LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 465/D/FSHS/Usahid-Ska/XII/2024
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir**

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Pimpinan Universitas Sahid Surakarta
Jalan Adi Sucipto 154, Jajar, Kecamatan Laweyan
Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan Program S-1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh Skripsi / Tugas Akhir. Dimana perlu diadakannya pengambilan data penelitian di instansi yang terkait dengan bidang keilmuan yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin bagi mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

Nama	: **Helvetia Fajar Patria**
Nomor Induk Mahasiswa	: 2021031002
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: RESILIENSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
Waktu Penelitian	: 11 September 2024 s/d 23 November 2024

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 02 Desember 2024
Mengetahui,
Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN. 0602058801

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
Nomor : 494/D/FSHS/Usahid-Ska/XII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:
Nama : **Faqih Purnomosidi, S.Psi, M.Si**
Jabatan : **Dekan Fakultas Sosial, Humaniora, dan Seni**

Denan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa yang tercantum di bawah ini

Nama : **Helvetia Fajar Patria**
Nomor Induk Mahasiswa : 2021031002
Program Studi : Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data di Universitas Sahid Surakarta terhitung mulai tanggal 11 September 2024 s/d 23 November 2024 untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul "***RESILIENSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA***".

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 19 Desember 2024
Mengetahui,
Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN. 0602058801

Lampiran 3. Form Bimbingan Skripsi

UNIVERSITAS SAHID
USAHID
SURAKARTA

Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A.

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama : Helvetia Fajar Patria

NIM 2021031002

Pembimbing 1 : Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A.

Judul skripsi : **RESILIENSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

Surakarta… 2024

Pembimbing 1

Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A.

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama : Helvetia Fajar Patria

NIM 2021031002

Pembimbing II : Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Judul skripsi : **RESILIENSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

Surakarta… 2024

Pembimbing II

Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Lampiran 4. Dokumentasi

Gambar 1. Wawancara dengan Informan AN

Gambar 2. Wawancara dengan Informan AD

Gambar 3. Wawancara dengan Informan NA

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

Gambar 4. Wawancara dengan Informan S

Gambar 5. Wawancara dengan Informan FH

Gambar 6. Wawancara dengan Informan HA

Gambar 7. Wawancara dengan Informan Pendukung LA

Gambar 8. Wawancara dengan Informan Pendukung MA

Lampiran 5. Guide Interview

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1.	Kompetensi Pribadi	Keuletan	4. Apakah anda sudah meyakini bahwa diri anda sendiri saat ini adalah seorang mahasiswa yang optimis? 5. Bagaimana bentuk dari sikap optimis tersebut? 6. Apa yang anda rasakan setelah menjadi seorang mahasiswa yang kuliah sambil bekerja
2.	Kepercayaan pada naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif	Penguatan efek stress	4. Seberapa besar anda yakin bahwa anda mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif? 5. Hal-hal apa yang anda lakukan untuk bisa menghindari pengaruh negatif yang ditimbulkan dari pergaulan didunia kerja dan perkuliahan? 6. Bagaimana cara pandang anda dalam mengubah pengalaman negatif menjadi suatu hal yang positif di masa mendatang?
3.	Penerimaan diri positif terhadap perubahan	Adaptasi secara positif	6. Bagaimana kamu melihat perubahan yang terjadi dalam hidupmu? 7. Ketika kamu berada dalam situasi yang tidak nyaman, apa yang biasa kamu lakukan untuk menerima keadaam tersebut? 8. Ada tidak pengalaman tertentu yang membuatmu lebih bisa menerima dirimu sendiri? 9. Apa yang kamu lakukan untuk menjaga pikiran positif saat mengalami perubahan? 10. Seberapa penting dukungan orang-orang terdekat untuk kamu dalam proses penerimaan diri dan menerima perubahan?
4.	Kontrol diri	Kemampuan untuk mengendalikan situasi	4. Bagaimana cara kamu memanage emosi saat menghadapi tekanan dari luar? 5. Adakah teknik tertentu yang kamu gunakan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri?

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
			6. Kapan kamu merasa paling sulit untuk menjaga kontrol diri?
5.	Pengaruh spiritual	Nilai-nilai tentang keyakinan	4. Bagaimana pengaruh spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi tantangan? 5. Apa saja nilai-nilai spiritual yang kamu pegang teguh? 6. Adakah praktik spiritual tertentu yng kamu jalani?

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

Lampiran 6. Guide Observasi

No.	Aspek	Indikator	Pernyataan	Informan					
				AN	AD	NA	S	FH	HA
1.	Kompetensi Pribadi	Keuletan	Mahasiswa tetap melanjutkan tugas akademik meskipun menghadapi kendala seperti kelelahan setelah bekerja						
2.	Kepercayaan pada naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif	Penguatan efek stress	Mahasiswa tetap tenang dan belajar dari tekanan untuk memperbaiki diri						
3.	Penerimaan diri positif terhadap perubahan	Adaptasi secara positif	Mahasiswa menunjukkan sikap positif dalam menghadapi perubahan di lingkungan kerja atau kuliah						
4.	Kontrol diri	Kemampuan untuk mengendalikan situasi	Mahasiswa mampu mengelola emosi negatif saat menghadapi situasi sulit						
5.	Pengaruh spiritual	Nilai-nilai tentang keyakinan	Mahasiswa menunjukkan bahwa keyakinan spiritualnya membantu mereka mengatasi rasa cemas saat mengahadapi tekanan						

Lampiran 7. Verbatim

Verbatim Informan Utama

Informan AN

Keterangan : Er = Interviewer

Ee1 = Interviewe 1

No	Verbatim	Main Tema
1	Er : Assalamu'alaikum mbak, perkenalkan nama saya Helvetia Fajar Patria dari prodi psikologi Universitas Sahid Surakarta, disini saya ingin mewawancarai anda terkait resiliensi pada mahasiswa program studi psikologi kelas karyawan. Sebelumnya izinkan saya menjelaskan tentang resiliensi terlebih dahulu. Jadi, resiliensi adalah	Pembukaan
10	kemampuan individu untuk bertahan, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, apakah anda bersedia ?	
	Ee1 : Baik, saya bersedia	Perkenalan
	Er : Mungkin mbaknya bisa memperkenalkan diri terlebih dahulu	
	Ee1 : Baik, nama saya AN dari prodi psikologi juga, semester 3 kelas karyawan	
	Er : Langsung saja ke pertanyaan pertama yaa mbak, apakah anda sudah meyakini bahwa diri anda sendiri saat ini adalah seorang	Aspek kompetensi pribadi
20	mahasiswa yang optimis ?	
	Ee1 : Saya sangat meyakini bahwa saya adalah mahasiswa yang optimis	

	Er : Nah terus bagaimana bentuk dari sikap optimis tersebut ? Ee1 : saya merasa percaya diri ketika di tunjuk untuk maju ke depan menjelaskan pemahaman saya terhadap suatu hal yang sedang diajarkan oleh dosen	
30	Er : Lalu apa yang anda rasakan setelah menjadi seorang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah ? Ee1 : Senang, bangga dengan diri sendiri. Tentunya juga bersyukur karena semuanya dibawa rileks, ngga terlalu merasa tertekan	
	Er : Okey, lanjut. Seberapa besar anda yakin bahwa anda mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif ?	Aspek kepercayaan pada naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif
40	Ee1 : Kurang yakin, tapi harus tetap yakin di sekitar lingkungan yang saya tempati memang kurang mendukung untuk hal itu, tapi dari segi ee…. Omongan-omongan yang mungkin berpengaruh hampir membuat saya terpengaruh Er : hal-hal apa yang anda lakukan agar bisa terhindar dari pengaruh negatif baik pergaulan di dunia kerja dan perkuliahan ?	
50	Ee1 : biasanya saya mulai dari berteman dengan orang-orang yang lebih positif dari segi apapun sehingga setiap terjadi interaksi, tidak ada dampak negative yang muncul Er : Lalu bagaimana cara pandang anda dalam mengubah pengalam negatif menjadi suatu hal yang positif di masa mendatang ?	

60 **70** **80**	Ee1 : Menganggap bahwa apa yang telah terjadi pasti ada hikmahnya sendiri, jadi memiliki arti dan memberikan perubahan menjadi manusia yang lebih positif aja. Memperbanyak refleksi dan mengevaluasi diri apa yang masih harus dibenahi Er : Okey, nah terus bagaimana kamu melihat perubahan yang terjadi dalam hidupmu ? Ee1 : Pastinya turut bahagia, bangga pada diri sendiri melihat perubahan dalam hidup, kemudian mampu melewati rintangan yang sebelumnya dihadapi. Meskipun sekarang masih kurang sabar dalam menghadapi suatu hal tapi setidaknya masih mampu bertahan ditempat yang sebenarnya udah nggak ada rasa nyaman Er : Ada tidak pengalam tertentu yang membuatmu lebih bisa menerima dirimu sendiri ? Ee1 : Eemmmm, mungkin kalau saya udah mulai nggak nyaman sama omongan orang gitu, saya pilih diam karena kalau saya ngomong pasti menyebabkan situasinya malah menjadi keruh atau kalau nggak biasanya saya pergi dari ruangan tersebut, jadi bisa berhenti mendengarkan omongan-omongan yang nggak enak tadi Er : Apa yang kamu lakukan untuk menjaga pikiran positif saat mengalami perubahan ? Ee1 :Menentukan tujuan kecil dari perubahan tersebut kemudian menjalani dengan kesadaran	Aspek penerimaan diri yang positif terhadap perubahan

	penuh pada perubahan itu, serta saya lebih mendisiplikan diri untuk melakukan hal-hal positif yang lainnya Er : Nah, seberapa penting dukungan orang-orang terdekat untuk kamu dalam proses penerimaan diri dan menerima perubahan ? Ee1 : Penting, ketika saya mendapat dukungan dari banyak orang pastinya harapan saya besar, insyaAllah tidak mengecewakan mereka, jadi lebih bisa menjadi penguat diri saya sendiri Er : Terus bagaimana cara kamu memanage emosi saat menghadapi tekanan dari luar ? Ee1 : Seperti yang saya sebutkan tadi yaitu saya pasti akan memilih untuk diam dan berusaha untuk tidak memikirkan serta menjaga kontrol diri agar tidak terpancing dengan membalas kata yang berlebihan Er : Adakah teknik tertentu yang kamu gunakan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri ? Ee1 : ketika saya udah ditahap ini, menahan amarah saya memberikan kesadaran diri penuh pada diri saya sendiri untuk menjaga agar tidak membalas hal tersebut, jadikan saya untuk tetap melangkah ke hal positif dan tidak balas dendam Er : Lalu kapan kamu merasa paling sulit untuk menjaga kontrol diri ? Ee1 : ketika saya mendengar hal yang itu tidak sesuai dengan apa yang terjadi atau terkesan merendahkan orang lain terutama yang	Aspek kontrol diri Aspek pengaruh spiritualitas
90 **100** **110**		

	berhubungan dengan keluarga maupun orang-orang terdekat saya, saya paling nggak suka dengan orang yang membela kesalahan orang lain dengan alasan kalau mereka deket sama orang yang bersangkutan Er : bagaimana pengaruh spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari terutama saat menghadapi tantangan ? Ee1 :Tentunya sangat berperan penting di setiap keadaan saya, apalagi ketika saya mendapat masalah yang saya bingung bagaimana penyelesaiannya. Lari dan langsung ngadu ke Allah mungkin karena merasa udah terlalu capek kalau mau ngeluh sama orang terdekat jadi sungkan Er : Apa saja nilai-nilai spiritual yang kamu pegang teguh ? Ee1 : saya berusaha untuk menghargai sikap pedulinya orang lain terhadap saya, berusaha untuk selalu berkata jujur terutama pada orang tua saya dan saya berusaha untuk terus berkembang belajar dari pengalaman hidup Er : Adakah praktik spiritual tertentu yang kamu jalani ? Ee1 : Berdoa, kadang juga berpuasa. Membuat permohonan tentang apa yang saya inginkan dan nggak lupa untuk bersyukur dari setiap apa yang saya dapat Er : Emmm seperti itu, baiklah Mbak, terima kasih ya Mbak, alhambdulillah wawancaranya sudah selesai. Sekali lagi saya ucapkan	
120		
130		

	terimakasih karena Anda berkenan meluangkan waktu untuk saya wawancarai, semoga bisa bermanfaat untuk kita semua, wassalamu'alaikum wr wb Ee1: Aamiin, sama-sama Mbak, wa'alaikumsalam wr wb	Penutup

Informan AD

Keterangan : Er = Interviewer

Ee2 = Interviewee 2

No	Verbatim	Main Tema
1	Er : Assalamu'alaikum dek, perkenalkan nama saya Helvetia Fajar Patria dari prodi psikologi Universitas Sahid Surakarta, disini saya ingin mewawancarai anda terkait resiliensi pada mahasiswa program studi psikologi kelas karyawan. Sebelumnya izinkan saya menjelaskan tentang resiliensi terlebih dahulu. Jadi, resiliensi adalah kemampuan individu	Pembukaan
10	untuk bertahan, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, apakah anda bersedia ? Ee2 : Baik kak Er : Mungkin anda juga bisa perkenalan terlebih dahulu	Perkenalan

No	Verbatim	Main Tema
	Ee2 : Perkenalkan nama saya AD usia 19 tahun, saya seorang mahasiswa yang ngekos disini dan bekerja sebagai karyawan di ot Hardjo Andrawina Nusantara Er **:** saya langsung saja wawancaranya yaa dek. Pertanyaan pertama, Apakah anda sudah meyakini bahwa diri anda sendiri saat ini adalah seorang mahasiswa yang optimis ? Ee2 : Yaa bisa dikatakan saya orangnya cukup optimis Er : Lalu bagaimana bentuk dari sikap optimis tersebut ? Ee2 : Bentuk dari sikap optimis yang saya miliki adalah ketekunan, terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan seperti beban kerja yang tinggi atau waktu belajar yang terbatas Er : Apa yang anda rasakan setelah menjadi seorang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah Ee2 : Ngerasain kepuasan karena bisa mandiri secara finansial dan mengembangkan karier sambil belajar, kadang juga cape tapi tetap didorong sama motivasi untuk mencapai tujuan jangka panjang. Ada peningkatan rasa percaya diri juga karena berhasil mengelola waktu dengan baik	Aspek *kompetensi pribadi*

No	Verbatim	Main Tema
50 **60** **70**	Er : Nah terus seberapa besar anda yakin bahwa anda mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif ? Ee2 : emmmm mungkin dari kisaran 1-100 ada di 70 atau 75 persen bisa Er : Lalu hal-hal apa yang anda lakukan untuk bisa menghindari pengaruh negatif yang ditimbulkan dari dunia kerja maupun perkuliahan ? Ee2 : biasanya untuk hal-hal negatif dari dunia kerja emmmm itu yaa kaya ngikuti arus aja tapi untuk hal negatif biasanya saya tolak secara mentah-mentah. Kalau untuk dunia perkuliahan ada mungkin ngikutin arus juga, kalau itu lebih ke hal positif biasanya saya ambil Er : Okey, terus bagaimana cara pandang anda dala mengubah pengalaman negatif menjadi suatu hal yang positif dimasa mendatang ? Ee2 : Biasanya saya melihat dari semua hal itu dari tujuannya, kalau misal halnya negatif tapi tujuannya positif itu masih nggak papa. Jadi lebih ngelihat ke tujuan akhirnya sih mbak Er : Bagaimana kamu melihat perubahan yang terjadi dalam hidup kamu sekarang ? Ee2 : Oiya banyak sekali perubahannya, dari yang dulu nganggur 8 bulan sampai sekarang kerja itu sebuah gebrakan besar	Aspek *kepercayaan pada naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif* Aspek *penerimaan diri yang positif pada perubahan*

No	Verbatim	Main Tema
80 90	Er : Ada tidak pengalaman tertentu yang membuat kamu lebih bisa menerima dirimu sendiri ? Ee2 : Emmmm. Untuk menerima diri sendiri gampang sih mbak, tapi kalau untuk menerima masa lalu atau berdamai dengan peristiwa masalalu itu yaa baru-baru aja Er : Terus, ketika kamu berada dalam situasi yang tidak nyaman, apa yang biasa kamu lakukan untuk menerima keadaan tersebut ? Ee2 : Emmmm, kalau di lingkup kerjaan mungkin kalau aku nggak nyaman tetep tak betah-betahin sih mbak, yaudah ambil sisi positifnya aja, kalau didunia pertemanan misalnya lagi nongkrong dan ngrasa nggak nyaman, aku pergi Er : Apa yang kamu lakukan untuk menjaga pikiran positif saat mengalami perubahan ? Ee2 : Biasanya saya tetap mengingat tujuan akhir saya, cita-citanya apa gitu Er : Tapi kamu itu sering overthingking nggak sih ? Ee2 : Sering, tapi biasanya kalau aku overthingking gitu, tak inget-inget aja dulunya kaya gimana perjuangannya gitu dan mendistrak diri	

No	Verbatim	Main Tema
100	Er : Seberapa penting dukungan orang terdekat bagi kamu dalam proses menerima diri ? Ee2 : Kalau orang-orang terdekat dalam proses penerimaan diri menurut saya sih kecil mbak, dibawah 50 persen. Soalnya saya baru bisa menerima diri saya sendiri itu ketika saya merenung Er : Lalu bagaimana cara kamu memanage emosi saat menghadapi tekanan dari luar ?	
110	Ee2 : Untuk manajemen emosi atau stress saya gampang yaa mbak, jadi lebih bisa mengelolanya Er : Adakah teknik tertentu yang kamu gunakan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri ? Ee2 : Teknik saya itu sih, menjadikan masalalu sebagai pelajaran dan menjadikan masa depan sebagai tujuan, itu sih Er : Okey, terus kapan kamu ngerasa	Aspek *kontrol diri*
120	paling sulit buat menjaga kontrol dirimu ? Ee2 : Emmmm, bangun tidur, pas lagi makan juga. Karena kalau abis bangun tidur tu kan kayak masih loading emosinya nggak terkontrol, kalau lagi makan dan diganggu gitu aku paling nggak bisa sih mbak Er : Terus lanjut, bagaimana pengaruh spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari terutama saat menghadapi tantangan ?	

No	Verbatim	Main Tema
130 140	Ee2 : Sangat berpengaruh 1000 dari 10 Er : berpengaruhe gimana ? Ee2 : Berpengaruhe apa yaa, emmmm pokonya susah njelasinnya tapi Tuhan itu baik, percaya gitulah Er : Apa saja nilai-nilai spiritual yang kamu pegang teguh ? Ee2 : Banyak sihh mbak Er : Emmmm begitu, terima kasih ya mas, alhamdulillah wawancaranya sudah selesai. Sekali lagi saya ucapkan terimakasih karena Anda berkenan meluangkan waktu untuk saya wawancarai, semoga bisa bermanfaat untuk kita semua, wassalamu'alaikum wr wb Ee2 : sama-sama mbak, wa'alaikumussalam wr.wb	Aspek *pengaruh spiritualitas*

Informan 3

Keterangan : Er = Interviewer

Ee3 = Interviewee 3

No	Verbatim	Main tema
1	Er : Assalamu'alaikum kak, perkenalkan nama saya Helvetia Fajar Patria dari prodi psikologi Universitas Sahid Surakarta ingin mewawancarai anda terkait resiliensi pada mahasiswa program studi psikologi kelas	Pembukaan

No	Verbatim	Main tema
	karyawan. Sebelumnya izinkan saya menjelaskan tentang resiliensi terlebih dahulu. Jadi, resiliensi adalah kemampuan individu	
10	untuk bertahan dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Apakah anda bersedia ?	
	Ee3 : Baik kak. Saya bersedia	
	Er : Mungkin anda juga bisa perkenalan terlebih dahulu	
	Ee3 : Perkenalkan nama saya NA, usia 22 tahun. Saya seorang mahasiswa prodi psikologi yang bekerja sambil kuliah	Perkenalan
	Er : Kalau boleh tau mbaknya kerja dimana ?	
	Ee3 : Saya bekerja sebagai guru bimbel les di	
30	salah satu lembaga yang ada didaerah saya mbak	
	Er : Ooh baik, saya mulai ke pertanyaan pertama yaa. Apakah anda sudah meyakini bahwa diri anda sendiri saat ini adalah seorang mahasiswa yang optimis ?	
	Ee3 : Yaa saya adalah seorang mahasiswa yang optimis dalam menjalankan apapun	Aspek *kompetensi pribadi*
	Er : Nah. Lalu bagaimana bentuk dari sikap optimis tersebut ?	
40	Ee3 : Sikap optimis semisal saya percaya dengan jawaban sendiri ketika sedang ujian, percaya bisa berbicara didepan audiens atau umum	
	Er : Apa yang anda rasakan setelah menjadi seorang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah ?	

No	Verbatim	Main tema
	Ee3 : Saya merasa puas karena dapat membiayai semua dengan hasil keringat dan jerih payah sendiri	
50	Er : Seberapa besar anda yakin bahwa anda mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif ?	
	Ee3 : Saya yakin dengan cara memperkuat iman serta melakukan hal-hal positif serta memiliki prinsip mampu melawan hal negatif	Aspek *kepercayaan pada naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif*
	Er : Hal-hal apa yang anda lakukan untuk bisa menghindari pengaruh negatif yang ditimbulkan dari pergaulan didunia kerja maupun perkuliahan ?	
60	Ee3 : Dengan melakukan hal-hal positif seperti mengikuti kegiatan positif dikampus dan kegiatan keagamaan	
	Er : Bagaimana cara pandang anda dalam mengubah pengalaman negatif menjadi suatu hal yang positif di masa mendatang ?	
	Ee3 : Dengan terus memupuk hal-hal positif yang kita tanamkan dalam diri kita dan tidak berfikir negatif	
70	Er : Lalu, bagaimana kamu melihat perubahan yang terjadi dalam hidupmu ?	
	Ee3 : Saya merasa senang karena saya mampu merubah pola hidup saya menjadi lebih mandiri dan menjadi lebih baik dari sebelumnya	Aspek *penerimaan diri positif terhadap perubahan*

No	Verbatim	Main tema
80	Er : Ketika kamu berada dalam situasi yang tidak nyaman, apa yang biasa kamu lakukan untuk menerima keadaan tersebut ? Ee3 : Apabila berada diposisi tidak nyaman saya lebih baik menghindari hal tersebut Er : Ada tidak pengalaman tertentu yang membuatmu lebih bisa menerima dirimu sendiri ? Ee3 : Ada, dalam keadaan yang mana saya terjatuh dan harus menerima keadaan untuk bangkit dan lebih berhati-hati Er : Apa yang kamu lakukan untuk menjaga pikiran positif saat mengalami perubahan ?	
90	Ee3 : Dengan tetap memupuk hal-hal baik Er : Lalu, seberapa penting dukungan orang-orang terdekat untuk kamu dalam proses penerimaan diri dan menerima perubahan ? Ee3 : Sangat penting, dengan dukungan tersebut kita mampu menjadi lebih baik Er : Terus bagaimana cara kamu memanage emosi saat menghadapi tekanan dari luar ?	Aspek *kontrol diri*
100	Ee3 : Saya mampu mengontrol emosi dan menghindar dari hal yang membuat kita kesal kemudian menenangkan diri Er : Adakah teknik tertentu yang kamu gunakan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri ? Ee3 : Nggak ada teknik tertentu mbak Er : Kapan kamu merasa paling sulit untuk menjaga kontrol diri ?	

No	Verbatim	Main tema
	Ee3 : Ketika sudah tidak suka dengan orang dan dituduh Er : Bagaimana pengaruh spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat	
110	menghadapi tantangan ?	Aspek *pengaruh spiritualitas*
	Ee3 : Menurut saya pengaruh spiritualitas memberi keteguhan dan kekuatan, dapat memberikan rasa ketenangan dan kekuatan batin. Saat menghadapi masalah atau kesulitan, seseorang yang memiliki spiritualitas yang kuat seringkali merasa lebih mampu menghadapi situasi dengan sikap yang tenang dan sabar, percaya bahwa ada makna lebih besar dibalik setiap kejadian	
120	Er : Lalu apa saja nilai-nilai spiritual yang kamu pegang teguh ?	
	Ee3 : Mencintai dan peduli terhadap sesama makhluk hidup, rendah hati dan menghormati orang lain. Juga bersyukur atas apa yang telah diberikan dalam kehidupan	
	Er : Adakah praktik spiritual tertentu yang kamu jalani ?	
	Ee3 : Ada, berpuasa, sering kali dilakukan untuk membersihkan diri serta meningkatkan	
130	kedekatan dengan Tuhan	
	Er : : Emmm seperti itu, baiklah Mbak, terima kasih ya Mbak, alhambdulillah wawancaranya sudah selesai. Sekali lagi saya ucapkan terimakasih karena Anda berkenan meluangkan waktu untuk saya wawancarai,	*Penutup*

No	Verbatim	Main tema
	semoga bisa bermanfaat bagi kita semua. Wassalamu'alaikum wr.wb Ee3 : Sama-sama mbak, wa'alaikumussalam Wr. Wb	

Informan 4

Keterangan : Er = Interviewer

Ee4 = Interviewee 4

No	Verbatim	Main Tema
1.	Er : Assalamu'alaikum dek, perkenalkan nama saya Helvetia Fajar Patria dari prodi psikologi Universitas Sahid Surakarta, disini saya ingin mewawancarai anda terkait resiliensi pada mahasiswa program studi psikologi kelas karyawan. Sebelumnya izinkan saya menjelaskan tentang resiliensi terlebih dahulu. Jadi, resiliensi adalah	Pembukaan
10	kemampuan individu untuk bertahan, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, apakah anda bersedia ?	
	Ee4 : Baik, saya bersedia	Perkenalan
	Er : Mungkin kamu bisa memperkenalkan diri terlebih dahulu	
	Ee4 : Baik, nama saya S dari prodi psikologi juga, kelas karyawan	
	Er : Langsung saja ke pertanyaan pertama yaa mbak, apakah anda sudah meyakini bahwa	Aspek *kompetensi pribadi*

20	diri anda sendiri saat ini adalah seorang mahasiswa yang optimis ? Ee4 : Jawabannya iya, saya sangat sekali meyakini bahwa saya adalah mahasiswa yang optimis Er : Nah terus bagaimana bentuk dari sikap optimis tersebut ? Ee4 : Bentuk dari sikap optimis tersebut adalah saya selalu berfikir secara rasionalitas, intelektual, dan berlogika	
30	Er : Lalu apa yang anda rasakan setelah menjadi seorang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah ? Ee4 : Sangat sekali capek karena saya harus berfikir 4x, 2 kali ditempat kerja dan juga 2 kali diperkuliahan Er : Okey, lanjut. Seberapa besar anda yakin bahwa anda mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif ? Ee4 : Sangat sekali besar	Aspek *kepercayaan pada naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif*
40	Er : hal-hal apa yang anda lakukan agar bisa terhindar dari pengaruh negatif baik pergaulan di dunia kerja dan perkuliahan ? Ee4 : Okey jadi yang pertama adalah selektif dalam memilih teman dan yang kedua adalah bersikap apatis terhadap kondisi ketika kamu berada dalam ketidaknyamanan atau pengaruh negatif Er : Lalu bagaimana cara pandang anda dalam mengubah pengalam negatif menjadi suatu hal yang positif di masa mendatang ?	

50	Ee4 : Cara pandang saya adalah dengan berfikir realistis saja, ikhlas, penerimaan, karena yaa cuma itu. Contoh ketika saya lulus saya mungkin tidak akan mendapatkan pekerjaan yang sesuai bidang saya, bisa saja bekerja dibidang yang berbeda dan ketika hal itu terjadi yaa sudah terima saja Er : Okey, nah terus bagaimana kamu melihat perubahan yang terjadi dalam hidupmu ? Ee : Saya tidak tahu, karena perubahan dalam hidup itu tidak terasa pada dasarnya, yaa gimana yaa kaya kamu berkaca pada cermin pada saat kamu kecil terus besoknya kamu ngaca lagi, minggu depannya kamu ngaca lagi itu tidak akan menemukan perubahan Er : Ketika kamu berada dalam situasi yang tidak nyaman apa yang biasa kamu lakukan untuk menerima keadaan tersebut ? Ee4 : Mungkin hal yang saya lakukan adalah mengalihkan perhatian atau saya mungkin pergi dari situasi tersebut, udah sesimpel itu Er : Ada tidak pengalaman tertentu yang membuatmu lebih bisa menerima dirimu sendiri ? Ee4 : Yaitu dengan membaca buku, tulisan, saya akan merekomendasikan bukunya. Yang pertama adalah madilog (materialisme, dialegtika, logika) dan juga intelektual, sebenarnya mahasiswa itu butuh yaa baca buku itu	Aspek *penerimaan diri yang positif terhadap perubahan*
60		
70		

80 **90** **100**	Er: Apa yang kamu lakukan untuk menjaga pikiran positif saat mengalami perubahan ? Ee4 : Tidak terlalu berharap kepada masa depan, dengan cara meminimalisir harapan, karena kalau kita terlalu banyak harapan. Saya rasa itu sulit untuk menjaga positif Er : Seberapa penting dukungan orang-orang terdekat untuk kamu dalam proses penerimaan diri menerima perubahan ? Ee4 : Penting gak penting sihh, sebenernya tidak penting juga yaa, karena kan proses penerimaan diri dan menerima perubahan itu untuk diri saya sendiri, jadi nggak begitu penting Er : Bagaimana cara kamu memanage emosi saat menghadapi tekanan dari luar ? Ee4 : Mengabaikannya sih, tapi jujur saya orangnya nggak gampang emosi, saya jarang banget emosi Er : Adakah teknik tertentu yang kamu gunakan untuk melatih kontrol diri : Ee4 : Berlatih untuk ikhlas, karena dari situ nanti kita bisa meminimalisir emosi Er : Kapan kamu merasa paling sulit untuk menjaga kontrol diri ? Eer : Di jalan raya Er : Bagaimana pengaruh spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari terutama saat menghadapi tantangan ?	Aspek *kontrol diri*

110	Ee4 : Nggak ada, spiritualitas itu untuk ketenangan batin atau jiwa yaa, bukan untuk tantangan Er : Apa saja nilai-nilai spiritual yang kamu pegang teguh ? Ee4 : Spiritualitas saya yaa tadi, bermadilog dan intelektual. Jadi saya berpegang teguh pada sainstific Er : Apa saja praktik spiritual yang kamu jalani ?	Aspek p*engaruh spiritualitas*
120	Ee4 : Membaca buku Er : baiklah kalau begitu mas, wawancarannya sudah selesai. Terimakasih sudah mau menyempatkan waktunya. Semoga wawancara ini bermanfaat bagi kita semua. Wassalamu'alaikum wr. Wb Ee4 : Sama-sama, waalaikukumssalam wr. wb	*Penutup*

Informan FH

Keterangan : Er = Interviewer

Ee5 = Interviewee 5

No	Verbatim	Main Tema
1	Er : Assalamu'alaikum dek, perkenalkan nama saya Helvetia Fajar Patria dari prodi psikologi Universitas Sahid Surakarta, disini saya ingin mewawancarai anda terkait resiliensi pada mahasiswa program studi psikologi kelas karyawan. Sebelumnya izinkan saya menjelaskan tentang resiliensi terlebih dahulu.	Pembukaan

10	Jadi, resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, apakah anda bersedia ? Ee5 : Wa'alaikumsalam wr wb, sebelumnya saya mau mengucapkan terimakasih dan untuk pertanyaan bersedia, saya bersedia Er : Kalau boleh tau masnya kuliah dan nyambi kerja dimana ? Ee5 : Saat ini saya sebagai tenaga kesehatan terapi wicara, untuk sekarang saya sudah tidak	
20	terikat kontrak institusi lain, saya melanjutkan home care. Sudah dari 2023, 1 tahun Er : Okey tak lanjut ke pertanyaannya mas, apakah anda sudah meyakini bahwa saat ini anda adalah mahasiswa yang optimis ? Ee5 :Yaa saya optimis apalagi saya mempunyai latar belakang seorang terapi wicara yang dimana profesi ini berkaitan dengan anak-anak juga dengan pola asuh orangtua	Aspek kompetensi pribadi
30	Er : Nah bagaimana bentuk dari sikap optimis tersebut ? Ee5 : Bukti optimis saya yaitu saya mempunyai harapan yang tinggi dan saya mempunyai nilai-nilai yang positif untuk kedepannya. Dengan saya mengambil cara pandang dari terapis wicara dan saya mengambil cara pandang dari psikologi Er : Lalu bagaimana perasaan anda setelah menjadi seorang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah ?	

40	Ee5 : Perasaan ada senang ada sedih ketika kuliah dengan kerja, perasaan senangnya adalah saya bisa lulus tepat waktu dan setelah itu saya bisa melanjutkan pendidikan lagi di usia yang masih dibilang sangat muda dan saya bisa menyampaikan informasi atau ilmu yang sudah saya tempuh didunia pendidikan kepada orang lain gitu, bisa bermanfaat bagi orang lain. Untuk sedihnya saya harus bisa pintar dalam mengatur waktu antara kerja, kuliah,	
50	kesenangan, hobi dan jam istirahat, apalagi ditambah dengan tugas-tugas pekerjaan atau tugas-tugas kuliah Er : Okey tak lanjut, lalu seberapa besar anda mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif ?	Aspek kepercayaan pada naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif
	Ee5 : Cara mengendalikan diri dari hal negatif yaitu saya harus mempunyai argumen kalau semua orang itu mempunyai cara berfikir yang berbeda, mempunyai cara penglihatan yang	
60	berbeda, mempunyai cara bicara yang berbeda, mempunyai cara gesture tubuh yang berbeda. Jadi ketika kita terjun ke kelompok banyak orang atau forum, kita harus menyiapkan diri kalau semua orang itu mempunyai cara yang berbeda-beda, jadi kita harus bisa memilih memfilter mana yang baik dan mana yang buruk. Dan kita harus memilih yang positif dan buang jauh-jauh hal yang negatif	

70	Er : Hal-hal apa saja yang anda lakukan untuk menghindari pengaruh negatif baik di dunia kerja maupun perkuliahan ? Ee5 : Salah satu untuk menghindari pengaruh negatif yaitu dengan memperbanyak membaca buku atau menambah ilmu pengetahuan dengan bisa membaca buku yang berkaitan dengan meningkatkan diri sendiri atau motivasi gitu, dan juga bisa menambah ilmu pengetahuan dengan membaca jurnal terus membaca artikel dan lain sebagainya	
80	Er : Bagaimana cara pandang anda dalam mengubah pengalaman negatif menjadi suatu hal yang positif dimasa mendatang ? Ee5 : Dengan menyadari diri sendiri akan hal negatif serta berfikir terlebih dahulu apakah hal negatif itu benar atau tidak serta kelola emosi Er : Lalu bagaimana kamu melihat perubahan yang terjadi dalam hidupmu ? Ee5 : Dengan berjalannya waktu, saya banyak mengalami perubahan dalam bertindak	Aspek penerimaan diri positif terhadap perubahan
90	Er : Ketika berada dalam situasi yang tidak nyaman, apa yang kamu lakukan saat menghadapi hal tersebut ? Ee5 : Ketika saya merasa tidak nyaman yang saya lakukan adalah diam dan memperhatikan apa yang diucapkan seseorang itu Er : Ada nggak pengalaman tertentu yang membuatmu lebih bisa menerima dirimu sendiri ?	

100	Ee5 : Ada, ketika keterusan berbicara terkait hal negatif dan merasa menyesal di hari berikutnya dari situ belajar menerima diri sendiri dan belajar berfikir berulang kali dalam bertindak Er : Nah, apa yang kamu lakukan untuk menjaga pikiran positif saat mengalami perubahan ? Ee5 : Berhenti sejenak untuk berfikir dan melihat lebih dalam sebelum bertindak Er : Seberapa penting dukungan orang-orang	
110	terdekat untuk kamu dalam proses penerimaan diri dan menerima perubahan ? Ee5 : Sangat penting, akan tetapi memilih teman lebih berperan penting dalam mensupport dan memotivasi satu sama lain Er : Terus bagaimana cara kamu memanage emosi saat menghadapi tekanan dari luar ?	Aspek kontrol diri
120	Ee5 : Dengan cara memilih teman atau kelompok yang bisa memicu tumbuhnya pikiran negatif serta tidak mengedepankan emosi Er : Adakah teknik tertentu yang kamu gunakan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri ? Ee5 : Untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri tidak ada teknik tertentu, seiring berjalannnya waktu dan selalu memelihara pikiran kita dengan hal-hal positif seperti melakukan kegiatan hobi atau kesukaan lain	
130	Er : Kapan sih kamu merasa paling sulit untuk menjaga kontrol diri ?	

140	Ee5 : Ketika ada masalah dan muncul nafsu ingin cerita ke orang lain Er : Terus bagaimana pengaruh spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari terutama saat menghadapi tantangan ? Ee5 : Pengaruh spiritual sangat penting untuk memberi ketenangan hati Er : Adakah praktik spiritual tertentu yang kamu jalani Ee5 : Lebih mengenal dan tahu batasan didalam diri sendiri Er : Apa saja nilai-nilai spiritual yang kamu pegang teguh ? Ee5 : Menjaga jarak dengan orang ketika sudah muncul pembicaraan atau pemikiran negatif. Selalu belajar meningkatkan value dalam diri sendirim Er : Emmmm begitu, terima kasih ya mas, alhamdulillah wawancaranya sudah selesai. Sekali lagi saya ucapkan terimakasih karena Anda berkenan meluangkan waktu untuk saya wawancarai, semoga bisa bermanfaat untuk kita semua, wassalamu'alaikum wr wb Ee5: Aamiin, sama-sama mas wa'alaikumsalam wr wb	Aspek pengaruh spiritualitas Penutup

Informan HA

Keterangan : Er = Interviewer

Ee6 = Interviewee 6

No	Verbatim	Main Tema
1.	Er : Assalamu'alaikum dek, perkenalkan nama saya Helvetia Fajar Patria dari prodi psikologi Universitas Sahid Surakarta, disini saya ingin mewawancarai anda terkait resiliensi pada mahasiswa program studi psikologi kelas karyawan. Sebelumnya izinkan saya menjelaskan tentang resiliensi terlebih dahulu. Jadi, resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, apakah anda bersedia ?	Pembukaan
	Ee6 : Baik, saya bersedia	Perkenalan
	Er : Mungkin kamu bisa memperkenalkan diri terlebih dahulu	
	Ee6 : Baik, nama saya HA dari prodi psikologi juga, kelas karyawan	
	Er : Kalau boleh tau kamu nyambi kerja dimana ?	
	Ee6 : di PT yang ada didaerah saya	
20	Er : Ooh okey, langsung saja ke pertanyaan pertama yaa mas, apakah anda sudah meyakini bahwa diri anda sendiri saat ini adalah seorang mahasiswa yang optimis ?	Aspek *kompetensi pribadi*
	Ee6 : Kalau untuk keyakinan optimis saya mungkin masih sedikit kurang, terkadang saya	

	mempunyai masalah yang sulit diatasi sendirian Er : Nah terus bagaimana bentuk dari sikap optimis tersebut ?	
30	Ee6 : Sikap optimis saya mungkin dari segi menghadapi kegagalan dari sebuah harapan di situlah saya dapat belajar banyak hal dari sebuah kesalahan pada dari sebuah harapan disitulah saya dapat belajar banyak hal dari sebuah kesalahan pada kekurangan saya Er : Lalu apa yang anda rasakan setelah menjadi seorang mahasiswa yang bekerja sambil kuliah ?	
40	Ee6 : Yang saya rasakan saat ini harus pintar mengatur waktu saja, soalnya kuliah sambil bekerja itu waktu yang sangat padat, tidak ada waktu luang. Di sisi lain tersebut saya harus bisa menjaga kesehatan juga Er : Okey, lanjut. Seberapa besar anda yakin bahwa anda mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif ?	Aspek *kepercayaan pada naluri dan toleransi terhadap pengaruh negatif*
50	Ee6 : Mengendalikan diri dengan menghindari dari perbincangan negatif yang dapat mempengaruhi hal tidak baik Er : hal-hal apa yang anda lakukan agar bisa terhindar dari pengaruh negatif baik pergaulan di dunia kerja dan perkuliahan ? Ee6 : Memilih teman dengan bijak dan menjauhi teman yang membawa dampak buruk	

Er : Lalu bagaimana cara pandang anda dalam mengubah pengalam negatif menjadi suatu hal yang positif di masa mendatang ? Ee6 : Kesadaran diri dalam berfikir masa depan yang akan mendatang Er : Okey, nah terus bagaimana kamu melihat perubahan yang terjadi dalam hidupmu ? Ee6 : Kesabaran saat dalam melewati sulitnya permasalahan dalam hidup saya, terkadang menyelesaikan masalah dengan emosi juga menjadi semakin rumit, setelah mengontrol diri dengan kesabaran, saya dapat fokus terhadap tantangan, disini saya dapat melihat perubahan saya Er : Ketika kamu berada dalam situasi yang tidak nyaman apa yang biasa kamu lakukan untuk menerima keadaan tersebut ? Ee6 : Mungkin hal yang saya lakukan adalah mengapresiasikan diri sendiri agar dapat meringankan ketidaknyamanan dan dapat menjaga kesehatan mental Er : Ada tidak pengalaman tertentu yang membuatmu lebih bisa menerima dirimu sendiri ? Ee6 : Ada beberapa yaitu pengalaman dalam pembelajaran hal-hal baru dan mengikhlaskan dengan menerima kenyataan yang tidak bisa dipaksakan Er: Apa yang kamu lakukan untuk menjaga pikiran positif saat mengalami perubahan ?	Aspek *penerimaan diri yang positif terhadap perubahan*

Ee6 : Lebih menjaga lingkungan seperti berbicara dengan baik, menjaga sopan santun terhadap yang lebih tua Er : Seberapa penting dukungan orang-orang terdekat untuk kamu dalam proses penerimaan diri menerima perubahan ? Ee6 : Dukungan dengan cara mengapresiasi sangat penting bagi saya karena dapat menguatkan rasa kepercayaan diri Er : Bagaimana cara kamu memanage emosi saat menghadapi tekanan dari luar ? Ee6 : Biasanya saya berdiam diri atau menghindari dari permasalahan tersebut untuk menenangkan emosional dan dengan cara tarik nafas dalam-dalam Er : Adakah teknik tertentu yang kamu gunakan untuk melatih kontrol diri : Ee6 : Mengontrol dalam keadaan stress, biasanya saya self healing dengan cara mengunjungi tempat wisata yang tidak ramai oleh pengunjung di sekitar lingkungan pariwisata, seperti di pegunungan atau pantai. Solusi ini dapat meningkatkan ketahanan dan keseimbangan diri Er : Kapan kamu merasa paling sulit untuk menjaga kontrol diri ? Ee6 : Saat kelupaan dalam keadaan tergesa-gesa seperti berangkat kerja seharusnya wajib membawa id card di karenakan jam keberangkatan yang sangat mendesak hingga	Aspek *kontrol diri*

120	mengakibatkan saya kelupaan untuk membawanya Er : Bagaimana pengaruh spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari terutama saat menghadapi tantangan ? Ee6: Mengubah pola pikir, memberi ketenangan Memberikan ketenangan dengan percaya kepada Allah bahwa segala sesuatu pasti ada jalan keluarnya Er : Apa saja nilai-nilai spiritual yang kamu pegang teguh ? Ee6 : Untuk nilai spiritual yaitu mampu bertanggungjawab atas kesalahan dan keadilan dalam pertimbangan masing-masing Er : Apa saja praktik spiritual yang kamu jalani ?	Aspek p*engaruh spiritualitas*
130	Ee6 : Menjalankan kewajiban sholat lima waktu dan berusaha jangan sampai meninggalkannya Er : baiklah kalau begitu mas, wawancarannya sudah selesai. Terimakasih sudah mau menyempatkan waktunya. Semoga wawancara ini bermanfaat bagi kita semua. Wassalamu'alaikum wr. Wb Ee6 : Sama-sama, waalaikukumssalam wr. wb	*penutup*

Verbatim Informan Pendukung

Informan Pendukung LA

Keterangan : Er = Interviewer

IP1= Informan Pendukung 1

No	Verbatim	Main Tema
1.	Er : Assalamu'alaikum mbak, sebelumnya perkenalkan saya Helvetia dari prodi psikologi Universitas Sahid Surakarta. Disini saya ingin mewawancarai mbak sebagai informan pendukung dari teman anda AN., AD, NA, S, FH, HA. Wawancara saya terkait dengan resiliensi pada mahasiswa program studi psikologi kelas karyawan. Apakah anda bersedia ?	
20	IP1 : Wa'alaikumussalam mbak, iyaa saya bersedia menjadi informan pendukung untuk teman-teman saya Er : Mungkin mbaknya bisa memperkenalkan diri terlebih dahulu IP1 : Baik, nama saya LA mahasiswi psikologi semester 3 Er : Baik mbak, disini mbak kenal dengan kelima informan saya yaa mbak ? IP1 : Iyaa, saya kenal dengan mereka semua.	
30	Karena kami satu kelas Er : Okey mulai dari AN dulu, apakah kamu melihat AN itu sebagai mahasiswa yang optimis ?	

40	IP1 : Bener banget mbak, selama aku kenal sama AN, dia itu anaknya ceria, semangat, mandiri juga Er : Terus untuk pengaruh negatif didunia perkuliahan bagaimana kamu ngelihat si AN ini ? IP1 : Kalau aku lihat dari pandangan pribadi, menurut aku AN itu nggak mudah terpengaruh sama hal-hal yang negatif yaa mbak, dia itu anaknya bisa membedakan mana negatif mana positif jadi dia itu kalau temennya toxic yaa dia nggak ikut-ikutan toxic Er : Saat dia berada di situasi yang nggak nyaman dan bikin tertekan apakah bener dia bakalan memilih diam dan ngehindar ? IP1 : Iyaa mbak bener, kalau dia merasa tidak nyaman dalam situasi tertentu, aku pernah lihat dia itu diam dan emang kalo diajak ngomong pun kayak susah gitu Er : Kalau untuk spiritual atau religiusitasnya, kamu memandangnya seperti apa ? IP1 : Kalo untuk terkait hal itu, pas lagi sama AN yaa dia rajin ibadahnya dan tepat waktu juga tapi kalau secara keseluruhan aku sendiri juga kurang tau Er : Okey sekarang lanjut ke AD, kamu ngelihat optimismenya AD itu gimana ?	
50		
60	IP1 : Sejauh ini terkait optimismenya AD itu emang bener, dia itu kalo dilihat emang termasuk orang yang cukup optimis diberbagai hal	

	Er : Kalau untuk pergaulannya didunia perkuliahan gimana ? IP1 : Kurang tau juga sih mbak kalau terkait itu, tapi sejauh ini aku merasa AD orangnya baik-baik aja, positif juga, enggak yang neko-neko gitu	
70	Er : Kalau dia lagi dalam situasi yang nggak nyaman dia lebih milih menghindar yaa ? IP1 : Iyaa bener mbak, orangnya milih pergi saat situasinya mulai nggak nyaman Er : Untuk sisi spiritual atau religiusitasnya gimana ? IP1 : Spiritualnya AD sendiri aku juga kurang tau mbak, tapi kalo dia cerita tentang gimana ibadahnya, tata caranya dan aku lihat dari itu dia termasuk hamba yang taat	
80	Er : Untuk NA, bener nggak dia mahasiswa yang cukup optimis ? IP1 : Bener mbak Er : Orangnya nggak mudah tepengaruh sama hal negatif yaa ? IP1 : Menurut aku iyaa emang bener mbak nurul itu emang tipe orang yang bisa membatasi pergaulan negatifnya dari lingkungan sekitar Er : Terkait kontrol dirinya menurut kamu gimana ?	
90	IP1 : Kalau terkait kontrol dirinya mbak nurul sendiri sejauh yang aku kenal, dia itu cukup baik mengontrol dirinya, dan dia bukan tipe orang yang ketika keadaan tersebut buat dia nggak nyaman, dia nggak langsung diem tapi	

	dia tetep menyesuaikan. Terkait sensitif atau enggaknya sejauh aku kenal mbak NA dia bukan tipe orang yang sensitif Er : kalau untuk spiritualitasnya baik gak menurut kamu ?	
100	IP1 : Untuk spiritualitasnya sendiri sangat baik, dia hamba yang taat, tidak pernah meninggalkan kewajibannya dan selalu melibatkan Tuhannya dalam segala urusan, itu setau aku sih mbak Er : Sekarang si S, dia pas aku tanya optimis atau engga jawabnya ketika jadi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah merasa sangat sekali capek, karena harus berfikir didunia kerja dan perkuliahan. Nah kalo menurut kamu gimana ?	
110	IP1 : Kalo menurut aku pas dia kuliah dikelas itu tu sebenarnya anaknya aktif sih mbak tapi suka nelat-nelat gitu kalau datang, kadang kuliah offline itu udah selesai tapi dia baru datang, jadi kayak niat nggak niat gitu Er : Kalau untuk pergaulan ke arah negatif menurut kamu gimana ?	
120	IP1 : Sebenernya aku kurang tau juga, tapi kalo menurutku dia orangnya nggak neko-neko juga, malahan rajin baca buku soalnya dari caranya ngomong sama apa yang dibicarakan wawasannya luas Er : Kalo dia lagi ngerasa nggak nyaman sama situasi, biasanya apa yang dia lakuin ? IP1 : biasanya S mengalihkan perhatian atau kalo nggak dia pergi dari situasi tersebut	

	Er : Dia bilang kalo orangnya nggak gampang emosi, emang bener kaya gitu ? IP1 : Selama dikelas dan sejauh ini temenan sama dia, aku belum pernah lihat dia marah atau emosi gitu apalagi kan dia itu orang yang suka **130** mempelajari banyak ilmu dan aku rasa pun untuk manajemen emosi dia cukup baik Er : Ooh iya dia dalam hal religiusitasnya gimana menurut kamu ? IP1 : Kalau untuk spiritualitasnya dia sendiri, sebenernya aku juga bingung dia itu menganut agaama apa gitu, karna dia suka sekali mempelajari kaya teori-teori ee… filsafat manusia gitu dan dia sekarang lagi cari-cari keberadaan Tuhannya. Dan kalo lagi bareng- **140** bareng sama temennya itu dia nggak ikut sholat gitu sihh Er : Kalau untuk informan FH bener nggak dia mahasiswa yang optimis IP1: Bener banget mbak, saya yakin FH seorang mahasiswa yang optimis Er : Apakah dia orangnya mudah terjerumus atau terpengaruh ke hal-hal negatif ? IP! : Enggak mbak, dia anak baik danm menurut saya orangnya tidak gampang terpengaruh dengan hal-hal negatif **150** Er : Ketika dia berada dalam situasi yang tidak nyaman dia akan memilih untuk diam, apakah benar seperti itu ? IP1: Iya, mas FH orangnya milih diem karena dia nggak mau memperkeruh suasana dan aku	

	ngerasa dia udah cukup dewasa dalam memanajemen emosinya Er : Dia orangnya hati-hati banget yaa kalau bertindak ? IP1: Kalau sejauh ini aku kurang tau banget tapi dia pemikirannya matang Er : Untuk spiritual atau religiusitasnya dia bagaimana ? IP1 : Religiusitasnya baik mbak, dia juga sudah menjalankan kewajibannya sesuai dengan aturan Er : Emmmm okey sekarang yang terakhir HA. Menurut kamu dia orangnya seperti apa ? IP1 : Kalau aku lihat sepertinya husain itu anaknya yang optimis yaa mbak terus kalau untuk membagi waktu dia cukup baik, karena dia juga sering banget masuk kelas kalau offline. Berarti kan dia udah pintar membagi waktu antara pekerjaan dan kuliahnya Er : Ketika menghadapi tekanan dia gimana ? IP1 : Kalau saat dikelas cenderung lebih diam menurut pandanganku sih gitu mbak Er : Menurut kamu dia orangnya gampang terpengaruh sama hal-hal negatif nggak ? IP1 : Kalau untuk gampang terpengaruh sama hal-hal negatif itu aku kurang tau tapi kalau dilihat sepertinya tidak yaa mbak, karena dia anak baik-baik Er : Lalu spiritualitasnya gimana ? IP1 : Untuk spiritualitasnya dia anak baik-baik	
160		
170		
180		

	Er : Baiklah mbak, wawancaranya sudah selesai. Terimakasih mbak sudah bersedia saya wawancarai. Wassalamu'alaikum wr.wrb IP1 : Sama-sama mbak, wa'alaikumussalam wr.wb	

Informan Pendukung II (MA)

Keterangan : Er = Interviewer

IP2 = Informan Pendukung 2

No	Verbatim	Main Tema
1	Er : Assalamu'alaikum, mas. Sebelumnya perkenalkan saya Helvetia. Di sini saya ingin mewawancarai anda sebagai informan pendukung dari sdr AN, AD, NA, S, FH, dan HA. Wawancara saya terkait dengan resiliensi pada mahasiswa kelas karyawan. Apakah anda bersedia ? IP2 : Baik saya bersedia Er : Mungkin masnya juga bisa memperkenalkan diri terlebih dahulu IP2 : Okey, nama saya MA usia 24 tahun dari prodi psikologi, hubungan saya dengan mereka adalah teman dekat Er : Menurut masnya, resiliensi yang dimiliki AN itu seperti apa ? IP2 : Sejauh ini sih menurut saya dia mahasiswa yang optimis, semisal ada pertemuan offline dia menyempatkan waktunya, kayak dia kan nggak punya sepeda	
20		
30		

	motor dan harus gojek dan gojek itu solo baru sampe usahid yaa lumayan sihh 50 ribu, kisaran segitu tiap dia pulang pergi pasti sampe segitu. Sempat ada masalah sedikit dikerjaan kayak ragu soal kuliah tapi dia bisa menyelesaikan itu, sampai sekarangpun juga masih tetap lanjut kuliahnya Er : Orangnya gampang terpengaruh ke hal negatif nggak ?	
40	IP2 : Setauku enggak, dia anak baik-baik. Orangnya kalau abis melakukan sesuatu selalu intropeksi diri apa yang dilakukan sudah benar atau masih keliru Er : Terus bener nggak semisal dalam keadaan tertekan dia lebih memilih diam ? IP2 : Emmmm, kalau sama aku terbuka sih semisal ada masalah cerita sama aku, cuma beberapa ajaa Er : Menurutmu dia orange gampang	
50	terpancing emosi nggak ? IP2 : Menurutku nggak sih sejauh kita temenan baik-baik ajaa sih Er : Terus dari segi spiritualitasnya menurutmu gimana ? IP2 : Spiritualitas menurutku bagus yaa, kan kita ketemunya cuma dikampus dan tiap dikampus misal jamnya sholat yaa sholat, jamnya rehat yaa rehat itu sih Er : Terus mau tanya mengenai resiliensinya	
60	AD IP2 : Ooh dia juga kamu wawancara to	

	Er : Iyaa IP2 : Pas selama kuliah beberapa waktu yang lalu dia emang kerja sebagai marketing diperusahaan saudaranya. Mungkin dari situ ada pressure atau target dan segala macam sampai gajinya dia yang 2 bulan itu belum dibayar sama pihak manajemennya terus akhirnya dia memutuskan untuk nggak kerja	
70	disitu lagi dan cari kerjaan sampingan. Tapi kan di solo susah yaa terus dipanggil buat wawancara tapi nggak ada kelanjutan terus akhirnya di Palembang baru berangkat belum lama ini Er : Terus menurutmu dia orangnya gampang terpengaruh hal negatif nggak ? IP2 : Emmmm mungkin kalau dari background storinya yang pernah dia ceritakan, mungkin kalau dulu iya kalau sekarang enggak, dia	
80	sekarang lebih ee dari segi usia udah dewasa gitulah. Emmmm circlenya pun udah mulai mengecil nih jadi nggak yang ekstrovet dulu, sekarang paling yaa cuma aku terus ada temenku lagi ada 2 atau 3 orang, cuman itu-itu aja, untuk pengaruh hal negatif kayaknya dia udah nggak difase itu lagi Er : Kalau lagi ada dalam situasi yang nggak nyaman dia akan menghindari situasi tersebut, emang bener kaya gitu ?	
90	IP2 : Iyaa misale kaya bertemu sama orang baru, dia nggak cocok sama orang yang dia	

	temui dia bakalan kayak lebih memilih untuk diam, menutup diri Er : Kontrol dirinya gimana terkait emosi ? IP2 : Kalau emosian sih menurutku nggak yaa Er : Kamu belum pernah lihat dia marah to ? IP2 : Marah-marah kalo ke aku sih beda yaa.	
100	Misalnya kalo aku lagi marah sama orang terus nyeritain masalahku sama orang lain kan pasti beda yaa dan marah-marah yang ke aku nggak pernah sama sekali Er : Terus menurutmu spiritualitasnya AD gimana ? IP2 : Oo bagus dia, tiap minggu ke gereja kadang kalo misalkan kita nongkrong sampe malem jam 12 dia tetep doa, bahkan pernah kayak ngajak aku ke gereja ngajak ke gua	
110	maria dia ibadah terus aku nungguin Er : Okey tak lanjut, NA itu pas takm tanyain apakah dia seorang mahasiswa yang optimis jawabannya iyaa, apakah benar seperti itu ? IP2 : Aku nek sama NA nggak terlalu yang deket banget terus suka cerita masalah dia atau masalah aku, gitu nggak yang terlalu deket, cuman kalau dilihat dari kalau misalkan dia kuliah selalu ontime terus dia kerja nyambi kuliah atau tugas-tugas juga selalu tepat waktu yaa menurut aku dia juga orangnya optimis	
110	Er : Menurutmu orange gampang kebawa pengaruh negatif nggak ? IP2: kayaknya enggak deh, dia anak rumahan banget kayaknya. Jarang keluar sama akupun	

	juga jarang main. Misalkan lagi nongkrong nih sama teman-teman yang lain juga terus jam 9 gitu dia pasti pulang duluan Er : Orangnya gampang kebawa emosi nggak selama ini ? IP2 : Aku nggak pernah lihat dia emosi sih	
120	Er : Kalau spiritualitasnya NA gimana ? IP2 : Sama sih kayak AN, dia kalau dikampus sholatnya selalu tepat waktu tapi kalau diluar nggak tau Er : Terus tak lanjut ke S, menurutmu kamu dia orange optimis nggak ? IP2 : Dia salah satu temenku paling unik diantara teman yang lain, tapi aku sama dia masih bisa masuk obrolannya. Malah bisa lebih plong cerita apapun sama dia. Cuma	
130	kalau untuk kedisiplinan dia yaa jujur dia orangnya jarang masuk kampus kadang suka telat mungkin karena kerjaan Er : Emmmm dia orange gampang terpengaruh negatif nggak ? IP2 : Pengaruh negatif sih wah aku nggak tau yaa, tapi menurutku emmmm, enggak sih, kalau dari temen-temenku yang lain aku ngelihat dia itu lebih punya minat dan tertarik wawasannya luas dan aku ngakuin hal itu.	
140	Karena dia suka baca-baca suka nulis juga. Jadi yaa nyambung aja kalau aku mau obrolin soal psikologi atau apalah gitu	

	Er : Terus pas tak tanya ketika dalam situasi yang nggak nyaman dia memilih pergi dan mengalihkan perhatian, bener gitu ?	
	IP2 : Dia pernah bilang ke aku misalkan dia terlalu deket sama orang, dia bakalan kayak	
150	mending ngilang. Kaya ganti kontak baru, umfoll temennya atau blokir, dia bakalan kaya gitu tapi dalam kasus yang karena itu tadi. Bukan karena nggak nyaman tapi dia ngerasa dia takut untuk menciptakan momen yang indah atau seru	
	Er : Kalau religiusitasnya dia gimana ?	
	IP2 : Dia itu unik, yaa dia itu pernah cerita gitu kadang dia pernah jadi atheis terus sekarang jadi agnostic jadi kayak dia belum bener-bener	
160	menemukan Tuhannya	
	Er : Kalau informan FH menurut kamu apakah benar dia mahasiswa yang optimis ?	
	IP2 : iyaa benar menurutku juga dia orangnya optimis	
	Er : Lalu apakah benar dia orangnya tidak gampang terpengaruh ke hal negatif ?	
	IP2 : Benar sihh, dia orangnya anak rumahan banget jarang nongkrong	
	Er : Kalau mengenai kontrol dirinya bagaimana ?	
170	IP2 : Bagus juga, pemikirannya dewasa menurutku sebelum bertindak udah berfikir secara matang keputusan yang dia ambil udah pas apa belum, penuh pertimbangan logis	
	Er : Nah untuk spiritualitasnya bagaimana ?	

	IP2 : Oo kalau itu aku yakin bagus sih, dia menjalankan sholatnya, taat juga orangnya Er : Oke lanjut ke informan HA, menurut kamu, apakah dia seorang mahasiswa yang optimis ?	
180	IP2 : Kalau yang aku tau dulu kan dia dari kelas reguler terus kan pindah ke karyawan karena alasan pekerjaan gitu, yaa menurutku nek ditanya optimis atau engga yaa tetep optimis karena ketika dia udah dapet kerja tapi dia juga gak mau ninggalin kuliahnya nggak mau ninggalin kampusnya, berarti kan disitu masih ada niat buat tetep lanjutin belajarnya Er : Terus menurutmu dia orange gampang terpengaruh ke hal-hal negatif nggak ?	
190	IP2 : Kayake nggak banget deh, orange pendiem soale, dulu pas di kelas reguler malah tak kira dia orange ekstrovet banget terus temene banyak tapi ternyata setelah kenal di kelas karyawan malah berbanding terbalik, dia orange lebih ke pendiem, suaranya kecil Er : Kalau terkait kontrol diri bagaimana ? IP2 : Aku kurang tau, tapi menurutku dia bukan tipe yang emosional dan vibesnya tenang gitu kalo dilihat Er : Kalau berada dalam situasi yang tidak	
200	nyaman dia biasanya memilih diam dan melakukan teknik relaksasi untuk meringankan ketidaknyamanan tersebut, apakah benar seperti itu ? IP2: Iyaa, lebih banyak diam orange	

	Er : Untuk religiusitasnya dia gimana ? IP2 : Religiusitasnya dia bagus, menjalankan kewajiban dengan baik Er : Emmmm seperti itu, baiklah mas. Wawancaranya sudah selesai, terimakasih banyak yaa sudah mau diwawancarai. Wassalamu'alaikum wr.wb IP2 : Sama-sama mbak, wa'alaikumussalam wr.wb	

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

Lampiran 8. Informan Consent

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONCENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Helvetia Fajar Patria, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kelas Karyawan di Universitas Sahid Surakarta

Untuk Penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisa Nurhasanah
Tempat, Tanggal lahir : Wonogiri, 28 Oktober 2004
Usia : 20 Tahun
Program Studi : S1 Psikologi

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, November 2024

Anisa Nurhasanah

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONCENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Helvetia Fajar Patria, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kelas Karyawan di Universitas Sahid Surakarta

Untuk Penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anselmus Diego Armando
Tempat, Tanggal lahir : 21 April 2003
Usia : 21 Tahun
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 23 November 2024

(Anselmus Diego Armando)

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONCENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Helvetia Fajar Patria, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kelas Karyawan di Universitas Sahid Surakarta

Untuk Penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Azizah Firawati
Tempat, Tanggal lahir : sukoharjo, 8 juni 2002
Usia : 22 Tahun
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, November 2024

Nurul Azizah Firawati

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONCENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Helvetia Fajar Patria, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kelas Karyawan di Universitas Sahid Surakarta

Untuk Penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agus Satriya
Tempat, Tanggal lahir : Karanganyar, 31 Desember 2003
Usia : 20
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 23 November 2024

Agus Satriya

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONCENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Helvetia Fajar Patria, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kelas Karyawan di Universitas Sahid Surakarta

Untuk Penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Fikri karunia hutama
Tempat, Tanggal lahir	: Sukoharjo, 11 Desember 1999
Usia	: 25 tahun
Program Studi	: S1 Psikologi

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 15 September 2024

Fikri karunia hutama

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONCENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Helvetia Fajar Patria, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kelas Karyawan di Universitas Sahid Surakarta

Untuk Penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Husain Abdullah Rasyid
Tempat, Tanggal lahir : Karanganyar,03-03-2002
Usia : 22
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 16 September 2024

Husain Abdullah Rasyid

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONCENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Helvetia Fajar Patria, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kelas Karyawan di Universitas Sahid Surakarta

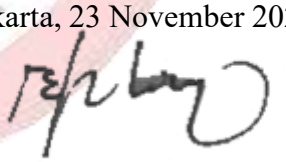
Untuk Penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama		: Marcellino Attila Darmawan
Tempat, Tanggal lahir	:	Ngawi, 3 November 2001
Usia	:	24 tahun
Program Studi	:	Psikologi

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 23 November 2024



Marcellino Attila Darmawan

SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONCENT)
IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI

Saya yang bernama Helvetia Fajar Patria, mahasiswa Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul "Resiliensi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Kelas Karyawan di Universitas Sahid Surakarta

Untuk Penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Latifah Arifatul Sholikhah
Tempat, Tanggal lahir : Karanganyar, 07 Mei 2004
Usia : 20 tahun
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 23 November 2024

Latifah Arifatul Sholikhah

Lampiran 9. Jurnal

Psikofusi:
Jurnal Psikologi Integratif Vol. 6 No. 10 Oktober 2024

RESILIENSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Helvetia Fajar Patria[1], Dhian Riskiana Putri[2], Sri Ernawati[3]
helvetiafajarpatria@gmail.com[1], dhianrp@gmail.com[2], sri.ernawati@usahid.solo.ac.id[3] **Universitas Sahid Surakarta**

Abstract

This research aims to explore resilience in employee class students who face challenges in balancing work and study. Resilience is defined as an individual's ability to survive and bounce back after experiencing difficulties, which is very important for students who play multiple roles. Through interviews with seven informants, this research found that most students felt pride and satisfaction in carrying out their roles as workers and students. They adopt various strategies to overcome negative experiences, such as developing a growth mentality and focusing on solutions. In addition, social support from family and co-workers was identified as an important factor that increases resilience. This research also shows that spirituality plays a role in providing calm and emotional support, although the view of its influence is subjective. The results of this research suggest the need for increased social support, time management training, and self-concept development to help employee class students deal with academic and professional pressure. Further research is needed to explore effective strategies in increasing resilience among employee class students to support their success in achieving academic and professional goals.

Keywords: *Employee, Student, Resilience.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi resiliensi pada mahasiswa kelas karyawan yang menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan studi. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, yang sangat penting bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda. Melalui wawancara dengan tujuh informan, penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan kebanggaan dan kepuasan dalam menjalani peran sebagai pekerja dan pelajar. Mereka mengadopsi berbagai strategi untuk mengatasi pengalaman negatif, seperti mengembangkan mentalitas bertumbuh dan fokus pada solusi. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja diidentifikasi sebagai faktor penting yang meningkatkan resiliensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam memberikan ketenangan dan dukungan emosional, meskipun pandangan terhadap pengaruhnya bersifat subjektif. Hasil penelitian ini menyarankan perlunya peningkatan dukungan sosial, pelatihan manajemen waktu, dan pengembangan konsep diri untuk membantu mahasiswa kelas karyawan dalam menghadapi tekanan akademik dan profesional. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi-strategi efektif dalam meningkatkan resiliensi di kalangan mahasiswa kelas karyawan guna mendukung keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan akademis dan profesional.

Kata Kunci: Karyawan, Mahasiswa, Resiliensi.

PENDAHULUAN

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan penderitaan (adversity) atau trauma, di mana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Menurut Reivich & Shatté (2002) resiliensi merupakan mind-set yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Manusia membutuhkan resiliensi agar mampu bangkit dari penderitaan (adversity), bila biasanya penderitaan (adversity) dapat menyebabkan depresi atau kecemasan, dengan kemampuan resiliensi seseorang akan dapat mengambil makna dari kegagalan dan mencoba lebih baik dari yang pernah ia lakukan, sehingga menurunkan resiko depresi atau kecemasan. Singkatnya, resiliensi ialah kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali setelah menghadapi situasi sulit, yang menjadi faktor penting bagi mahasiswa kelas karyawan. Mahasiswa dalam program ini sering kali harus menyeimbangkan antara pekerjaan dan studi, menghadapi berbagai tantangan seperti manajemen waktu, tekanan akademik, dan tuntutan dari tempat kerja. Penelitian oleh Irianto dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan. Individu dengan konsep diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik, yang membantu mereka menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Kirana dkk (2022), resiliensi tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik, tetapi juga berkontribusi pada penurunan distres psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Salsabila (2023), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang resilien lebih mampu mengatasi tekanan dan beradaptasi dengan perubahan dalam lingkungan akademik. Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi. Mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun rekan kerja, cenderung lebih mampu mengatasi tantangan selama masa studi mereka.

Connor dan Davidson (2003) menunjukkan terdapat beberapa aspek-aspek resiliensi yaitu sebagai berikut :

a. Kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, yakni individu tetap gigih, tidak mudah kehilangan keberanian meskipun terdapat kemunduran, dan menerima tantangan serta berjuang yang terbaik mencapai tujuan yang direncanakan meskipun terdapat rintangan dan kejadian sulit atau traimatik.
b. Kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres, yakni individu memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, memiliki kapasitas terus mengerjakan tugas, berfikir dengan jernih dan ulet sehingga dapat berkinerja dengan baik di saat kondisi stres. Individu dalam mengatasi masalah menggunakan rasa humor dan dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai jenis pengalaman emosional yang negatif.
c. Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, individu dapat beradaptasi secara positif terhadap perubahan atau stres bahkan cenderung menganggap hal tersebut sebagai tantangan bahkan peluang. Oleh karena itu, dalam merespon situasi yang sulit individu cenderung sabar, hal ini dapat mengakibatkan individu dalam mengahadapi kondisi sulit sehari-hari dapat diatasi.
d. Kontrol, yakni individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan situasi, namun pada saat yang sama mereka sadar bahwa dalam setiap kehidupan mereka tidak akan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan. Individu dapat menghadapi peristiwa secara positif dan dapat mengarahkan kehidupan mereka sendiri karena adanya tujuan yang kuat.
e. Pengaruh Spritual, yakni seseorang percaya terhadap takdir tuhan dan nilai-nilai tentang keyakinan individu dapat dilihat dalam perilaku sehari-hari berdasarkan tuntutan seharihari, dapat membantu mereka mengatasi kondisi sulit sehingga dapat membawa hasil positif bagi kehidupan mereka. Individu yang tahan banting menaruh kepercayaan bahwa ada tujuan yang lebih besar untuk hal-hal yang terjadi pada mereka.

Memahami faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi pada mahasiswa kelas karyawan menjadi sangat penting untuk membantu mereka mencapai tujuan akademik dan profesional. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi di kalangan kelompok ini, guna mendukung keberhasilan mereka dalam menghadapi tekanan yang muncul selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Resiliensi tidak hanya berperan dalam mengatasi kesulitan sehari-hari, tetapi juga menjadi kemampuan esensial yang memungkinkan mahasiswa kelas karyawan bertahan di tengah tuntutan akademik dan profesional. Mahasiswa kelas karyawan menghadapi tantangan unik yang berbeda dari mahasiswa pada umumnya, karena selain harus memenuhi kewajiban akademis, mereka juga harus menjalankan tanggung jawab pekerjaan. Tantangan-tantangan ini dapat berupa tekanan untuk menyelesaikan tugas akademik di tengah kesibukan pekerjaan, mengelola waktu dengan efektif, hingga

kelelahan fisik dan mental yang muncul karena beban ganda tersebut.

Lebih lanjut, dukungan sosial juga diidentifikasi sebagai faktor penting dalam membangun resiliensi. Mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan yang kuat, baik dari keluarga, teman, ataupun rekan kerja, lebih cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Dukungan sosial ini dapat berupa bantuan moral, emosional, maupun praktis, yang semuanya membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan kurang terisolasi dalam menghadapi tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga mendorong individu untuk mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, sehingga mereka mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih baik. Konteks mahasiswa kelas karyawan, dukungan dari pihak keluarga dan tempat kerja sangat penting untuk membantu mereka mengatasi beban ganda yang dihadapi.

METODE

Kegiatan penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan diberikan beberapa pertanyaan. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 8 orang. 6 orang mahasiswa kelas karyawan sebagai informan utama dan 2 orang mahasiswa kelas karyawan sebagai informan pendukung yang merupakan mahasiswa dari kampus Universitas Sahid Surakarta.

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa kelas karyawan yang sedang menjalani tahun pertama studi mereka. Kelompok mahasiswa ini dipilih karena mereka berada pada masa transisi yang krusial, di mana tantangan menyeimbangkan antara pekerjaan dan studi paling terasa.

Tabel 1. Identitas Informan

Identitas	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Informan 5	Informan 6	Informan 7	Informan 8
Nama	AN	AD	NA	S	FH	HA	MA	LA
Jenis kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Perempuan
Usia	19 tahun	19 tahun	22 tahun	21 tahun	24 tahun	22 tahun	24 tahun	20 tahun
Pendidikan	SMA	SMA	SMA	SMK	SMK	SMA	SMA	SMA
Tempat tinggal	Solo	Solo	Boyolali	Karanganyar	Sukoharjo	Karanganyar	Solo	Karanganyar

Informan yang digunakan adalah mahasiswa aktif yang bekerja sambil kuliah. Karena peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel berdasar ciri-ciri)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis memberikan beberapa pertanyaan kepada narasumber yang nantinya dibutuhkan sebagai data dalam menyusun penelitian ini. Wawancara ini dimulai dari memberikan beberapa pertanyaan kepada informan hingga menuju ke inti permasalahannya. Hasil temuan wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan informan adalah sebagai berikut :

Hasil wawancara dengan informan utama menunjukkan berbagai perspektif dan pengalaman mengenai kehidupan sebagai mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Pada pembahasan ini, kita akan menganalisis hasil wawancara berdasarkan tema-tema yang muncul, disertai dengan pendapat dari para ahli untuk memberikan konteks yang lebih mendalam.

Mayoritas informan mengungkapkan rasa bangga dan puas dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. AN, misalnya, menekankan pentingnya refleksi dan evaluasi diri. MA yang merupakan teman dekat AN juga mengatakan bahwa AN lebih menekankan refleksi dan evaluasi. Hal ini sesuai dengan teori Dweck (2006) yang menyatakan bahwa individu dengan growth mindset cenderung melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sebuah pandangan yang tercermin dalam sikap informan.

Informan mengadopsi berbagai pendekatan untuk mengatasi pengalaman negatif, di mana sebagian besar dari mereka memiliki mentalitas bertumbuh (growth mindset) dan fokus pada solusi. AD, misalnya, menunjukkan sikap optimis dan bersemangat menghadapi tantangan. LA yang merupakan teman dekat dari AD juga mengatakan bahwa AD menunjukkan sikap optimis dan bersemangat dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, NA merasakan kepuasan dari sisi finansial dan peningkatan rasa percaya diri. LA yang merupakan teman dekat dari NA juga mengatakan bahwa LA melihat kepuasan diri NA adalah mengenai finansial dan rasa percaya diri. Perspektif ini sejalan dengan pandangan

Schaufeli dan Bakker (2004) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam pekerjaan dapat meningkatkan rasa pencapaian diri, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu.

Saat dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman, beberapa informan memilih untuk tetap tenang dan reflektif, sementara yang lain memilih untuk menghindar atau mengalihkan perhatian. Pendekatan ini mencerminkan teori coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), di mana individu menggunakan berbagai strategi adaptif untuk mengatasi stres. Sebagai contoh, HA merasa bahwa teknik relaksasi atau tarik nafas dalam-dalm membantu mengurangi ketidaknyamanan, sedangkan S lebih memilih untuk menghindari situasi-situasi tersebut. MA yang merupakan teman dekat dari HA dan S juga mendukung jawaban dari keduanya bahwa HA lebih cenderung menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi ketidaknyamanan dan menjaga kesehatan mental, sedangkan S lebih sering menghindari masalah yang membuat S merasa stres.

Ketika memanajemen emosi, sebagian besar informan menunjukkan kesadaran akan pentingnya teknik relaksasi dan pengendalian diri. AD, misalnya, ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman lebih memilih diam dan menghindari situasi tersebut. MA yang merupakan teman dekat dari AD juga mengatakan bahwa biasanya AD lebih memilih menghindar atau memilih untuk diam dan tidak memperpanjang masalah.

Spiritualitas diakui oleh beberapa informan sebagai sumber dukungan emosional dan ketenangan dalam menghadapi tantangan. S yang merasa bahwa spiritualitas tidak memberikan pengaruh signifikan, menunjukkan bahwa pengalaman spiritual sangat subjektif dan berbedabeda antara individu. MA yang merupakan teman dekat dari S juga melihat bahwa S belum memiliki kecenderungan bergantung pada spiritualitas mengenai sumber dukungan emosional dan ketenangan ketika menghadapi tantangan. Namun, ada juga pandangan dari AD dan HA yang menekankan pentingnya melibatkan Tuhan dalam setiap urusan. MA yang merupakan teman dekat dari AD dan HA juga melihat bahwa AD dan HA selalu mementingkan spiritualitas. Hal ini sejalan dengan pandangan Koenig et al. (2012) yang menyatakan bahwa spiritualitas dapat memberikan ketenangan batin dan membantu individu mengatasi kesulitan hidup.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mengalami berbagai tantangan dan dinamika yang unik. Secara umum, mereka merasakan kebanggaan dan kepuasan dalam menjalani peran ganda tersebut, yang berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian finansial.

Mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk mengubah pengalaman negatif menjadi pembelajaran positif, dengan banyak informan mengadopsi mentalitas bertumbuh dan berfokus pada solusi. Hal ini sejalan dengan teori-teori psikologi yang menekankan pentingnya resiliensi dan dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik.

Strategi coping yang digunakan bervariasi, mulai dari refleksi diri hingga teknik relaksasi, yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya manajemen emosi di tengah tekanan dari lingkungan akademik dan pekerjaan. Spiritualitas juga diakui sebagai faktor penting dalam memberikan dukungan emosional, meskipun pandangan terhadap pengaruhnya bersifat subjektif dan bervariasi antar individu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai resiliensi pada mahasiswa kelas karyawan, beberapa saran dapat diajukan untuk mendukung pengembangan resiliensi dan kesejahteraan mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar:

1. Peningkatan Dukungan Sosial: Institusi pendidikan dan tempat kerja perlu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional dan praktis dari rekan kerja, dosen, dan keluarga. Program mentoring atau kelompok dukungan dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan kurang terisolasi dalam menghadapi tantangan.
2. Pelatihan Manajemen Waktu dan Stres: Mengadakan workshop atau seminar tentang manajemen waktu dan teknik coping yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola beban akademik dan pekerjaan mereka. Pelatihan ini harus mencakup strategi untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
3. Pengembangan Konsep Diri: Program yang berfokus pada pengembangan konsep diri yang positif perlu diperkenalkan, seperti pelatihan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, dan pengembangan diri. Ini akan membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.

4. Integrasi Spiritualitas dalam Kehidupan Sehari-hari: Bagi mahasiswa yang menemukan dukungan dalam spiritualitas, institusi dapat menyediakan ruang untuk refleksi spiritual atau kegiatan yang mendukung kesejahteraan mental, seperti meditasi atau yoga, yang dapat membantu mereka mengelola stres.
5. Penelitian Lanjutan: Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktorfaktor yang mempengaruhi resiliensi di kalangan mahasiswa kelas karyawan serta strategi-strategi baru yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan profesional.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, F., & Triana Noor Edwina. 2017. Resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan ditinjau dari konsep diri. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi, Yogyakarta: 29 April 2017. Hal 143-152.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. 2003. Development of a new resilience scale: The ConnorDavidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82.

Dweck, C. S. 2006. Mindset: The new psychology of success. Random House.

Irianto M. A., Fauzi R., dan Hafizh Z. A. 2021. Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. PSIKOSTUDIA : Jurnal Psikologi, 10(1), 1-10.

Kirana A., Agustini., dan Enka R. 2022. Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. PROVITAE : Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(1), 27-50.

Koenig, HG. 2012. Agama, spiritualitas, dan kesehatan: Implikasi penelitian dan klinis. ISRN Psychiatry, 2012 , 278730.

Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. PROVITAE : Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(1), 27-50.

Marcel J. 2023. Resiliensi Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja. ARTIKEL Universitas Stekom. Resiliensi Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Kerja (stekom.ac.id).

Nurbaiti D. A. 2022. Perbedaan Resiliensi Diri Mahasiswa Bekerja Ditinjau Dari Status Kerja. SKRIPSI Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi UIN Raden Mas Said Surakarta.

Pennebaker, J. W. 1997. Writing about emotional expression as a therapeutic process. Psychological Science, 8(3).

Reivich, K., & Shatté, A. 2002. The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway books.

Salsabila H. 2023. Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Kelas Karyawan Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Bandung. SKRIPSI Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung.

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. 2004. Job demands, resources, and the burnout process: A longitudinal study of the role of personality. Journal of Applied Psychology, 89(4), 729-740.