuat terlambat mahasiswa selama perkuliahan. Namun meskipun memiliki masalah keluarga dan bekerja, terdapat mahasiswa yang dapat lulus tepat waktu karena mampu menyesuaikan diri secara positif terhadap stressor permasalahannya. Kemampuan menyesuaikan secara positif dikenal dengan konsep resiliensi.

Menurut McAllister dan Lowe (dalam Leigh & Darvill, 2019) resiliensi merupakan suatu kemampuan dimana individu mampu memahami pengalaman-pengalamannya, sehingga individu mampu mengelola stress tersebut. Menurut Grant dan Kinman resiliensi merefleksikan kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan di tempat kerja, dan mampu bangkit kembali ketika mengalami kesulitan hidup (Leigh & Darvill, 2019). Menurut Turner (2017) resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari keadaan yang stress dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Oyinlola dan Jonah resiliensi dapat diartikan sebagai suatu kondisi individu yang sehat dan mampu beradaptasi setelah menghadapi masalah di masa lalu (Oluwagbemiga & Micheal, 2018). Menurut Cassidy resiliensi merupakan suatu keadaan yang adaptif ketika menemui permasalahan, sehingga memunculkan sesuatu yang inovatif (Cassidy, 2015).

Turner, Young, dan Holdsworth (2017) menyatakan bahwa resiliensi berhubungan dengan pencapaian akademik dan berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Menurut Sherry seseorang yang mempunyai tingkat resiliensi yang baik bisa bertahan dari tingkat masalah dan trauma yang tinggi dan di saat yang sama ia juga dapat menjaga kesehatan mental dan stabilitas psikologisnya (Sherry, 2020). Resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir berperan untuk membantu menghadapi tantangan, mengelola kesejahteraan, serta membantu menyelesaikan studinya (Brewer et al., 2019).

Menurut Jackson dan Watkin (2004)(dalam Mufidah, 2017) ada tujuh aspek yang mampu memunculkan kemampuan resiliensi, yaitu: (a) regulasi diri; (b) pengendalian gerak; (c)

optimisme; (d) kemampuan menganalisis masalah; (e) empati; (f) efikasi diri; dan (g) pencapaian. Selain ketujuh aspek tersebut, resiliensi sendiri dapat muncul ketika memenuhi dua syarat hal ini dikarenakan resiliensi tidak dapat dipisahkan dari dua faktor tersebut. Faktor yang pertama ialah adanya faktor ancaman, dan yang kedua adalah adanya faktor pelindung (Zahra et al., 2021). Faktor risiko atau faktor ancaman merupakan suatu masalah atau ancaman yang memperbesar potensi berkembangnya perilaku dan gaya hidup yang menyimpang (Maesaroh et al., 2019). Menurut Brooks (dalam Maesaroh et al., 2019) faktor risiko terbagi menjadi dua, yaitu: (1) faktor biologis seperti disabilitas karena bawaan lahir dan berat badan lahir yang rendah, (2) faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi perkembangan anak, seperti kemiskinan, pengalaman hidup, dan status minoritas. Selanjutnya faktor protektif atau pelindung merupakan faktor yang dapat membantu melindungi serta menurunkan risiko akibat dampak negatif dari faktor ancaman (Maesaroh et al., 2019). Pada faktor protektif menurut Masten (dalam Garde et al., 2017), faktor ini terbagi menjadi dua yang terdiri dari (a) faktor internal yang terbagi menjadi lima aspek yang terdiri dari (1) kemampuan individu yang tinggi, (2) kemampuan dalam mengembangkan strategi coping, (3) optimisme, (4) kemampuan memecahkan masalah, (5) regulasi diri; (b) lalu pada faktor eksternal, faktor ini terbagi menjadi dua aspek yang terdiri dari (1) gaya pengasuhan orang tua, (2) hubungan dengan lingkungan seperti guru dan teman sebaya.

Selanjutnya menurut O' Leary dan Ikoivic (Aryadelina & Laksmiwati, 2019) proses resiliensi terbagi menjadi empat tahap, yaitu: (a.) *succumbing* (mengalah), keadaan dimana seseorang mengalah atau menyerah setelah menghadapi permasalahan; (b.) *survival* (bertahan), di tahap ini seseorang tidak bisa mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah menghadapi permasalahan; (c.) *recovery* (pemulihan), tahap dimana seseorang mampu mengembalikan fungsi psikologis dan emosinya, serta mampu beradaptasi dan menghadapi permasalahannya; (d.) *thriving* (berkembang pesat), merupakan tahap dimana seseorang mampu kembali ke keadaan sebelumnya, mampu menghadapi permasalahan dan menjadikannya seseorang yang lebih baik.

Pendekatan awal penelitian ini melalui wawancara singkat dengan partisipan dan diketahui bahwa ketiga partisipan telah bekerja sejak kuliah dan juga memiliki masalah keluarga yang berbeda. Adanya permasalahan tersebut membuat partisipan harus bisa mengelola emosinya terutama ketika berhadapan dengan permasalahan tersebut. Berdasarkan pernyataan ketiga partisipan diketahui bahwa mengerjakan skripsi dan harus menghadapi permasalahan keluarga serta bekerja membuat partisipan lebih merasa stres dan tertekan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Azmy & Hartini (2021) dimana adanya permasalahan rumah tangga yang menyebabkan anak harus kehilangan orang tua pada kondisi seperti itu, akan membuat anak menjadi lebih stres dan tertekan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dwi, dkk (2019) didapatkan hasil bahwa resiliensi bisa mempengaruhi regulasi diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, sehingga hal tersebut dapat membantu dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Oleh karena itu hal ini menjadi menarik untuk dapat melakukan penelitian mengenai resiliensi padapada mahasiswa akhir yang menyusun skripsi dan lulus tepat waktu.

Metode

Partisipan

Kriteria partisipan atau subjek dalam penelitian ini adalah (1) alumni dari mahasiswa psikologi angkatan 2017; (2) partisipan melaksanakan perkuliahan sambil bekerja; (3) memiliki masalah keluarga; dan (4) menyelesaikan skripsi dalam waktu satu semester.

Kriteria tersebut dipilih dikarenakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stress yang tinggi, dengan adanya permasalahan keluarga dan pekerjaan akan

menambah tekanan bagi mahasiswa yang kecil kemungkinannya untuk lulus tepat waktu. Oleh karena itu partisipan yang dipilih merupakan mahasiswa yang lulus tepat waktu meskipun ada stressor-stressor tersebut. Partisipan yang dipilih merupakan mahasiswa angkatan 2017, dikarenakan saat partisipan sedang dalam semester akhir sedang terjadi pandemi covid-19 dimana pandemi tersebut menyebabkan sektor perekonomian bermasalah dan hal tersebut dapat menjadi salah satu stressor bagi para partisipan yang bekerja. Peneliti juga berusaha membangun *rapport* dengan partisipan dengan cara terus berinteraksi melalui *WhatsApp*, hal ini dilakukan agar partisipan merasa nyaman selama proses wawancara.

Proses identifikasi partisipan dalam penelitian ini yaitu dengan menyebarkan angket melalui *google form* yang sesuai dengan kriteria dan ditentukan tiga orang sebagai subjek penelitian, selanjutnya dilakukan wawancara pendahuluan kepada partisipan yang telah ditentukan. Adapun identitas dari partisipan dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 1. Partisipan Penelitian

NO	Nama	Jenis Kelamin	Persamaan
1	Amel	P	a) Berkuliah sambil bekerja
2	Ilham	L	b) Lulus tepat waktu
3	Lisa	P	c) Memiliki masalah keluarga

Keunikan yang dimiliki oleh ketiga partisipan tersebut dimana salah satu subjek, yaitu Ilham sudah tidak memiliki kedua orang tua, subjek yang bernama Lisa sudah tidak memiliki ibu dan harus merawat ayah yang sakit, dan Amel yang masih memiliki kedua orang tua. Partisipan sama-sama diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhirnya dan dibarengi dengan bekerja untuk memenuhi kebutuhannya, dengan kurangnya atau tidak adanya dukungan dari orang tua maka hal tersebut menjadi stressor tersendiri bagi partisipan yang bisa menjadi hambatan selama proses pengerjaan tugas akhirnya. Kondisi partisipan yang berbeda-beda dipilih karena adanya perbedaan tersebut membuat partisipan memiliki pengalaman dalam mencapai resiliensi yang berbeda, akan tetapi meskipun memiliki latar belakang yang berbeda partisipan memiliki tingkat tekanan dan stress yang hampir sama. Selain itu, peneliti juga mewawancarai *significant others* sebagai data pendukung berdasarkan persetujuan partisipan dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 2. Informasi Significant Others

NO	Nama Partisipan	Nama Samaran Significant Others	Usia	Hubungan dengan partisipan
1.	Amel	Budi	25 th	Kekasih Amel
		Ina	22 th	Teman dekat Amel
2.	Ilham	Sarah	23 th	Kekasih Ilham
		Anton	25 th	Teman dekat Ilham
3.	Lisa	Tutik	23 th	Teman dekat Lisa
		Kinan	23 th	Teman dekat Lisa

Significant others dalam penelitian ini merupakan orang-orang terdekat partisipan yaitu teman-teman dan kekasih partisipan, dimana partisipan sering bercerita dan mendapatkan

dukungan emosional. Dalam hal ini tidak ada anggota keluarga partisipan yang menjadi significant others dikarenakan keluarga menjadi salah satu stressor bagi partisipan, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan wawancara atau mendapatkan informasi dari anggota keluarga.

Pengumpulan data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dengan melakukan wawancara. Dalam penelitian ini dilakukan wawancara semi terstruktur. Hal ini dilakukan karena peneliti dapat melakukan *probing* selama melakukan wawancara serta dapat memperoleh informasi secara mendalam.

Wawancara dilakukan dengan partisipan secara daring (*online*) melalui via platform *Google meeting* dan *WhatsApp*. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan baik dalam situasi maupun jarak dikarenakan peneliti dan partisipan yang berbeda kota, sehingga wawancara tidak dapat dilakukan secara tatap muka. Hal ini sebagai bentuk pencegahan penyebaran virus Covid-19 karena data diambil pada tahun 2022, tepatnya mulai dari bulan April hingga Juni. Wawancara dilakukan dengan partisipan sebanyak dua kali, dimana wawancara pertama dilakukan menggunakan platform *Google meeting* dan wawancara kedua berupa *memberchecking* dengan menggunakan *WhatsApp*. Wawancara dengan partisipan dilakukan antara tanggal 10 Mei 2022 sampai 4 Juni 2022. Pada wawancara pertama dilakukan selama sekitar 1-2 jam, sedangkan pada wawancara kedua sekitar 30 menit – 1 jam. Selanjutnya wawancara dilakukan dengan *significant others* sebanyak satu kali melalui platform *Google meeting* yang dilakukan antara tanggal 23 Mei 2022 sampai 3 Juni 2022, wawancara dilakukan sekitar 1-2 jam.

Peneliti mengumpulkan data dengan cara melakukan wawancara secara langsung dengan partisipan penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa pedoman wawancara. Pedoman wawancara disusun berdasarkan teori resiliensi dari Masten mengenai faktor protektif yang terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pedoman wawancara ini sendiri dibuat dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi. Hasil dari wawancara didokumentasikan secara tertulis.

Analisis data

Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan yaitu *thematic analysis* atau analisis tematik. Menurut Braun dan Clark (dalam Willig, 2013) analisis tematik merupakan metode analisis data dengan mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan tema dan pola yang telah diperoleh dari data penelitian. Tahapan yang dilakukan dalam analisis tematik yaitu peneliti mengumpulkan data untuk dianalisis, yang selanjutnya data yang telah didapatkan akan dilakukan pengkodean. Seluruh proses pengkodean akan menghasilkan tabel tema hasil penelitian. Tabel tema yang dihasilkan akan dijadikan sebagai dasar dalam membuat laporan.

Teknik uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data dan *member checking*. Triangulasi sumber data dilakukan dengan cara peneliti memeriksa data yang diberikan oleh partisipan melalui *significant others* (Herdiansyah, 2015). Data wawancara yang diperoleh dari partisipan dibandingkan dengan data dari *significant others*, yang secara intens berinteraksi dengan partisipan dan mengenal partisipan di kehidupan sehari-harinya. *Significant others* dalam penelitian ini adalah orang-orang terdekat partisipan, yaitu teman-teman dekatnya. Untuk *member checking* peneliti membawakan data yang diperoleh kepada partisipan untuk mengecek kembali apakah data tersebut sudah akurat atau belum, sehingga data menjadi valid.

Hasil

Setelah pengolahan data penelitian dilakukan, secara ringkas hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Tabel Tema

Tema	Sub tema
Masalah yang dihadapi	Bekerja Berkuliah Orang tua meninggal KDRT
Dampak Psikologis	Burnout Stress
Dampak Emosional	Emosi tidak stabil Merasa tertekan Merasa takut
Faktor Pelindung	Regulasi diri Optimisme
Proses Resiliensi	Bertahan (<i>survival</i>) Pemulihan (<i>recovery</i>) Berkembang (<i>thriving</i>)
Dukungan	Eksternal Internal

1. Pengalaman Hidup

Ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki pengalaman hidup dan permasalahan yang berbeda-beda. Pengalaman dan permasalahan hidup yang berbeda ini memberikan tekanan yang berbeda pula pada setiap orangnya. Ketiga partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan pengalaman hidupnya mulai dari pengalaman bekerja hingga permasalahan keluarga yang dialami.

a) *Pengalaman bekerja*

Pengalaman bekerja yang dimiliki oleh ketiga partisipan berbeda. Pada partisipan pertama yaitu seorang perempuan yang saat ini berusia 23 tahun, dengan nama samaran Amel. Saat ini Amel tinggal di Surabaya seorang diri. Amel mulai tinggal seorang diri sejak mulai kuliah hingga saat ini. Amel mulai bekerja sebagai *freelance* sejak dua tahun yang lalu dan sempat berhenti karena adanya pandemi.

Kalau waktu freelance itu yaa waktu setelah pulang kuliah. Jadi kalau misal model nih modelnya pagi, aku nih misal ada jadwal model ya tapi waktu pagi terus kuliahnya siang nih misal. Ya model waktu pagi ya aku ambil, tapi kalau misalkan kress sama waktu kuliah ya aku nggak ambil. Terus kalau misal ngelesin kan sore hari, jadi selalu bisa. [...] (Amel, 10 Mei 2022)

Dua tahunan si dek, berhenti karena pandemi itu terus abis itu lulus kan sekarang (Amel, 10 Mei 2022).

Hal ini juga dinyatakan oleh teman dekat Amel yaitu Ina, dimana karena pekerjaan yang dilakukan oleh Amel akhirnya Ina bisa berteman dekat dengan Amel.

[...] intinya dulu itu kenalnya karena sekelas lalu kenalan dan akhirnya kita nyambung serta cocok yaudah lanjut sering minta anter pulang ke kosan, akhirnya sering banget ke kosan waktu jam kosong atau waktu nunggu mau kerja kalau habis kuliah dan akhirnya deket sampai sekarang (Ina, 23 Mei 2022).

Partisipan kedua yaitu Ilham, seorang laki-laki berusia 25 tahun. Ilham sudah bekerja sejak kelas 2 SMK dikarenakan saat itu partisipan sudah mulai hidup mandiri dan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Ilham saat ini tinggal di Surabaya untuk bekerja.

Untuk saat ini saya berkerja di bidang FnB dan saat ini menjabat sebagai kepala divisi frontliner. Sebelumnya bidang pekerjaan saya sama di bidang FnB akan tetapi pada saat itu saya masih menjabat sebagai barista (Ilham, 27 Mei 2022).

Kalau bekerja sudah mulai sejak dulu ya, sejak kelas 2 SMK (Ilham, 27 Mei 2020).

Hal tersebut juga diceritakan oleh teman dekat Ilham yaitu Anton. Ilham dan Anton menjadi teman dekat dikarenakan Ilham pernah tinggal di rumah Anton selama semester 2 untuk memudahkan Ilham dalam bekerja dan kuliah.

[...] lebih dekatnya saat semester 2, saya ngijinkan Ilham buat tinggal di rumah saya selama semester 2 biar Ilham lebih mudah kuliah sama kerjanya gitu. Jadi sampai sekarang temanannya (Anton, 1 Juni 2022).

Partisipan ketiga yaitu Lisa, seorang perempuan berusia 23 tahun. Lisa saat ini tinggal di Gresik. Saat ini Lisa tinggal bersama dengan keluarganya. Sebelumnya Lisa hanya bekerja membantu keluarganya memanen padi dan pada tahun 2020 Lisa mulai bekerja dibidang jasa untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan keluarganya.

Saya kerjanya ya cuma bantu-bantu aja buat panen padi biasanya (Lisa, 30 Mei 2022).

Saya kerja dibidang jasa. Kayak memberikan pelayanan kepada klien untuk mengurus dokumen tanah, pengajuan kredit, izin mendirikan bangunan, pembayaran pajak jual beli. Jam kerjanya tidak tentu, saya masuk jam 8. Pulang sekitar jam 4 atau jam 5. Pernah juga pulang jam 10 malam (Lisa, 30 Mei 2022).

Salah satu teman dekat Lisa sejak kecil yaitu Tutik, menceritakan bahwa Lisa membantu kedua orangtuanya dengan memanen padi dan mendapatkan penghasilan yang tidak menentu.

[...] aku tau kalo dia punya sumber penghasilan dari kerjanya aja sama hasil panen padi. Tapi kan ya hasil panen juga gak nentu, sedangkan kebutuhan kan udah nentu [...] (Tutik, 1 Juni 2022).

Dari ketiga partisipan di atas dapat diketahui bahwa partisipan bekerja dan berkuliah secara bersamaan, dimana pekerjaan tersebut dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

b) Permasalahan keluarga

Ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki permasalahan keluarga yang berbeda-beda, dimana permasalahan tersebut tidak hanya terjadi ketika partisipan berada di bangku kuliah tetapi juga telah terjadi sejak mereka kecil. Permasalahan keluarga yang dialami oleh partisipan berkaitan dengan hubungan antara partisipan dengan orang tuanya. Pada partisipan pertama yaitu Amel diketahui bahwa hubungannya tidak baik dengan kedua orang tuanya dikarenakan tindak kekerasan yang dilakukan oleh ayahnya sejak kecil.

Orang tuaku kan sempet pernah mau cerai gitu soalnya, dan itu kan karena kdrt. Apalagi waktu itu kan aku punya adek yang masih kecil jadi kayak harus sempetin waktu buat kasih perhatian ke adek biar mentalnya itu ga kemana-mana gitu soal masalah orang tua. Jadi kayak bener-bener pikiran sama mental tuh lumayan berantakan hehe (Amel, 10 Mei 2022).

Kalo soal orang tua itu sejak kecil dek, mungkin 16 atau 17 tahunan gitu,soalnya kdrt tuh rasa-rasanya hampir tiap hari aku alami hehe sampai sekarang loh bahkan aku masih dapetin perilaku kasar gitu dari orang tuaku (Amel, 10 Mei 2022).

Permasalahan kekerasan yang dialami oleh partisipan juga diketahui oleh orang-orang terdekatnya. Baik teman maupun kekasih dari Amel juga menceritakan hal yang sama seperti yang Amel ceritakan.

Sejauh yang saya tau kedua orang tua Amel hampir bercerai akibat ulah ayahnya dan kekerasan yg dialami Amel berasal dari ayahnya pula (Budi, 28 Mei 2022).

Iya dari SD kalo ada masalah ayahnya terkesan mengancam, banyak menuntut dan suka memukul (Ina, 23 Mei 2022).

Berdasarkan pernyataan yang diberikan oleh Amel selaku partisipan, serta Budi dan Ina sebagai orang-orang terdekat Amel dapat diketahui bahwa permasalahan keluarga yang dialami oleh Amel adalah kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh ayahnya sejak partisipan masih kecil.

Dalam wawancara selanjutnya dengan partisipan kedua dapat diketahui bahwa Ilham tidak hanya mengalami permasalahan keluarga yang berhubungan dengan orang tuanya, tetapi juga masalah keuangan dan hubungan yang tidak harmonis dengan anggota keluarga lainnya. Hal tersebut juga ditegaskan lagi oleh pernyataan dari kekasih dan teman dekat partisipan.

[...] secara garis besar saya udah hidup sendiri sejak smk kelas 2. Keluarga saya bukan keluarga berkecukupan ibu saya meninggal sejak saya kelas 2 smk, ayah saya pergi meninggalkan keluarga sejak saya kelas 3 sd. Dari awal saya memang hanya dekat dengan ibu dan hubungan saya dengan kakak kurang baik. Maka sejak saya sudah tidak memiliki orang tua saya tidak mendapat penerimaan yang baik dari keluarga khususnya pada keinginan saya saat itu (Ilham, 27 Mei 2022).

Kalau yang saya rasakan sih iyaa, karena saat mendapat tekanan dari perkuliahan atau kerjaan kaya merasa sendirian gak ada support sangat terasa apa lagi saat financial sedah tidak mendukung mau gak mau harus berfikir sendiri gimana solusinya (Ilham, 27 Mei 2022).

itu sih sebenarnya cukup kompleks ya permasalahannya, apalagi itu disaat dia masih butuh orang tua untuk biaya sekolah dan sebagainya, dan dengan itu dia dipaksa buat mandiri dan tangani semuanya dengan caranya sendiri [...] (Sarah, 30 Mei 2022).

Kalau terkait ibunya meninggal dan ditinggalkan oleh ayahnya, saya cuman tahunya dari cerita mas Ilham dan nyekar ke makam ibunya. Sementara untuk kurang dekatnya mas Ilham dengan kerabatnya, saya anggap itu benar karena ketika saya menginap di rumah keluarga mas Ilham di Tuban, interaksi antar kerabatnya terkesan canggung (Anton, 1 Juni 2022).

Berdasarkan pernyataan yang diberikan kedua orang terdekat dari partisipan dapat diketahui bahwa Ilham mengalami kesulitan keuangan disebabkan oleh ketidakdekatan Ilham dengan anggota keluarganya dan juga disebabkan oleh ayah yang meninggalkannya, serta ibunya yang meninggal membuat Ilham tidak mendapatkan biaya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Partisipan ketiga yaitu Lisa diketahui bahwa ibunya telah meninggal dan ayahnya mengalami sakit stroke ketika Lisa masih berkuliah pada semester akhir.

Waktu saya kuliah semester 7, waktu ayah saya pulang dari Riau itu tidak seperti biasanya, waktu ditanya ibu saya ternyata ayah saya jatuh dikamar mandi penginapan dikerjanya [...]. Ya sudah dibawalah ke puskesmas dari puskesmas tidak bisa menangani karena saat itu tekanan darah ayah saya tidak kunjung turun setelah diberi obat. Ibu saya dirumah karena beliau juga posisi sakit dan pernah juga rawat inap di RSUD waktu saya semester 5, sampai saat itu masih rutin rawat jalan. [...] Terus dibulan Januari waktu saya libur semester ibu saya drop selama seminggu dirumah. [...]. Siang harinya saya ditelfon dikabari kakak saya kalau ibu saya napasnya makin enggak stabil. Awalnya saya kira ibu saya cuma sakit meriang dan pegel-pegel biasa tapi ternyata takdir Tuhan berkata lain. [...] waktu sakit ya pas habis jatuh itu dan diagnosanya stroke. Sampai ibu saya meninggal si ayah saya sakitnya 1 bulan setengah (Lisa, 30 Mei 2022).

Dari penjelasan partisipan di atas dapat diketahui mengenai kronologis permasalahan keluarga yang dialami oleh partisipan.

Dulu Lisa gak terlalu dekat sama ayahnya, dekat sama ibunya, [...] soalnya kan ayahnya merantau (Kinan, 3 Juni 2022).

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh salah satu teman dekat Lisa, diketahui bahwa Lisa dekat dengan ibunya dan tidak terlalu dekat dengan ayahnya.

1. Dampak yang dialami

Adanya permasalahan keluarga yang dialami oleh partisipan, kesibukan yang disebabkan karena pekerjaan yang dilakukan, serta adanya tekanan yang disebabkan karena menjalani perkuliahan terutama saat mengerjakan skripsi memberikan beberapa dampak bagi partisipan. Dampak yang dialami terbagi menjadi dua, yaitu dampak psikologis dan dampak emosional.

a) Dampak psikologis

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh ketiga partisipan, permasalahan keluarga dan bekerja memberikan dampak psikologis kepada para partisipan seperti yang diceritakan oleh partisipan pertama yaitu Amel.

Sejauh ini cuma mental sih dek yang berpengaruh, tapi untuk efek sama keseharian tuh alhamdulillah gak ada [...] (Amel, 10 Mei 2022).

Sempet ganggu sih waktu ngerjain skripsi, kayak agak nunda, terus merasa selalu bingung, karena kan kacau gitu pikiran (Amel, 10 Mei 2022).

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa Amel mengalami stress tetapi tidak sampai mempengaruhi kehidupan sehari-harinya, akan tetapi hal tersebut mempengaruhi Amel dalam mengerjakan skripsi. Dampak psikologis ini juga dirasakan oleh kedua partisipan lainnya, yaitu Ilham dan Lisa.

Hampir semua aspek motivasi hidup, semangat hidup, finansial, hubungan dengan sosial (Ilham, 27 Mei 2022).

Pernah aku ngerasa *hopeless* banget, ngga punya tujuan. Rasanya seperti ngga pengen hidup lagi. Pernah juga tiap sendiri itu nangis terus (Lisa, 30 Mei 2022).

Berbeda dengan yang dirasakan oleh Amel. Kedua partisipan mengalami dampak psikologis yang membuatnya kehilangan motivasi dalam kehidupan, sehingga kehidupan sehari-hari mereka juga terganggu.

b) Dampak emosional

Dampak yang selanjutnya dialami oleh partisipan yaitu dampak emosional seperti yang dialami oleh partisipan pertama yaitu Amel.

[...] Karena ya sejauh ini aku entah gimana masih bisa *handle* semua yang aku jalani dengan baik, walaupun kadang moody atau agak emosian sih hehe (Amel, 10 Mei 2022).

Selain merasakan emosi yang tidak stabil, Amel juga mengalami dampak emosional lainnya.

Perasaan sih campur aduk ya, kayak bingung, gelisah, terus pikiran kemana mana, jadi bener-bener gak bisa *straight* gitu pikiran. Maka dari itu aku selalu tenangin diri (Amel, 10 Mei 2022).

Dampak emosional juga dirasakan oleh kedua partisipan lainnya yaitu Ilham dan Lisa.

Kurang lebih sama sih, apa lagi pengerjaan skripsi tekanan lebih berat dibanding perkuliahan reguler (Ilham, 27 Mei 2022).

Berbeda dengan Ilham yang merasa lebih tertekan karena tidak hanya mengalami masalah keluarga, bekerja, serta harus mengerjakan skripsi, Lisa sendiri lebih merasakan rasa tidak aman karena masalah keluarga yang dialami yaitu kehilangan ibunya dan menjadi tidak semangat dalam mengerjakan skripsi.

Itu ketakutan dari pikiran saya sendiri sih. Kan kemana-mana saya sering sama ibu saya jadi ngerasa *secure* gitu. (Lisa, 30 Mei 2022).

[...] terus kayak ngga semangat juga ngerjain skripsinya. [...] (Lisa, 30 Mei 2022).

Dari pernyataan-pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa dampak yang dialami oleh partisipan berbeda-beda. Meskipun dampak yang dialami oleh ketiga partisipan berbeda akan tetapi hal tersebut tetap mempengaruhi ketiga partisipan selama pengerjaan skripsinya

2. Resiliensi

Akibat adanya permasalahan keluarga yang dialami serta adanya beban tanggung jawab dari pekerjaan yang dilakukan, maka dibutuhkan resiliensi untuk mengatasi dampak yang dialami. Ketiga partisipan dalam penelitian memiliki bentuk dan cara untuk mengatasi dampak yang dialami dengan cara mereka masing-masing.

a) Faktor protektif

Permasalahan yang dialami oleh partisipan menyebabkan terbentuknya resiliensi pada diri partisipan. Bentuk yang pertama yaitu regulasi diri seperti yang dimiliki oleh partisipan pertama yaitu Amel.

Ya aku pasti tenangin diri dulu, walaupun susah. Kalau misal udah mentok gak bisa sendiri ya aku cerita ke pacarku gitu terus dia bantu aku buat tenangin diri, gitu gitu si. Baru nanti kalau sudah stabil semua dilanjut ngerjain, jadi ya gak terlalu maksa gitu (Amel, 10 Mei 2022).

Tidak hanya dilakukan oleh Amel, regulasi diri juga dilakukan oleh partisipan kedua yaitu Ilham.

[...] tergantung dari seberapa berat permasalahan nya kalo di rasa ringan bisanya yaa cuma diam dikamar denger musik buat tenangin diri [...] (Ilham, 27 Mei 2022).

Bentuk resiliensi yang dimiliki tidak hanya regulasi diri tetapi juga optimisme, dimana hal tersebut dimiliki oleh ketiga partisipan.

Ya aku percaya semua masalah pasti ada solusi dan jalan keluarnya. Entah dengan cara apapun (Amel, 10 Mei 2022).

[...] pengalaman iya, dan memang percaya aja gitu (Amel, 10 Mei 2022).

Harus selalu yakin [...]Yaaa awalnya karena keterpaksaan dan kebiasaan jadinya yakin untuk jalaninnya (Ilham, 27 Mei 2022).

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa kedua partisipan dapat menjadi optimis karena adanya pengalaman.

[...] Bahkan saya pernah berpikir kalau ibu saya bakal pulang ke rumah terus meluk saya dan bilang rindu ke saya hehe agak aneh ya. Tapi ya itu yang buat saya berharap tiap harinya, harapan itu yg buat saya tetap bertahan. [...] (Lisa, 30 Mei 2022).

Berbeda dengan kedua partisipan, partisipan ketiga yaitu Lisa bisa optimis untuk menghadapi permasalahannya dengan memiliki harapan kepada ibunya yang sudah meninggal.

b) Proses Resiliensi

Untuk menghadapi berbagai masalah yang dialami maka diperlukan cara untuk mengatasinya, seperti yang dilakukan oleh ketiga partisipan ketika partisipan menghadapi masalah. Setiap partisipan memiliki bentuk resiliensinya tersendiri untuk mengatasi stres yang dialami, seperti yang dilakukan oleh partisipan pertama yaitu Amel.

Biasanya sih aku nonton film atau drama korea, nulis cerita, atau mungkin jalan-jalan gitu random (Amel, 10 Mei 2022).

Dari pernyataan partisipan dapat diketahui bahwa cara yang dilakukan adalah dengan melakukan hal yang disukai.

Hal ini juga dilakukan oleh partisipan kedua yaitu Ilham, dimana cara yang dilakukan memiliki perbedaan dengan cara yang dilakukan oleh Amel.

Baca novel, olah raga, belajar tentang coffee, nonton film atau anime. Yaaa yang menjadi hobi saya aja (Ilham, 27 Mei 2022).

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa cara yang dilakukan adalah dengan melakukan hobi yang dimiliki.

Cara yang dilakukan oleh partisipan ketiga yaitu Lisa juga tidak jauh berbeda dengan yang dilakukan oleh kedua partisipan lainnya.

Untuk mengatasi stres ya biasanya sharing-sharing aja sama teman sekantor, teman dekat, dan keluarga dirumah (Lisa, 30 Mei 2022).

[...] sering main sama temen-temen terus ya nonton drama korea hehe, masak-masak dirumah (Lisa, 30 Mei 2022).

Berdasarkan pernyataan dari para partisipan, dapat diketahui bahwa setiap partisipan melakukan cara dengan cara masing-masing ketika menghadapi masalah. Cara yang dilakukan oleh ketiga partisipan memiliki perbedaan dan persamaan, dimana persamaan dari cara yang dimiliki yaitu menonton film.

Untuk bisa mempertahankan maupun mengembangkan bentuk cara tersebut, ketiga partisipan memiliki cara tersendiri untuk melakukannya.

[...] ya lakuin aja karena emang suka sama kegiatan-kegiatan itu (Amel, 10 Mei 2022).

Partisipan pertama yaitu Amel memiliki cara untuk mempertahankan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang disukainya.

Kebetulan untuk kegiatan itu semua menjadi hobi sejak dulu (Ilham, 27 Mei 2022).

Untuk dapat konsisten dalam menjalani setiap kegiatan tersebut, saya selalu mengingat kembali tujuan saya untuk dapat menjalani hidup dan untuk mengejar karir dan cita-cita saya (Ilham, 27 Mei 2022).

Pada partisipan kedua yaitu Ilham memiliki cara dengan menjadikan hobinya sebagai salah satu cara. Selain itu Ilham juga memiliki cara tersendiri untuk dapat mempertahankan resiliensinya.

[...] saya ngelakuinnya bergantian gitu sih. Misal kalau males masak–masak gitu ya udah beralihnya ke drama korea. Jadi kayak ada variasi gitu kegiatannya, tapi kalau lagi pengen ngelakuin keduanya ya gapapa juga saya lakuin (Lisa, 30 Mei 2022).

Cara yang berbeda juga dilakukan oleh partisipan ketiga, yaitu Lisa untuk mempertahankan resiliensi yang dilakukannya dengan menghindari kejenuhan selama melakukannya.

c) Dukungan

Untuk bisa menghadapi semua permasalahan yang dialami partisipan juga membutuhkan dukungan untuk membantunya tetap kuat dan bisa bertahan. Dukungan bisa didapatkan dari orang-orang sekitar partisipan yang termasuk dalam dukungan eksternal.

Support sih ya dari pacarku yang utama. Soalnya ketika aku ada masalah gitu ya gak pernah cerita ke siapapun kecuali dia [...]. Ya dia tenangin aku, kasih motivasi, terus dia tuh selalu dengerin semua keluhanku, dan kalo misal aku down banget tuh dia sering ajakin aku buat refreshing gitu cuma buat lepas penat biar gak stres gitu (Amel, 10 Mei 2022).

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa dukungan yang diterima Amel merupakan dukungan eksternal dari kekasihnya.

Hal tersebut juga dikatakan oleh Budi yang merupakan kekasih Amel mengenai dukungan yang diberikannya kepada Amel.

Saya berikan dukungan moril untuk membuatnya semangat (Budi, 28 Mei 2022).

Yaa seperti menenangkan pikirannya dia saat kelurganya sedang ada masalah dengan caramengajak nongkrong, jalan, refreshing yang bisa membuat dia lupa akan masalahnya (Budi, 28 Mei 2022).

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa dukungan yang diberikan untuk membuat Amel semangat dan lupa dengan masalahnya. Selain dari kekasih, Amel juga mengatakan bahwa Amel mendapatkan dukungan dari teman-temannya.

[...] kalo sama temen gitu ya *support* yg diberikan ya *support* biasa, kaya sesama temen gitu kan emang harus saling support, gitu (Amel, 10 Mei 2022).

Hal tersebut juga dinyatakan oleh Ina sebagai salah satu teman dekat Amel mengenai dukungan yang diberikannya.

Menemani dia, berusaha menghibur dan meyakinkan dia bahwa orang tuanya bagaimanapun tetap menyayanginya. Hanya cara menyayangi dan mendidiknya yang berbeda dengan yang lain (Ina, 23 Mei 2022).

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa teman-teman Amel memberikan dukungan secara moril.

Untuk *support person* saya ada pasangan saya sendiri yang paling utama, ada beberapa temen kerja dan beberapa temen kampus [...] dengan memberikan semangat dan bantuan dalam beberapa tugas (Ilham, 27 Mei 2022).

Dari pernyataan tersebut diketahui bahwa partisipan kedua yaitu Ilham juga menerima dukungan dari kekasih dan teman-temannya. Hal tersebut juga dinyatakan oleh Sarah yang merupakan kekasih dari Ilham.

Ya aku support dia secara emosi, secara fisik, jadi kaya selalu kasih semangat dan nasehat-nasehat gitu kalo misal ada hal yang dia butuhkan buat masukan atas perilakunya. Selalu dengerin keluhan ataupun ceritanya dia, jadi kaya nyoba selalu peka sama situasi dan kondisinya dia gitu (Sarah, 30 Mei 2022).

Ya kaya aku peluk dia aku tenangin dia kalo misal dia lelah atau lagi butuh penguatan gitu. Selain itu ya kebetulan *love language* kita tuh *physical touch* gitu kan (Sarah, 30 Mei 2022).

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa kekasih ilham memberikan dukungan berupa nasihat maupun pelukan.

Ya biasanya saya ngajak ngopi, bercanda, sama dengerin permasalahannya (Anton, 1 Juni 2022).

Selain dari kekasih, Ilham juga mendapatkan dukungan lain dari teman dekatnya.

Hal yang berbeda dikatakan oleh Lisa, dimana Lisa mendapatkan dukungan dari teman-teman, dosen, dan keluarganya.

Untung saya dapat dosen pembimbing yg terus ngedorong mahasiswa nya biar selesai tepat waktu. [...] Jujur saya ngerjain skripsi itu ngikutin arus gitu, saya terpacu sama progress teman saya dan dorongan dari dosen pembimbing (Lisa, 30 Mei 2022).

Temen dekat, kakak saya, saudara-saudaranya ibu sama ayah saya [...] Lebih ke dukungan secara verbal sih terus sama waktu juga, beberapa ada buat saya ketika saya lagi butuh teman gitu (Lisa, 30 Mei 2022).

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa dukungan yang diberikan berupa dukungan verbal. Hal tersebut juga dikatakan oleh teman-teman Lisa mengenai dukungan yang mereka berikan.

Memberi semangat sih, terus *sharing-sharing* cerita juga pengalamanku pertama kali ditinggal sama ibu, dia juga cerita-cerita. Terus sama-sama ngedukung kalo dia mau ngapa-ngapain juga (Tutik, 1 Juni 2022).

Biasanya ya ngajak dia main, jalan-jalan, makan-makan. Kalau dia cerita baru bilang kalau dia kuat bisa melewati ini, kalau dia lagi gak cerita ya tadi diajak main-main saja (Kinan, 3 Juni 2022).

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa dukungan yang diberikan berupa berbagi pengalaman, saling mendukung, dan berupa kegiatan lain seperti jalan-jalan maupun makan bersama. Selain dukungan eksternal yang diberikan oleh orang-orang terdekat partisipan, terdapat pula dukungan internal atau dukungan yang diberikan kepada diri sendiri dalam bentuk hadiah kepada diri sendiri atau *self-reward*.

Kalo *self reward* sih biasanya *staycation*, terus liburan, dan itu bener-bener aku ninggalin hp, laptop atau sosmed, jadi fokus ke diri sendiri buat *self reward* [...] beli

makan banyak si dek. Kaya beli makan fastfood tuh banyak banget, kalo gak gitu ya belanja beli tas atau *make up* gitu (Amel, 10 Mei 2022).

Untuk *self reward* biasanya yang saya lakukan kalo gak beli barang yang saya ingin, yaa liburan sambil *staycation* (Ilham, 27 Mei 2022).

Mungkin cuma *me time* aja, terus kalau sempet main ketemu temen-temen ya main. Kadang juga jajan makan atau buat makanan yang saya suka gitu (Lisa, 30 Mei 2022).

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa *self reward* yang dilakukan oleh partisipan berupa kegiatan *healing*, seperti liburan, berbelanja, dan makan

Pembahasan

Penelitian ini membahas mengenai resiliensi yang dimiliki oleh alumni mahasiswa psikologi ketika sedang berada pada tingkat akhir atau semester akhir yang memiliki permasalahan keluarga dan harus bekerja akan tetapi dapat lulus tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian dari ketiga partisipan dapat diketahui bahwa ketiga partisipan memiliki pengalaman hidup yang berbeda-beda. Selain itu ketiga partisipan juga mengalami dampak emosional dan psikologis akibat adanya permasalahan yang dialami. Untuk menghadapi permasalahan tersebut, ketiga partisipan mengembangkan proses resiliensi dimana ketiga partisipan tersebut memiliki persamaan dalam mencapainya.

Pertama, pada pengalaman hidup yang dimiliki oleh partisipan pertama yaitu Amel, diketahui bahwa partisipan bekerja sebagai *freelancer* sejak dua tahun lalu. Amel sendiri memiliki permasalahan keluarga berupa KDRT yang didapatkan dari ayahnya. Pada partisipan kedua yaitu Ilham, diketahui bahwa partisipan saat ini bekerja sebagai kepala divisi bidang FnB dan partisipan sendiri sudah bekerja sejak SMK. Ilham sendiri memiliki permasalahan keluarga, dimana Ilham telah ditinggal oleh ayahnya sejak kecil dan ibunya telah meninggal, serta hubungan dengan anggota keluarga lainnya tidak baik. Pada partisipan ketiga yaitu Lisa, diketahui saat ini bekerja sebagai pelayan pajak. Sebelumnya Lisa bekerja dengan membantu keluarganya memanen padi, permasalahan keluarga yang dialami Lisa yaitu ibunya telah meninggal dan saat ini ayahnya mengalami sakit stroke. Adanya permasalahan tersebut menyebabkan dampak bagi ketiga partisipan. Dampak yang dialami oleh ketiga partisipan terbagi menjadi dua jenis yaitu, dampak emosional dan dampak psikologis. Jenis yang pertama yaitu dampak psikologis dimana ketiga partisipan mengalami hal yang sama, yaitu stress. Dua dari tiga partisipan, yaitu Lisa dan Ilham hingga mengalami kehilangan motivasi yang mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi dan Fifin (2020), dimana diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami berbagai tekanan sehingga menyebabkan stress. Selain itu berdasarkan penelitian oleh Dwi dan Fifin (2020) diketahui pula bahwa stress yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir menyebabkan rasa khawatir berlebih, kehilangan motivasi dan frustrasi, serta rasa rendah diri, hal tersebut sesuai dengan dampak yang dialami oleh ketiga partisipan. Kedua yaitu dampak emosional dimana partisipan mengalami emosi yang tidak stabil, khawatir berlebih, dan tertekan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Azmy dan Hartini (2021) dimana partisipan yang mengalami permasalahan keluarga dan harus bekerja akan mengalami stress dan tertekan seperti yang dialami oleh Ilham. Dalam tahap proses resiliensi, dampak yang dialami oleh partisipan termasuk dalam tahap *succumbing* atau mengalah pada keadaan setelah menghadapi permasalahan (Aryadelina & Laksmiwati, 2019). Selain itu Azmy

dan Hartini (2021) dalam penelitiannya diketahui bahwa anak yang mengalami masalah keluarga akan mengalami masalah emosional dan sosial, seperti yang dialami oleh Amel dimana emosinya menjadi tidak stabil dan merasa tidak aman serta khawatir berlebih seperti yang dirasakan oleh Lisa.

Berdasarkan pada tabel tema hasil penelitian dapat diketahui bahwa ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki dua faktor pelindung yaitu regulasi diri dan optimisme. Regulasi diri sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya ketika dalam situasi sulit, sedangkan optimisme merupakan keyakinan atau harapan seseorang bahwa kondisi yang dialami akan menjadi lebih baik (Zahra et al., 2021). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ditemukan, dimana regulasi diri dimiliki oleh dua dari tiga partisipan yaitu Amel dan Ilham. Regulasi diri yang ditunjukkan oleh Amel yang berupa menenangkan diri terlebih dahulu ketika Amel menghadapi masalah dan akan meminta bantuan orang lain ketika tidak bisa melakukannya sendiri. Hal tersebut menunjukkan kemampuan Amel dalam mengatur emosinya dan tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu ketika sedang berada dalam keadaan yang sulit. Hal ini sama seperti yang dilakukan oleh Ilham dalam mengatur emosinya dan dirinya ketika menghadapi suatu masalah, Ilham akan menenangkan diri dengan mendengarkan musik ketika sedang menghadapi permasalahan yang dianggap sebagai permasalahan yang ringan. Hal tersebut juga dapat menunjukkan kemampuan Ilham dalam mengatur emosinya ketika menghadapi suatu permasalahan. Regulasi diri ini sangat diperlukan untuk membantu seseorang ketika menghadapi masalah agar seseorang tidak melakukan perbuatan yang membahayakan baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kegiatan menenangkan diri yang dilakukan oleh kedua partisipan termasuk dalam tahap *survival* atau bertahan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahesti dan Rustika (2020) dimana hasil dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang memiliki pengaruh terhadap resiliensi yang dimiliki oleh seseorang tersebut terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu regulasi diri juga diperlukan agar seseorang dapat memiliki emosi positif, terutama ketika mengalami suatu permasalahan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aryo dan Diana, dimana dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa emosi positif membantu seseorang dalam menghadapi permasalahan dan membantu dalam mengelola stres yang dimiliki, sehingga seseorang cenderung lebih bersifat tenang saat menghadapi suatu permasalahan (Rizaldi & Rahmasari, 2021).

Selain regulasi diri terdapat pula bentuk faktor protektif yang dimiliki oleh ketiga partisipan yaitu optimisme. Optimisme sendiri diperlukan oleh ketiga partisipan dikarenakan sebagai bentuk harapan agar dapat menjalani kehidupan kedepannya, seperti yang diungkapkan oleh Lisa dimana harapan untuk bertemu dengan ibunya menjadi pembentuk optimisme yang dimiliki oleh Lisa saat ini. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa Lisa dapat memiliki faktor protektif optimisme dikarenakan memiliki suatu hal yang ingin diraihinya, dalam hal ini yaitu bertemu dengan ibunya. Berbeda dengan partisipan kedua yaitu Ilham, dimana optimisme yang dimilikinya saat ini merupakan suatu bentuk dari kebiasaan yang dilakukannya. Ilham sendiri mengungkapkan bahwa optimisme yang dimilikinya saat ini karena keterpaksaan yang menjadi suatu kebiasaan untuk selalu yakin bahwa Ilham bisa menemukan jalan keluar untuk semua permasalahan yang dialaminya, sehingga karena keyakinan yang dimiliki Ilham bisa terus menjalani kehidupan sehari-harinya. Dari apa yang diungkapkan oleh Ilham dapat diketahui bahwa optimisme yang dimiliki oleh Ilham merupakan bentuk pembiasaan yang terjadi karena suatu keterpaksaan. Pada partisipan pertama yaitu Amel, mengungkapkan bahwa optimisme yang dimilikinya saat ini karena sebuah pengalaman yang dialami sehingga hal tersebut membuat Amel yakin bahwa segala permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Berdasarkan apa yang diungkapkan oleh Amel dapat diketahui bahwa optimisme yang dimiliki berasal dari pengalaman yang dialami. Optimisme diperlukan oleh seseorang sebagai bentuk

harapan agar seseorang mampu bertahan. Berdasarkan hal yang diungkapkan oleh ketiga partisipan dapat disimpulkan bahwa optimisme yang dimiliki oleh seseorang disebabkan karena adanya pengalaman yang berkaitan dengan harapan, sebuah pembiasaan, dan adanya tujuan yang ingin diraih. Optimisme yang dimiliki oleh ketiga partisipan termasuk dalam tahap recovery, karena pada tahap ini seseorang sudah mampu mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positifnya yang terlihat dalam keyakinan yang dimiliki oleh partisipan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Azmy dan Hartini (2021) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa harapan atau optimisme dapat berpengaruh terhadap resiliensi seseorang dalam hal ini anak yang memiliki masalah keluarga.

Cara-cara atau strategi yang dilakukan oleh setiap orang dalam untuk mencapai resiliensi dapat berbeda satu sama lain. Berdasarkan hasil dari penelitian terhadap ketiga partisipan didapatkan beberapa cara atau strategi yang dilakukan oleh partisipan untuk melakukan resiliensi yang terdiri dari: (1) *melakukan hal yang disukai*. Dalam hal ini melakukan kegiatan yang merupakan hal yang disukai dapat membantu seseorang untuk mengurangi stress yang dialami. Berdasarkan hasil dari penelitian kegiatan yang disukai oleh partisipan seperti menonton film atau drama dan membaca novel; (2) *melakukan kegiatan yang menjadi hobi*. Melakukan kegiatan yang sudah menjadi hobi juga dapat membantu mengurangi stres dan kegiatan tersebut juga mudah untuk dijadikan kebiasaan. Berdasarkan hasil penelitian dari ketiga partisipan hobi yang dilakukan untuk melakukan resiliensi seperti menulis, memasak, dan olahraga; (3) *bercerita dengan teman*, kegiatan ini dilakukan agar beban pikiran seseorang dapat berkurang sehingga stress yang dialami juga berkurang, dengan bercerita kepada orang lain maka orang lain dapat memberikan beberapa masukan seperti yang dilakukan oleh partisipan ketiga yaitu Lisa; (4) *memiliki tujuan*, dimana dengan memiliki tujuan hidup yang ingin diraih maka seseorang akan memiliki harapan dan dapat memperjuangkan kehidupannya sehingga seseorang bisa optimis untuk melanjutkan kehidupannya, maka dari itu mengatur tujuan hidup menjadi salah satu faktor yang penting dalam menjalankan resiliensi seperti yang dilakukan oleh Ilham; (5) terakhir yaitu *adanya dukungan*, dukungan tidak hanya berupa dukungan internal seperti *self-reward* tetapi juga dukungan eksternal yang berasal dari teman-teman disekitarnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, dapat diketahui bahwa jenis dukungan yang diberikan sebagai teman dari partisipan berupa dukungan verbal untuk tetap semangat, dukungan moral, maupun dukungan yang berupa kegiatan seperti mendengarkan cerita partisipan, mengajak makan, minum kopi, dan jalan-jalan sehingga partisipan mampu untuk mengurangi stres yang dialami. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Paundra dan Endang (2016) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya dukungan dari teman sebaya dapat membantu meningkatkan resiliensi yang dimiliki oleh seseorang terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Vivin dan Diana membuktikan bahwa adanya dukungan eksternal dari orang-orang terdekat dapat membantu individu untuk bisa bangkit kembali dan membantu membawa ke arah yang positif, sehingga individu tidak lagi merasakan kesedihan (Marita & Rahmasari, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat cara – cara yang sama yang dilakukan oleh ketiga partisipan dalam proses pembentukan resiliensinya. Yang pertama yaitu melakukan hal yang disukai seperti menonton film, drama, atau anime; kedua melakukan kegiatan positif yang menjadi hobi, seperti memasak, olahraga, maupun menulis cerita; ketiga bercerita atau *sharing* dengan teman untuk membantu mengurangi beban pikiran; keempat yaitu adanya dukungan dari orang – orang terdekat baik secara verbal maupun moral; yang terakhir yaitu memberikan dukungan kepada diri sendiri sebagai bentuk *self reward*. Pada kegiatan bercerita dengan teman dan mendapatkan dukungan baik secara eksternal maupun internal termasuk dalam tahap *survival* pada proses resiliensi, hal ini dikarenakan setelah menghadapi

permasalahan partisipan belum bisa mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positifnya sehingga dibutuhkan dukungan baik secara eksternal maupun internal. Serta kegiatan bercerita dengan teman juga menjadi salah satu bentuk bertahan yang dilakukan oleh partisipan ketika partisipan tidak bisa mengatasi dirinya sendiri. Selanjutnya melakukan hobi dan kegiatan yang disukai termasuk dalam tahap *recovery*, hal ini dikarenakan pada tahap ini partisipan sudah bisa mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positifnya sehingga partisipan mampu melakukan kegiatan yang di sukai dan yang menjadi hobinya. Terakhir yaitu memiliki tujuan termasuk dalam tahap *thriving*, pada tahap ini seseorang mampu kembali ke keadaan sebelumnya, mampu menghadapi permasalahan, serta menjadi lebih baik. Partisipan yang mampu merencanakan tujuan hidupnya membuktikan bahwa partisipan sudah mampu menghadapi permasalahannya serta menjadi pribadi yang lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini diungkap dalam beberapa tema yaitu permasalahan yang dialami, dampak yang dialami, dan resiliensi yang menjadi topik utama. Resiliensi sendiri terbagi menjadi tiga, yaitu faktor pelindung, proses resiliensi, dan dukungan. Faktor protektif seperti regulasi diri yang ditunjukkan oleh Amel dan Ilham dengan cara menenangkan diri dan mengatur emosi ketika berada dalam keadaan yang sulit seperti mendengarkan musik, berdiam diri, atau tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu. Optimisme sendiri ditunjukkan dengan adanya hal yang ingin dicapai dan keyakinan bahwa di setiap kesulitan akan menemukan jalan keluar yang berdasarkan pada pengalaman partisipan. Regulasi diri dan optimisme sendiri memiliki peran yang besar terhadap partisipan karena hal tersebutlah yang membantu partisipan untuk tetap berpikir jernih. Selanjutnya resiliensi yang dimiliki oleh partisipan juga sama pentingnya karena dapat membantu untuk mengurangi stres akibat permasalahan keluarga yang dialami, tuntutan pekerjaan, serta stres dalam pengerjaan skripsi. Proses resiliensi yang dimiliki oleh partisipan terdiri dari bentuk resiliensi yang terdiri dari bercerita dengan teman dan dukungan eksternal yang termasuk proses *survival*, melakukan hal yang disukai dan hobi termasuk proses *recovery*, dan memiliki tujuan hidup termasuk proses *thriving*. Selain itu adanya dukungan baik secara internal maupun eksternal seperti yang berasal dari teman sebaya juga mempengaruhi keadaan dari partisipan dikarenakan partisipan mendapatkan dorongan dari teman-teman disekitarnya, sehingga hal tersebut dapat membuat partisipan bertahan.

Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti terkait dengan hasil penelitian ini adalah pertama bagi mahasiswa yang saat ini berada pada semester akhir atau sedang mengerjakan tugas akhir diharapkan bisa mengembangkan faktor pelindung resiliensi berupa regulasi diri dan optimisme. Hal ini diperlukan karena dengan memiliki regulasi diri seperti mampu menenangkan diri dan mengatur emosi dengan cara mendengarkan musik, berdiam diri atau tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu saat dalam keadaan sulit, dan optimisme yang baik seperti memiliki sesuatu yang ingin dicapai serta memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan akan ada jalan keluarnya, maka mahasiswa tidak mudah kehilangan motivasi dan mampu menghadapi segala tekanan seperti permasalahan keluarga dan bekerja, sehingga diharapkan dapat menyelesaikan skripsinya secara tepat waktu. Kedua, bagi mahasiswa atau individu yang sedang mengalami permasalahan keluarga atau bekerja, dapat mengikuti cara-cara seperti yang dilakukan oleh ketiga partisipan untuk menumbuhkan resiliensi. Mahasiswa

bisa mulai dengan melakukan cara yang paling mudah yaitu melakukan hal yang disukai, bercerita dengan teman atau orang yang dipercaya, atau memberikan *self reward* kepada diri sendiri seperti melakukan liburan, membeli barang yang diinginkan, atau membeli makanan kesukaan ketika telah menyelesaikan sesuatu. Hal ini diperlukan agar individu dapat mengurangi beban stress yang dimiliki serta memunculkan rasa semangat dalam diri individu. Terakhir, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih jauh mengenai proses–proses resiliensi dan faktor pelindung resiliensi terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu masih sedikitnya penggunaan metode kualitatif dalam membahas topik tentang resiliensi, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memperbanyak penggunaan metode ini sehingga bisa digunakan sebagai bahan acuan dan pembaca bisa mempelajari proses–proses dalam mencapai resiliensi serta faktor pelindungnya, membahas mengenai faktor protektif lain yang mungkin belum terungkap serta dapat mengulas proses resiliensi lainnya yang dapat diikuti oleh banyak orang tidak terbatas usia maupun gender.

Daftar Pustaka

- Aryadelina, M., & Laksmiwati, H. (2019). Resiliensi remaja dengan latar belakang orang tua yang bercerai. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(2014), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/28855>
- Azmy, T. N. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi pada remaja dengan latar belakang keluarga bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRP KM)*, 1(1), 621–628. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26794>
- Brewer, M. L., van Kessel, G., Sanderson, B., Naumann, F., Lane, M., Reubenson, A., & Carter, A. (2019). Resilience in higher education students: A scoping review. *Higher Education Research & Development*, 38(6), 1105–1120. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1626810>
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6(2), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Chasanah, D. U., Rejeki, A., & Amelasasih, P. (2019). Peranan self regulated learning dalam mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa program studi teknik informatika dan teknik elektro universitas muhammadiyah gresik yang bekerja. *Psikosains*, 14(101), 102–114. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i2.1272>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (5th ed., Vol. 53, Issue 9). Sage Publications. <http://libgen.rs/book/index.php?md5=83062CFF3138F575F40184FC3FF7C2DA>
- Garde, R. A., Torres, M. del C. G., Fuente, J. de la, Vera, M. M., Cabezas, M. F., & García, M. L. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: A study of spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in Psychology*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Leigh, J., & Darvill, A. (2019). Promoting transition resilience through personal development planning: An evaluation of the perspectives of preparation for transition of final-year undergraduate nursing students. *International Journal of*

- Practice-Based Learning in Health and Social Care*, 7(1), 47–63.
<https://doi.org/10.18552/ijpblhsc.v7i1.513>
- Maesaroh, S., Sunarti, E., & Muflikhati, I. (2019). Ancaman, faktor protektif, dan resiliensi remaja di kota bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.1.63>
- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa universitas udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i02.p06>
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 10–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41309>
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa bidikmisi dengan mediasi efikasi diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 68–74. <https://doi.org/10.17977/um023V6i22017p069>
- Muslimin, Z. I. (2021). Hubungan antara berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115–131. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170>
- Oluwagbemiga, O., & Micheal, J. (2018). Childhood adversity and factors determining resilience among undergraduate students. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 20(2), 1–9. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000400>
- Rizaldi, A. A., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi pada lansia penyintas covid-19 dengan penyakit bawaan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41320>
- Salamah, A., Suryani, & Rakhmawati, W. (2020). Hubungan karakteristik demografi dan resiliensi mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 110–125. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9835>
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979>
- Sherry, V. G. (2020). Expressive flexibility and resilience among u.s. military college students: Evaluating the enhancing and suppressing of emotions and resilience. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 187–198. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.225>
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20146>
- Turner, M., Scott-Young, C. M., & Holdsworth, S. (2017). Promoting wellbeing at university: The role of resilience for students of the built environment. *Construction Management and Economics*, 35(11–12), 707–718. <https://doi.org/10.1080/01446193.2017.1353698>
- Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping stres, resiliensi pada

- mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 11–17. <http://jurnal.uwp.ac.id/fpsi/index.php/psikowipa/article/view/35>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Open University Press. <http://libgen.rs/book/index.php?md5=639667E605626E515512F4D149EFB8DC>
- Zahra, F. H., Nabilah, H. R., & Wedyaswari, M. (2021). Resiliensi mahasiswa bidikmisi tingkat pertama universitas padjadjaran. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 120–134. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1448>