

**RESILIENSI PADA MAHASISWI PASCA KEMATIAN AYAH DI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

Disusun Guna Memenuhi Syarat Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata  
Satu Psikologi



Oleh :

Siti Rahayu

(2007016176)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2024**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Siti Rahayu

NIM : 2007016176

Jurusan : Psikologi

Faluktas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

### **RESILIENSI PADA MAHASISWI PASCA KEMATIAN AYAH DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 25 April 2024

Pembuat Pernyataan



Siti Rahayu

NIM. 2007016176

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA RI  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN PSIKOLOGI**  
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.  
76433370

### PENGESAHAN

Judul : **RESILIENSI PADA MAHASISWI PASCA KEMATIAN AYAH DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

Penulis : Siti Rahayu  
NIM : 2007016176  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 5 Mei 2024

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dina Sugiyanti., M.Si.  
NIP. 198408292011012005



Penguji II

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.  
NIP. 197502052006042003

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP. 198605232018012002

Penguji IV

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.  
NIP. 196006151991031004

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.  
NIP. 197502052006042003

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
NIP. 198809032016012901



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : RESILIENSI PADA MAHASISWI PASCA KEMATIAN SOSOK AYAH DI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Siti Rahayu

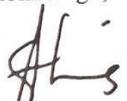
NIM : 2007016176

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

  
Hj. Siti Hikmah S.Pd, M.Si  
NIP. 197502052006042003

Semarang, 23 April 2024  
Yang bersangkutan

  
Siti Rahayu  
2007016176



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : RESILIENSI PADA MAHASISWI PASCA KEMATIAN SOSOK AYAH DI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Siti Rahayu

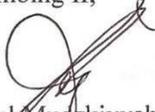
NIM : 2007016176

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

  
Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198806032016012901

Semarang, 23 April 2024  
Yang bersangkutan

  
Siti Rahayu  
2007016176

## KATA PENGANTAR

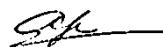
*Bismillahirrahmanirrahim*

Rasa syukur tak terhingga Kepada Allah SWT atas segala kemudahan, nikmat, dan karunia yang telah diberikan kepada penulis dan keluarga. Sholawat serta salam selalu tercurahkan Kepada Junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan dalam menjalani hidup, sehingga kita selalu mendapat *syafa'at* nya di *yaumul akhir* kelak, Amin. Atas segala rahmat, hidayah, pertolongan dan kelancaran yang diberikan, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Resiliensi Pada Mahasiswi Pasca Kematian Ayah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”**. skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian dan penyusunan skripsi ini sangatlah tidak mudah, namun karena adanya bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini bisa selesai dengan baik dan tepat waktu. Sehingga pada kesempatan ini, secara khusus penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.
2. PLT Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag., beserta jajarannya.
3. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. beserta jajarannya.
4. Ketua Jurusan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. beserta jajarannya.
5. Dosen Pembimbing I, Ibu Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si., dan Dosen Pembimbing II sekaligus Wali Dosen penulis, Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi dan waktu selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama di bangku perkuliahan.

Terakhir, penulis menyampaikan permohonan maaf dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berjasa dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik

Semarang, 25 April 2024  
Penulis



Siti Rahayu

NIM. 2007016176

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah hirobbil alamin*, atas rahmat dan hidayah yang diberikan oleh Allah SWT, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis dengan lancar dan semaksimal mungkin. Pada halaman ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih atas dukungan emosional, materi, dan waktu yang telah diberikan, kepada:

1. Keempat subjek yang secara sukarela membantu dalam penelitian ini, tanpa adanya bantuan dari keempat subjek, penelitian ini bukan apa-apa.
2. Diri sendiri, Siti Rahayu yang selalu memiliki semangat untuk berjuang sepanjang usia ini.
3. Ibu saya tercinta, Ibu Romlah, inspirasi saya yang telah mengorbankan separuh usianya untuk membesarkan saya hingga hari ini.
4. Bapak saya, Bapak Sutomo yang sudah berjuang sekuat tenaga membiayai dan mendukung pendidikan saya.
5. Nenek saya tercinta, Ibu Kartini yang selalu mendukung saya dalam keadaan apapun dan memberikan perhatiannya ketika saya lelah.
6. Sahabat-sahabat tercinta di kampus, Risqi Ainuna, Nurma Erlyna, Maritza Ocky Saputra, Maulida Naura Alfiana, Rizky Putri Rahmawati dan Nida Haliza yang telah memberikan *support* dan menjadi tempat peneliti dalam berkeluh kesah, yang selalu ada di sepanjang siklus hidup peneliti.
7. Sahabat-sahabat SMA tercinta, Siti Kholifah, Khikmatus Saadah, Lailatul Inayah dan Sufinatus Syurofa yang telah membersamai dan menjadi tempat bertukar cerita di akhir semester ini.
8. Teman kostku, Mbak Umi yang selalu membantu dan mendukungku saat berjuang menyelesaikan tugas akhir ini.

Semarang, 25 April 2024

Penulis



Siti Rahayu

NIM. 2007016176

## **MOTTO**

*“Sesungguhnya, beserta kesulitan itu ada kemudahan”*

(Q.S Al-Insyirah:6)

## Daftar Isi

Cover.....	i
<b>Pernyataan Keaslian .....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pengesahan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Persetujuan Pembimbing .....</b>	<b>iv</b>
<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>vi</b>
<b>Halaman Persembahan .....</b>	<b>vii</b>
<b>Motto.....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>xi</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xii</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xiii</b>
<b>Abstrak .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I (Pendahuluan).....</b>	<b>xiii</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II (Landasan Teori) .....</b>	<b>16</b>
I. Resiliensi .....	16
A. Pengertian Resiliensi .....	16
B. Aspek-aspek Resiliensi.....	18
C. Faktor-faktor Resiliensi .....	22
D. Tahapan Resiliensi .....	27
E. Karakter Individu Yang Resilien .....	29
F. Resiliensi Dalam Perspektif Islam .....	34
II. Kematian .....	37
A. Pengertian Kematian .....	37
B. Teori Kedukaan.....	38
III. Figur Ayah Dalam Pengasuhan .....	43
III. Dinamika Resiliensi Mahasiswi Pasca Kematian Sosok Ayah .....	46

<b>BAB III (Metodologi Penelitian)</b> .....	<b>53</b>
A. Jenis Penelitian.....	53
B. Lokasi Penelitian.....	54
C. Sumber Data.....	55
D. Metode Pengumpulan Data.....	56
E. Teknik Analisis Data.....	63
F. Pengujian Keabsahan Data.....	65
<b>BAB IV ( Hasil Penelitian dan Pembahasan)</b> .....	<b>68</b>
A. Deskripsi Subjek.....	68
B. Hasil Temuan dan Analisis Data.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	161
<b>BAB V (Kesimpulan dan Saran)</b> .....	<b>169</b>
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	170
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>172</b>
<b>Riwayat Hidup</b> .....	<b>297</b>

## Daftar Tabel

<b>Tabel 1 Panduan Wawancara .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 2 Jadwal Pertemuan Subjek .....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 3 Identitas Subjek .....</b>	<b>72</b>
<b>Tabel 4. Rekap Resiliensi Subjek.....</b>	<b>120</b>

## **Daftar Gambar**

<b>Gambar 1 Kerangka Berpikir Subjek.....</b>	<b>60</b>
<b>Gambar 2 Skema Resiliensi Subjek I .....</b>	<b>69</b>
<b>Gambar 3 Skema Resiliensi Subjek II.....</b>	<b>99</b>
<b>Gambar 4 Skema Resiliensi Subjek III .....</b>	<b>109</b>
<b>Gambar 5 Skema Resiliensi Subjek IV.....</b>	<b>119</b>

## **Daftar Lampiran**

<b>Lampiran 1</b> (panduan wawancara, observasi dan jadwal pertemuan subjek).....	<b>176</b>
<b>Lampiran 2</b> (lembar persetujuan subjek).....	<b>186</b>
<b>Lampiran 3</b> (transkrip, horizontalisasi dan dokumentasi) .....	<b>203</b>

## **ABSTRACT**

*Resilience is a person's ability to face, overcome and resolve a situation that causes stress or difficulty so that they can bounce back. Resilience of female students after the death of their father is the ability of female students to adapt to the events of their father's departure so that they are able to get used to, survive, and continue their lives more positively. Resilience plays an important role in individual life because resilience is an essential factor for individual success and psychological well-being. This study uses a qualitative method with a descriptive phenomenological approach (DPA) which aims to determine the description of resilience in female students after the death of their father at UIN Walisongo Semarang. The subjects in this study amounted to four people. Data collection techniques using interviews and observations. The findings of this study illustrate that the four subjects were able to become resilient individuals despite the trauma they felt. The four subjects fulfill the aspects of emotion regulation, impulse control, self-efficacy, causal analysis, optimism, empathy and reaching out. The four subjects were able to accept, survive and find solutions to problems after the death of their father. In addition, as an update to this study, it was found that the biggest factor that made the subject resilient was factors from within the subject including, positive self-talk, religiosity and stress coping. In addition, researchers also found that if the trauma caused by the death of father*

**Keywords:** *resilience, college students, father's death*

## ABSTRAK

Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi, mengatasi dan menyelesaikan suatu keadaan yang menimbulkan stress atau kesulitan sehingga mampu bangkit kembali. Resiliensi mahasiswi pasca kematian ayahnya adalah kemampuan mahasiswi dalam beradaptasi pada peristiwa kepergian ayahnya sehingga mampu terbiasa, bertahan, dan melanjutkan hidup dengan lebih positif. Resiliensi memegang peran penting pada kehidupan individu karena resiliensi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deksriptif (DPA) yang bertujuan mengetahui gambaran resiliensi pada mahasiswi pasca kematian ayahnya di UIN Walisongo Semarang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Hasil temuan penelitian ini menggambarkan bahwa keempat subjek mampu menjadi individu resilien meski beriringan dengan trauma yang dirasakan. Keempat subjek memenuhi aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, efikasi diri, *causal analysis*, optimisme, empati dan *reaching out*. Keempat subjek mampu menerima, bertahan dan menemukan solusi atas permasalahan setelah kematian ayahnya. Selain itu, sebagai pembaruan penelitian ini, ditemukan jika faktor terbesar yang menjadikan subjek resilien adalah faktor dari dalam diri subjek meliputi, *positive self-talk*, reiligiuitas dan *coping stress*. Selain itu, peneliti juga menemukan jika trauma akibat kematian ayah menjadikan subjek memiliki *self-esteem* dan empati yang lebih tinggi kepada dirinya maupun orang lain.

Kata kunci: *resiliensi, mahasiswi, kematian ayah*

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Teori perkembangan psikoseksual yang dikemukakan oleh Sigmund Freud mengatakan jika ayah adalah cinta pertama bagi putrinya. Hal ini didasarkan pada penelitian (Osborn, 1965:43) yang menjelaskan mengenai teori perkembangan psikoseksual oleh Freud dalam bukunya yang berjudul “*Marxisme dan Psikoanalisis*” bahwa fase anal dan fase falik adalah fase dimana anak mulai mencari tahu dan memahami akan identitas gender dalam dirinya. Pada fase ini, anak akan cenderung menuruti dorongan untuk mencapai kenikmatan. Hal tersebut disebabkan oleh energi yang disebut libido. Fase falik terjadi saat anak berusia 2-3 tahun. Proses ini disebut sebagai *oedipus kompleks*. Pada usia tersebut, anak perempuan akan mempunyai perasaan cinta terhadap ayahnya dan anak laki-laki kepada ibunya (Fromm et al., 2006). Bahkan, anak perempuan akan menjadikan ibu adalah pesaingnya yang dapat merebut kasih sayang ayahnya dan begitu sebaliknya. Pada tahap tersebut anak perempuan akan terus mencari perhatian ayahnya (Osborn, 1965:50-51). Di fase inilah awal dari adanya kelekatan emosional antara anak perempuan dengan ayahnya.

Remaja akhir perempuan yang dekat dengan ayahnya sudah dapat dipastikan bermula dari ikatan emosional baik yang diciptakan ayah (Young et al., 2019: 12-15). Remaja akhir yang memiliki *attachment* kuat dengan ayahnya sejak kecil cenderung mengandalkan keberadaan sosok ayah dalam hidupnya. Ayah bagaikan konselor yang lebih mudah menerima dan

memberikan tempat hangat untuk setiap cerita anaknya (Yuhardi & Novela, 2022: 84). Remaja akhir adalah tahap dimana seseorang mencari jati diri dan membutuhkan kasih sayang serta perhatian. Erikson (1994:45) dalam teori psikososialnya menjelaskan bahwa remaja akhir merupakan peralihan masa pubertas menuju dewasa awal. Pada masa ini identitas masih belum matang sempurna dan kebutuhan cinta yang lebih besar. Individu dipaksa menghadapi keraguan identitas dan dewasa awal yang rumit. Oleh karena itu, pada tahap inilah permasalahan muncul secara kompleks mulai dari akademis, psikologis, sosial dan ekonomi (Diananda, 2019:121-126). Khususnya, remaja akhir yang menyangang status sebagai mahasiswi.

Permasalahan yang dialami mahasiswi cukup kompleks. Mahasiswi harus mampu menghadapi permasalahan dalam diri terkait identitas, beban akademik dan permasalahan dengan lingkungannya seperti dengan keluarga, teman, pasangan atau pekerjaan. Permasalahan seperti perceraian, putus cinta atau dijauhi teman membuat mahasiswi semakin rentan akan depresi (Dianovinina, 2018:69-78). Dalam lingkup keluarga, permasalahan yang sering terjadi seperti kematian orang tua atau ayah. Oleh karena itu, mahasiswi akan merasa sangat terpuruk ketika ayahnya sudah tiada sebab ia kehilangan figur yang dapat menuntunnya dari berbagai permasalahan dalam perkembangannya sebagai individu yang lebih matang (Oktari, Shelmy & Prahara, 2021:700). Peran positif yang dilakukan ayah membuat putrinya terikat secara emosional dengannya sehingga saat tiada akan menimbulkan kehilangan yang berarti

(Young et al., 2019:12-15). Duka mendalam akan berakibat pada terganggunya kondisi psikologis individu.

Kematian ayah akan menimbulkan dampak psikologis berupa duka (*grief*) bagi mahasiswa. Secara umum, tahapan duka yang dialami oleh individu adalah penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), negosiasi (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*) (Kubler-Ross & Kessler, 2005:53). Perasaan kehilangan yang mendalam akan disertai dengan perubahan kondisi emosi. Pada kondisi tersebut, berbagai reaksi psikologis muncul seperti ketidakpercayaan, penyangkalan, ketakutan, hilang harapan, kegundahan, dan berkurangnya kemampuan emosional individu. Saat berada pada kondisi tersebut, mahasiswa akan sering melamun, mudah berpikir negatif, mudah terbawa emosi, sering menyendiri, tertekan dan menutup diri (Fronti, 2022:95-96). Duka akibat kematian dapat berlangsung sangat lama dan meliputi berbagai tahapan. Mahasiswa yang kehilangan seorang ayah karena usia perkembangan kematangan emosionalnya, mereka akan lebih sulit melupakan dan menyelamatkan diri dari luka di masa lalu (Wahyuni et al., 2022:119-122). Inilah mengapa permasalahan yang dialami mahasiswa remaja akhir akibat kematian ayah menjadi sangat kompleks.

Dampak lainnya yang paling dirasakan mahasiswa pasca kematian ayah adalah menurunnya kemampuan sosial yang cukup besar (Milawati & Widyastuti, 2023:170). Mahasiswa saat ayahnya akan merasa bersalah, menurunnya harga diri, marah dan kemampuan menerima kenyataan dalam waktu lama (Setiono, 2021:47:99). Setelah kematian ayah, mahasiswa cenderung

sensitif dengan lingkungannya sehingga berdampak buruk pada kondisi emosionalnya (Wahyuni et al., 2022:119-122). Kondisi tersebut akan memunculkan perilaku sosial yang cukup negatif seperti sering menangis, menolak bertemu dengan teman, hubungan interpersonal terganggu, dan pikiran buruk tentang lingkungannya (Maharani Putri & Andayani, 2003:23-25). Mahasiswi cenderung menarik diri dan merasa tidak percaya diri akibat kematian ayahnya. Kematian ayah juga menimbulkan keterpurukan kondisi ekonomi keluarga jika ayah adalah satu-satunya yang bertanggung jawab atas perekonomian. Memburuknya kondisi ekonomi berakibat pada munculnya perubahan yang cukup drastis dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswi.

Dampak ekonomi dan akademik juga dirasakan oleh mahasiswi pasca kematian ayah. Ayah adalah sosok utama yang memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (Lamb et al., 2004:18). Dampak ekonomi ini dapat terjadi karena hilangnya sumber pendapatan utama, yang kemudian mempengaruhi kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk biaya pendidikan, kesehatan, dan kebutuhan rumah tangga lainnya. Dalam beberapa kasus, kematian ayah dapat menyebabkan perubahan besar dalam struktur ekonomi keluarga, terutama jika ayah merupakan satu-satunya pencari nafkah (Ramadhanti, 2021:167). Terguncangnya kondisi finansial dalam keluarga menyebabkan kebingungan pada mahasiswi akan pihak yang bertanggung jawab atas kebutuhan finansialnya. Beberapa mahasiswi memilih mencari uang secara mandiri untuk mempertahankan kuliahnya. Mahasiswi bertanggung jawab atas beban akademiknya sembari bekerja. Peran ganda tersebut berdampak pada

tekanan psikologis yang cukup berat. Permasalahan yang muncul seperti menurunnya motivasi dan semangat akibat terganggunya pemenuhan akan kebutuhan ekonomi, perencanaan atau jaminan pendidikan dan masa depan.

Adanya hal tersebut terbukti bahwa kematian ayah menimbulkan permasalahan ekonomi bagi mahasiswi yang berujung pada munculnya permasalahan akademik (Islami, 2022:150:167). Pada kondisi tersebut, mahasiswi akan kehilangan motivasi dalam mengejar tujuannya. Kebingungan yang dialami membuat mahasiswi hanya berserah pada keadannya. Mahasiswi akan kesulitan menghadapi rasa rindu, sedih dan traumanya terhadap kematian ayahnya hingga mengurangi fokusnya terhadap kewajiban belajar. Dalam kondisi tersebut tentunya mahasiswi membutuhkan kemampuan resiliensi untuk dapat bertahan. Perubahan hidup yang cukup besar inilah yang menuntut anak perempuan harus dapat bertahan, menyesuaikan diri atau resilien terhadap risiko kecemasan dan depresi (Ramadhanthi & Surjaningrum, 2022:105-113).

Resiliensi merupakan kapabilitas atau kemampuan seseorang untuk menyesuaikan dan membawa diri ketika menghadapi suatu kondisi yang sulit dalam hidupnya (Reivich & Shatté, 2002:1-15). Pengertian lain oleh (Grotberg, 2003:87) resiliensi adalah kemampuan seperti mengatasi, menghadapi, dan menjadikan dirinya kuat atas segala penderitaan yang dialami. Resiliensi secara sempit mempunyai arti daya tahan seseorang saat berada dalam kondisi stress. Resiliensi adalah mengenai cara seseorang untuk bangkit dari kondisi sedihnya. Adaptasi terhadap kondisi duka yang dialami sehingga individu mampu mengendalikan kondisi emosionalnya adalah komponen dalam resiliensi.

Individu yang menerapkan resiliensi saat berada dalam situasi duka seharusnya mampu mengalihkan emosi negatifnya menjadi hal-hal yang lebih positif sebagai upaya melepaskan diri dari peristiwa traumatis yang dialami di masa lalu. Dalam hal ini termasuk kematian ayah.

Komponen resiliensi yang disebutkan pada *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) pada (Gucciardi et al., 2011:423-433) adalah adaptasi, kemampuan memaafkan, kepercayaan diri, hubungan positif, dan kekuatan untuk melawan emosi negatif. Sedangkan (Siebet, 2005:35-191) kemampuan seperti merencanakan tentang masa depan secara baik, kemampuan mengatasi permasalahan, mengenai *inner-self*, menikmati pembelajaran di bangku sekolah, berharap akan hal positif, dan kemampuan menjaga kekuatan diri untuk tetap bertahan terhadap kondisi emosional yang tidak menentu adalah beberapa rangkaian dari proses resiliensi seseorang. Tidak semua individu mampu menerapkan beberapa kemampuan tersebut dalam proses resiliensi. Inilah yang menyebabkan individu menjadi sulit keluar dari keadaan sulitnya. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dukungan sosial (*social support*), kemampuan kognitif (*cognitive skill*), dan kondisi psikologis (*psychological resource*) (Holaday & McPhearson, 1997:350-352).

Wawancara pada keempat subjek menunjukkan adanya kondisi emosi yang tidak stabil setelah kematian ayahnya. Wawancara pertama dilakukan dengan subjek MOS. Ayah subjek meninggal dua tahun yang lalu. Ia merupakan putri bungsu dari tiga bersaudara. Wawancara dilakukan pada 28 Oktober 2023. Subjek menjelaskan jika ia sangat kaget dan *shock* dengan kabar kematian

ayahnya. Ia juga mengalami keterpurukan hingga berbulan-bulan. Bahkan, subjek mengaku bahwa sampai saat ini ia masih merasa sedih yang cukup dalam ketika ingatan tentang kematian ayahnya muncul. Subjek bahkan mengatakan *“Sampai sekarang pun bisa dibilang aku belum bisa pulih sepenuhnya karena kematian ayah adalah suatu hal yang bagiku sangat menyakitkan karena aku dekat banget sama ayah”*. Ia juga mengaku bahwa terdapat banyak perubahan yang di rasakan setelah kematian ayahnya. Hal ini berpengaruh pada motivasi subjek dalam menjalani hidup yang cenderung menurun setelah kematian ayahnya. Hal tersebut terjadi karena subjek sudah terbiasa hidup dengan bergantung pada peran ayahnya sehingga ikatan emosional di antara keduanya sangat baik. Hal ini diterangkan oleh subjek saat wawancara *“Saat Ayah meninggal ya hancur banget rasanya, karena udah terbiasa gantungan diri sama ayah karena dari kecil luangin waktunya banyakan sama ayah”*.

Wawancara kedua dilakukan dengan subjek NH pada 28 Oktober 2023. Subjek berumur 21 tahun. Ia merupakan satu-satunya putri dari empat bersaudara. Ayah subjek meninggal dua tahun yang lalu. Subjek menerangkan ia sempat tidak mau menerima kenyataan bahwa ayahnya sudah tiada. Menurutnya, ayah adalah cinta pertamanya di dunia. Ia mengalami kecemasan tentang kelanjutan hidup keluarganya setelah ayahnya meninggal. Duka yang dia alami saat ayahnya meninggal bertahan hingga berbulan-bulan. Saat wawancara dengan subjek, ia menerangkan *“Rasa kangen itu pasti ada, ayah adalah salah satu orang yang saya cintai”*. Ingatan menyakitkan tentang

kematian ayahnya masih sering muncul dipikirkannya. Subjek juga mengaku sering merasakan rindu akan sosok ayahnya di dunia.

Wawancara ketiga dilakukan dengan subjek DR pada 28 Oktober 2023. Ayah subjek meninggal tiga tahun yang lalu. Subjek merupakan putri pertama dari dua bersaudara. Subjek menjelaskan bahwa ia mengalami goncangan emosi yang cukup dahsyat saat kematian ayahnya. Subjek sempat menyelahkan takdir yang menimpanya. Ia mengalami stress selama tiga bulan akibat ketidaksiapannya atas kematian ayahnya. Bahkan, ia merasa sering dihantui oleh rasa cemas dan trauma akibat kematian ayahnya. Hal ini seperti yang dinyatakan oleh subjek saat wawancara *“Saya sempat tidak masuk kuliah selama dua minggu karena saya takut dan trauma keluar rumah karena ayahnya meninggal saat saya sedang kuliah”*. Subjek mengaku bahwa saat ini ia dan keluarganya masih berjuang dengan ketidakstabilan psikologis, ekonomi, dan pendidikan akibat kematian ayahnya. Subjek masih sering menangis dan takut saat ingatan tentang ayahnya muncul.

Wawancara dengan subjek keempat dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2023. Subjek merupakan satu-satunya putri dari dua bersaudara. Ayahnya meninggal dua tahun yang lalu. Subjek mengatakan bahwa dirinya trauma dengan peristiwa kematian ayahnya karena saat itu hanya ia yang boleh memakamkan ayahnya. Ia juga mengaku sering merasa rindu dengan orang terkasihnya tersebut. Hal ini dijelaskan oleh subjek saat wawancara *“Pastinya saya sangat rindu dengan ayah, karena yang sebelumnya bisa bertemu 24 jam sekarang hanya bisa melihat kenyataan kalau ayah sudah ngga ada, saya*

*kadang iri dengan teman-teman yang upload foto dengan ayahnya karena saya ga bisa lagi kaya gitu*". Setelah kematian ayahnya, subjek menjadi memiliki pandangan bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah fana dan tidak kekal sehingga bisa hilang setiap saat. Subjek juga merasa bahwa di dunia ini manusia hanya hidup sendiri. Trauma mendalam akibat kematian ayahnya menjadikan subjek berjuang melawan kondisi lemahnya tersebut hingga saat ini.

Kondisi dimana mahasiswi yatim menjalani proses belajar tanpa pendampingan seorang ayah yang menyebabkan dirinya dituntut untuk lebih resilien. Dalam kondisi tersebut akan timbul kebingungan dan kebutuhan kasih sayang yang lebih besar sehingga berpengaruh pada proses resiliensi individu. Kondisi tersebut mengharuskan mahasiswi menerapkan resiliensi. Adanya proses panjang yang dilalui mahasiswi dalam berjuang melawan kesulitannya inilah sebagai suatu permasalahan yang penting untuk dijelaskan lebih dalam. Peneliti bertujuan untuk mendeskripsikan secara lebih detail bagaimana resiliensi pada mahasiswi pasca kematian sosok ayah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menentukan judul "Resiliensi pada Mahasiswi Pasca Kematian Sosok Ayah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang".

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka penelitian ini fokus mengkaji bagaimana gambaran dinamika faktor resiliensi pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang berdasarkan aspek-aspek resiliensi yakni, regulasi emosi, pengendalian implus,

optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan peningkatan aspek positif

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang penulis tetapkan maka tujuan dari adanya penelitian ini adalah menggambarkan faktor resiliensi pada mahasiswi pasca kematian ayah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap penelitian ini dapat memberi manfaat kepada pembaca atau pihak yang bersangkutan, baik secara teoritis maupun praktis;

#### **1. Manfaat Teoritis**

Melalui penelitian ini, dapat memperoleh temuan baru yang dapat memperluas teori tentang ilmu psikologi, khususnya resiliensi. Untuk itu, penelitian ini merupakan sumber *literature* yang berguna untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan kajian dan keilmuan yang baru.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi mahasiswi, penelitian ini dapat berdampak pada kesadaran terhadap pentingnya meningkatkan kemampuan resiliensi. Dengan penelitian ini, dapat mendorong mahasiswi untuk bangkit dari keterpurukan dan menjalani kehidupan dengan lebih positif meski tanpa kehadiran sosok ayah.

- b. Bagi keluarga, penelitian ini dapat berdampak pada meningkatnya pemahaman dinamika psikologis akibat kematian ayah sesama anggota keluarga. Dengan penelitian ini, keluarga memperoleh bekal untuk lebih resilien dan saling memberikan dukungan dalam menghadapi perubahan setelah kematian ayah.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian disusun guna menghindari plagiarisme penelitian yang sudah ada dan untuk menentukan apakah topik yang diteliti telah dibahas sebelumnya dalam bentuk skripsi atau publikasi lain. Oleh sebab itu, dalam pembahasan ini penulis mendeskripsikan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan resiliensi, antara lain yaitu:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ulva, (2022), yang meneliti tentang “Resiliensi Mahasiswa Pasca Kematian Orang Tua Pada Mahasiswa Psikologi Islam Tingkat Akhir Di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar”. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir. Sedangkan fokus permasalahannya adalah resiliensi pada mahasiswa pasca kematian orang tuanya. Persoalan akademik menjelang kelulusan di bangku perkuliahan sangatlah kompleks. Di samping rumitnya permasalahan tersebut, mahasiswa tingkat akhir yang orang tuanya sudah tiada juga masih harus berjuang bangkit dari kesedihan atas kematian orang tuanya. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut oleh bertahan dalam situasi sulit tersebut. Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti membahas tentang resiliensi pada mahasiswa akhir pasca kematian orang tua. Perbedaannya, penelitian

terdahulu berfokus pada resiliensi yang diterapkan pada mahasiswa tingkat akhir laki-laki maupun perempuan dengan permasalahan akademis menjelang lulus sekaligus permasalahan psikologis terkait kematian orang tuanya baik ayah ataupun ibu. Sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan ini berfokus terhadap resiliensi pada mahasiswi dan dikhususkan pada pasca kematian sosok ayah. Penelitian ini membahas tentang peran serta kedekatan seorang ayah bagi anak perempuannya sehingga akan muncul duka yang mendalam ketika sosok ayah meninggal. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya resiliensi di tengah kondisi duka tersebut.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Tirza & Jaya, (2016) yang berjudul “Gambaran Remaja Putri Pasca Kematian Ibu”. Pada penelitian ini berfokus pada permasalahan yang dialami seorang putri akibat kematian ibunya. Anak perempuan cenderung lebih dekat secara emosional dengan ibunya. Oleh karena itu meninggalnya seorang ibu menimbulkan duka yang cukup dalam bagi anak perempuan. Pada kondisi tersebut, diperlukan adanya resiliensi untuk bertahan. Pada penelitian ini juga menjelaskan adanya faktor faktor *I have* (saya memiliki), *I am* (saya adalah) dan *I can* (saya bisa). Pada penelitian sebelumnya membahas tentang bagaimana resiliensi pada seorang putri pasca kematian ibunya. Berbeda dengan penelitian yang akan dilaksanakan ini berfokus terhadap resiliensi pada mahasiswi dan dikhususkan pada pasca kematian sosok ayah. Penelitian ini membahas tentang peran serta kedekatan seorang ayah bagi anak perempuannya sehingga akan muncul duka yang mendalam ketika sosok ayah meninggal.

Pada penelitian sebelumnya meneliti tentang resiliensi pada remaja putri pasca kematian ibu. Sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan ini, berfokus mengkaji tentang resiliensi pada mahasiswi pasca kematian sosok ayah.

Penelitian ketiga yang membahas tentang resiliensi juga dilakukan oleh Asri, (2022) dengan judul “Gambaran Resiliensi Orang yang Kehilangan Anggota Keluarga di Masa Pandemi Akibat Covid-19”. Penelitian ini mengkhususkan kajiannya mengenai resiliensi individu yang kehilangan anggota keluarganya akibat Covid-19. Subjek pada penelitian ini merupakan seluruh anggota keluarga yang merasa terpuruk atas kematian anggota keluarga lainnya. Keluarga merupakan tempat dimana seseorang memperoleh kenyamanan dan kasih sayang. Ketika salah satu dari mereka tiada, tentunya akan menimbulkan kesedihan yang mendalam. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui serta memahami resiliensi yang diterapkan dalam kondisi tersebut. Pada penelitian sebelumnya, masalah yang diteliti adalah resiliensi pada individu yang kehilangan anggota keluarganya akibat Covid-19. Subjek pada penelitian tersebut merupakan seluruh anggota keluarga. Sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan ini, meneliti tentang resiliensi pada mahasiswi pasca kematian sosok ayah. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan resiliensi dari duka yang muncul pada anak perempuan akibat kematian sosok ayah.

Penelitian selanjutnya oleh Kurniaty, (2021) yang berjudul “Faktor-faktor Resiliensi pada Mahasiswa Pasca Kematian Orang Tua di Kota

Samarinda”. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah resiliensi yang terdapat pada mahasiswa pasca kematian orang tua. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan faktor apa saja yang memengaruhi resiliensi pada mahasiswa pasca kematian orang tuanya. Hasil yang didapatkan adalah adanya faktor seperti *support system*, *cognitive skill* dan motivasi dapat memengaruhi resiliensi yang ada pada diri subjek. Pada penelitian sebelumnya menjelaskan tentang faktor-faktor resiliensi mahasiswa/i pasca kematian orang tua baik ayah maupun ibu . Sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan ini, bertujuan untuk menjelaskan resiliensi pada mahasiswa/i pasca kematian ayah secara lebih kompleks meliputi proses dan faktor-faktor.

Penelitian yang membahas tentang resiliensi juga dilakukan oleh Majidah, (2023). Penelitian yang berjudul “Resiliensi Remaja Pasca Kematian Orang Tua di Desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara” ini fokus terhadap resiliensi pada remaja desa setempat. Permasalahan yang muncul terkait perubahan emosional akibat kematian orang tua yang dapat berdampak terhadap kehidupan remaja. Penelitian ini menyoroti masa remaja sebagai masa dimana kondisi emosi dan perasaan masih sangat labil. Remaja dengan status yatim atau piatu belum sepenuhnya siap ditinggalkan oleh orang tuanya dikarenakan belum matangnya kondisi emosional. Sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan ini, berfokus dengan resiliensi pada mahasiswa/i yang sudah mencapai masa dewasa awal hingga akhir. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa/i berbeda dengan

remaja pada umumnya dan sangat kompleks. Inilah yang menjadi alasan peneliti berfokus pada permasalahan psikologis, fisiologis, akademik dan ekonomi setelah kematian ayah. Hal inilah yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **I. Resiliensi**

##### **A. Pengertian Resiliensi**

Pengertian resiliensi dalam buku yang berjudul "*The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdle*" oleh Reivich & Shatté (2002:1-20) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan mencari solusi atas segala bentuk kesulitannya sehingga dapat bangkit kembali. Reivich & Shatté (2002:1-60) juga menyatakan bahwa resiliensi dapat berlangsung sepanjang individu hidup. Artinya, resiliensi bersifat kompleks dan berlangsung selamanya dengan tahapan-tahapan tertentu. Resiliensi merupakan daya tahan seseorang untuk beradaptasi ketika berada dalam perubahan atau kondisi tertentu yang menekan seperti kematian atau kehilangan (Siebet, 2005:35-191). Menurutnya, resiliensi adalah usaha seseorang untuk pulih dari peristiwa menyakitkan.

Resiliensi merupakan salah satu fenomena yang banyak dikaji dalam psikologi. Pembahasan mengenai resiliensi dapat diterapkan dalam berbagai permasalahan psikologis yang terjadi pada individu, organisasi maupun lingkup masyarakat secara lebih luas. Pengertian resiliensi pun mengalami perkembangan dan beragam. Resiliensi erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis baik mampu menjalankan peran dan fungsi psikologisnya secara positif

terhadap dirinya maupun lingkungannya (Ryff & Singer, 1996:14-15). Begitupun dengan konsep resiliensi, dimana seseorang dikatakan resilien apabila mampu membawakan diri dan menangani segala bentuk kesulitan dan pengalaman buruknya ke arah hal yang positif (Grotberg, 2003:1-2)

Penelitiannya yang berjudul “*Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology*” oleh Yates & Masten (2004:530-531) menerangkan resiliensi merupakan usaha seseorang dalam mengendalikan kekacauan emosionalnya saat kondisi tertekan dengan cara positif. Yates juga menambahkan bahwa resiliensi berkaitan dengan penerapan psikologi positif. Psikologi positif mengajarkan bagaimana seseorang mengolah emosi secara lebih positif. karena dengan begitu akan meningkatkan resiliensi seseorang. Sejalan dengan Yates, studi literatur yang dilakukan oleh Vella & Pai Nagesh B (2023: 233) juga mendefinisikan resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam mengubah kondisi terpuruknya menjadi pengalaman positif. Vella juga berpendapat bahwa resiliensi adalah perjalanan seseorang dalam melalui kesulitannya sehingga mampu mencapai keberhasilan untuk sembuh. Oleh karena itu, resiliensi erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk memiliki pemikiran, perilaku kekuatan, dan kemauan secara positif untuk sembuh dari peristiwa traumatis.

Kematian atau kehilangan adalah salah satu peristiwa traumatis yang membuat seseorang harus menerapkan resiliensi. Resiliensi adalah cara seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis akibat

peristiwa trauma di masa lalu (Steven & Dennies, 2018:1-35). Tantangan psikologis tersebut berupa ketidakstabilan kondisi emosional seseorang akibat duka yang mendalam seperti ketakutan, kecemasan dan keterpurukan. Makna yang sama juga dikemukakan oleh Niaz (2006:204-207) resiliensi adalah proses adaptasi yang dilakukan seseorang dari stress akibat trauma hingga mampu bangkit dan menjadi pribadi yang lebih baik. Resiliensi tidak hanya proses bertahan dari krisisnya kondisi mental, tetapi lebih dari itu resiliensi juga bentuk pertahanan seseorang terhadap kondisi fisiknya akibat peristiwa traumatik (Russo et al., 2011:2-4).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian resiliensi adalah kemampuan atau ketahanan seseorang untuk beradaptasi, mengatasi dan melanjutkan hidup secara lebih positif setelah kondisi sulitnya. Sedangkan pengertian dari resiliensi mahasiswa pasca kematian ayah adalah kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi, mengatasi dan melanjutkan hidup dengan lebih positif setelah kematian sosok ayah.

## **B. Aspek-aspek Resiliensi**

Aspek-aspek dalam resiliensi ada berbagai macam, seperti yang telah dikemukakan oleh Reivich & Shatté (2002:1-60) sebagai berikut:

### **1. Regulasi Emosi**

Pada aspek regulasi emosi, individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengelola emosi secara sehat dan produktif. Individu yang resilien tidak akan mudah tersulut emosi negatif hingga merugikan dirinya maupun orang lain. Ini mencakup kemampuan untuk mengatasi stres, kecemasan, depresi, dan perasaan negatif lainnya. Regulasi emosi adalah aspek utama dalam membentuk individu yang resilien. Hal ini dikarenakan sumber dari segala pengendalian diri berawal dari pengendalian emosi (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018).

## **2. Pengendalian Impuls**

Individu dengan kemampuan pengendalian impuls yang baik tidak akan mudah menuruti emosi negatif yang berlebihan (Agustina, 2021:43). Artinya, individu akan memiliki kontrol yang baik terhadap hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain. Selain itu, individu juga mampu mengendalikan perasaan marah, kecewa dan takutnya dalam taraf normal dan tidak berlarut dalam waktu lama.

## **3. Efikasi Diri**

Efikasi diri merupakan sikap seseorang yang menunjukkan adanya kepercayaan penuh terhadap kemampuannya dalam mengatasi situasi sulit dan mencapai harapan (Bandura, 1982:136). Seseorang yang resilien akan yakin dengan kemampuannya

menghadapi kondisi sulitnya sehingga tidak mudah putus asa dan menyerah.

#### **4. Analisis Penyebab Masalah (*causal analysis*)**

Kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, merencanakan solusi, dan mengatasi tantangan dengan cara yang efektif. Saat proses resiliensi, individu harus mampu menganalisis sebab dan akibat dari permasalahan yang muncul (Reivich & Shatté, 2002:40). Kemampuan ini melibatkan pemikiran yang kreatif, kritis dan lateral.

#### **5. Optimisme dan Harapan**

Memiliki sikap positif dan harapan bahwa masa depan akan lebih baik dapat meningkatkan resiliensi. Keyakinan bahwa masalah dapat diatasi dan tantangan dapat diatasi adalah bagian penting dari resiliensi.

#### **6. Empati**

Empati adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan perasaannya untuk merasa belas kasih, peduli dan perhatian dengan kondisi orang lain. Empati juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam merasakan apa yang orang lain rasakan. Empati yang dimiliki individu menciptakan hubungan interpersonal yang positif.

#### **7. *Reaching Out***

Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang berubah. Orang yang lebih fleksibel cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan

perubahan lingkungan atau situasi. *Reaching out* juga memiliki arti kemampuan individu dalam berpikir positif terhadap penderitaannya dan menganggapnya suatu tantangan yang harus dilewati dan berfokus pada masa depan (Ulva, 2022:81).

Adapun Yu & Zhang (2007:19-30) juga memaparkan tiga aspek dasar dalam resiliensi pada individu, antara lain:

### **1. *Tenacity* (kegigihan)**

Kegigihan dalam arti mempunyai kemauan kuat mencapai kesembuhan. Komponen lain seperti individu dengan kesungguhan untuk beradaptasi dengan rasa sakitnya serta mampu mengatasi emosi negatifnya. Kegigihan individu melawan perasaan negatif dan mampu menyelamatkan diri dari situasi keterpurukan serta kesedihan yang berlarut adalah aspek utama dalam resiliensi. Perilaku yang ditunjukkan adalah dengan tetap menjalankan hidup dengan baik di atas duka yang dialaminya. Individu yang gigih dalam proses resiliensinya akan mampu menjalankan peran psikologis, sosial, ekonomi maupun interpersonalnya disamping perjalanannya untuk sembuh dan menjadi pribadi yang lebih baik.

### **2. *The Item in Strength* (kekuatan)**

Kekuatan yang dimaksud adalah individu mampu mengendalikan diri untuk tidak masuk di lingkungan yang memperburuk situasinya. Individu dengan kemampuan ini memiliki

kapasitas baik dalam menjauhkan diri dari segala hal yang dapat membuatnya jatuh di situasi yang sama yang membuatnya trauma. Individu akan belajar dari peristiwa masa lalu dan akan memperbaikinya pada masa kini. Dengan begitu, individu akan menciptakan kekuatan bertahan dengan sendirinya.

### **3. *Optimism* (Optimis)**

Optimisme berarti pemikiran positif akan segala sesuatu yang terjadi pada masa mendatang. Dalam proses resiliensinya, individu dituntut memiliki optimisme tinggi. Hal ini sebagai bentuk *coping mechanism* yang dilakukan individu untuk keluar dari keterpurukannya. Secara langsung kemampuan optimism mampu mengurangi intensitas kesedihan dan memunculkan kebahagiaan karena adanya emosi positif. Individu yang optimis akan memercayai bahwa kehidupannya akan membaik. Selain itu, individu juga percaya dengan kemampuannya, ia akan sembuh dari peristiwa traumatiknya.

## **C. Faktor-faktor Resiliensi**

Faktor-faktor resiliensi adalah elemen-elemen atau karakteristik yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjadi lebih tahan terhadap tekanan, mengatasi kesulitan, dan pulih dari pengalaman yang sulit. Secara umum faktor yang memengaruhi resiliensi berasal dari dalam dan luar individu.

Faktor-faktor resiliensi menurut (Grotberg, 2003:3-5) adalah:

## 1. Dukungan Eksternal (*I Have*)

Faktor ini berasal dari lingkungan sekitar individu meliputi keluarga, sahabat atau pasangan. Dukungan sosial berkaitan dengan kepedulian, rasa aman dan nyaman yang diberikan kepada individu. Dukungan sosial dapat diperoleh melalui ciri hubungan sebagai berikut:

- a. *Trusting Relationship*, hubungan yang terjalin atas dasar kepercayaan penuh dari kedua belah pihak.
- b. *Structure and rules*, hubungan yang terjadi dengan orang yang dapat memahami kondisi individu sehingga mampu mengambil sikap atau batasan tertentu yang dapat memicu masalah.
- c. *Role model*, hubungan yang terjadi dengan orang tertentu yang dijadikan panutan dan memberikan tuntunan bagi individu untuk mengambil langkah yang seharusnya
- d. *Encourage to be Autonomous*, hubungan individu dengan orang-orang yang dapat membuat individu lebih bertanggung jawab.

## 2. Kekuatan Pribadi (*I am*)

Faktor ini seperti keyakinan, perasaan dan perilaku yang berasal dari dalam diri individu. Dijelaskan melalui ciri perilaku sebagai berikut:

- a. Individu merasa layak diintai
- b. Individu dapat menghargai sepenuhnya terhadap dirinya maupun orang lain bagaimanapun kondisinya

- c. Individu mampu menunjukkan rasa cinta dan pedulinya kepada orang lain dengan baik
- d. *Proud of self*, individu mampu mencapai aktualisasi diri dengan bangga akan kekurangan maupun kelebihan serta mampu menyelesaikan masalah dalam dirinya secara lebih positif.
- e. *Autonomous and responsible*, individu mampu menjadi pribadi yang bertanggung penuh atas pilihannya
- f. *Filled with hope, faith, and trust (religiusitas)*, individu meyakini bahwa masih terdapat harapan akan kehidupan masa depan yang lebih baik di samping masalahnya.

### 3. Kemampuan Sosial (*I Can*)

Faktor ini meliputi kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya seperti:

- a. Komunikasi (*communication*), adalah kemampuan individu dalam berkomunikasi secara asertif dengan orang lain seperti mengungkapkan ketidaknyamanan, kebutuhan, ketegasan dalam menolak sesuatu yang memberatkannya, menerima pendapat orang lain tentangnya, mencegah diri melakukan sesuatu yang tidak baik dan berperilaku positif dengan orang di sekitarnya.
- b. Mengatasi Permasalahan (*problem solving*), yakni kemampuan individu dalam berpikir positif terhadap masalah sehingga

mampu berpikir secara jernih dalam mencari jalan keluar dari setiap permasalahannya.

- c. Berpikir Kritis (*Critical consciousness*), yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi negatifnya. Kemampuan ini ditunjukkan dengan pemikiran yang kritis dan berulang terhadap perlakuan yang dapat menimbulkan kekacauan seperti mengungkan emosi dengan perkataan buruk atau sikap anarkis yang dapat merugikan orang lain.
- d. Pengetahuan Kepribadian (*Gauge the temperamen of myself and others*), individu mampu mengenali diri dengan baik. Hal ini berkaitan dengan kemungkinan individu dalam memahami perilaku impulsifnya, keberanian dalam mengambil risiko, temperamental dalam diri sehingga individu mampu memahami dan mengendalikan tindakannya.
- e. Hubungan Saling Percaya (*Seek trusting relationship*), individu mampu memberikan rasa percayanya kepada orang-orang pilihannya. Individu secara bebas memercayai orang tersebut untuk menceritakan pikiran, perasaan, berempati penuh dan berdiskusi untuk mendapatkan solusi.

Faktor-faktor yang hampir sama juga dijelaskan oleh Holaday & McPhearson, (1997: 350-352) yang meliputi;

### **1. Dukungan Sosial (*social support*)**

Dukungan sosial berperan penting dalam membentuk resiliensi pada individu. Kekuatan dukungan sosial memiliki dampak dalam membentuk individu yang lebih tahan dan kuat terhadap tantangan (Kurniawan & Noviza, 2018). Melalui dukungan sosial yang baik, individu .Selain itu, orang sekitar juga bisa menjadi tempat untuk individu yang sedang berkabung mencurahkan segala bentuk kesedihannya.

## **2. Kemampuan Kognitif (*cognitive skill*)**

Keterampilan kognitif berkaitan dengan kemampuan individu dalam berpikir seperti memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Kemampuan seperti mengolah informasi, memproses pemikiran, dan memberikan respon secara aktif, adaptif dan kreatif. Keterampilan seperti itu dapat membantu individu untuk lebih optimis, tanggap dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga mudah menemukan jalan keluar dalam setiap keterpurukannya. Dalam hal ini adalah dari ingatan buruk tentang peristiwa kematian ayah atau ibu.

## **3. Sumber Daya Psikologis (*psychological resource*)**

*Psychological resources*, atau sumber daya psikologis, adalah salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi. Ini merujuk pada sumber daya internal yang dimiliki individu yang

dapat membantu mereka mengatasi tekanan, menghadapi kesulitan, dan pulih dari pengalaman yang sulit. Sumber daya ini meliputi *self-acceptance*, *self-efficacy* yang baik, kemampuan keterampilan sosial, tujuan hidup yang jelas dan kecerdasan emosional yang baik. Adanya keterampilan tersebut akan berdampak baik pada kemampuan resiliensi individu. Individu akan lebih kuat dalam menghadapi emosi negatif akibat kejadian traumatis.

Beberapa faktor di atas dapat memengaruhi mahasiswi menjadi lebih kuat dan tangguh saat menerapkan resiliensi pasca ayahnya meninggal. Terpenuhinya beberapa faktor di atas menjadikan mahasiswi lebih resilien saat menghadapi kekacauan emosi akibat permasalahan hidup pasca ayahnya tiada.

#### **D. Tahapan Resiliensi**

Tahapan resiliensi menurut Dr. Alan Coulson (Coulson, 2006:22-23) adalah model yang menggambarkan bagaimana individu mengatasi tantangan dan stres dalam kehidupan mereka. Model ini mencakup empat tahap utama yang berperan dalam mengembangkan resiliensi:

##### **1. Tahap Pertama: Mengalah (*succumbing*)**

Di tahap ini, individu mengalami respons mengalah dan pasrah terhadap kejadian krisis. Mereka mungkin merasa cemas, marah, takut, atau bingung. Respons emosional ini normal dalam

menghadapi situasi sulit. Pada tahap ini, individu mencoba untuk memahami kejadian dan mengatasi gejala emosi.

2. Tahap Kedua: Bertahan (*survivor*)

Tahap kedua dalam model ini adalah saat individu harus mampu bertahan atas terguncangnya emosi dan fisik akibat dihadapkan pada kejadian krisis atau peristiwa stresor yang signifikan. Pada tahap ini, individu akan beradaptasi dan mulai terbiasa dengan kondisi sulitnya. Individu juga mulai menerapkan beberapa perilaku bertahan seperti *coping stress* sehingga mampu memiliki kebiasaan tertentu sebagai bentuk pengalihan terhadap stress.

3. Tahap Ketiga: Pemulihan (*recovery*)

Pada tahap ini, individu akan mulai pulih dari luka traumatisnya. Individu mulai mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai hasil dari mengatasi kejadian krisis. Pada tahap ini, individu mungkin merenungkan pengalaman mereka, mencari makna dari kejadian, dan mulai mengembangkan resiliensi. Mereka dapat membangun keterampilan penanganan stres, menemukan dukungan sosial, dan mendapatkan wawasan baru tentang diri mereka.

4. Tahap Keempat: Berkembang Pesat (*thriving*)

Tahap terakhir adalah tahap resiliensi yang sebenarnya. Pada tahap ini, individu telah mengatasi kejadian krisis dan muncul lebih

kuat dan lebih mampu menghadapi tantangan di masa depan. Individu mungkin memiliki rasa keyakinan diri yang lebih besar, kemampuan untuk mengatasi stres yang lebih baik, dan kesiapan untuk menghadapi perubahan dan rintangan. Pada tahap ini, individu akan berkembang secara drastis bahkan dari sebelumnya. Hal ini dikarenakan individu sudah memahami bahwa lukanya dapat menjadi kekuatan untuknya memperbaiki hidup.

Model ini menggambarkan bagaimana individu dapat mengalami pertumbuhan dan resiliensi setelah menghadapi krisis atau peristiwa stresor. Penting untuk diingat bahwa proses ini tidak selalu berjalan mulus dan dapat berlangsung dalam berbagai durasi waktu, tergantung pada situasi dan individu yang bersangkutan. *Coulson's model of resilience* memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami bagaimana orang dapat mengatasi kesulitan dan tumbuh dari pengalaman tersebut.

## **E. Karakteristik Individu yang Resilien**

Individu yang resilien memiliki karakteristik dan perilaku tertentu. (Wu et al., 2013:6-7) menjelaskan terdapat delapan karakteristik dan perilaku individu yang resilien, yaitu:

### **1. Optimisme**

Individu dengan kemampuan resilien yang baik akan bersikap optimis atas segala kesusahannya. Pemikiran dari sikap tersebut adalah keyakinan akan hal baik dari musibah yang terjadi. Selain itu,

individu juga yakin bahwa kehidupannya akan lebih baik di masa depan ketika ia mampu melewati hari-hari buruknya tersebut.

## **2. Coping aktif (*active coping*)**

*Coping* merupakan perilaku atau teknik psikologis oleh seseorang yang bertujuan untuk mengurangi dampak buruk dari stress. Coping stress sering dikaitkan dengan resiliensi. Hal ini karena di dalam prosesnya, seseorang akan berusaha secara aktif menjauhi sumber stress dengan beberapa perlakuan seperti mengatasi emosi negatif yang muncul dengan sekedar menjernihkan pikiran negatif dengan relaksasi atau secara langsung beraktivitas lain seperti olahraga atau makan untuk menghilangkan stress.

## **3. Dukungan sosial (*social support*)**

Individu yang berjuang dengan kondisi sulitnya cenderung sering mencari dukungan sosial. Ia akan lebih mengandalkan kekuatan yang diberikan oleh orang lain. Dengan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau pasangan dapat membuat seseorang menjadi lebih baik dan resilien (Koamesah et al., 2022). Dukungan sosial menandakan adanya hubungan positif dengan orang lain. Dukungan sosial yang didapatkan seseorang akan mengurangi dampak buruk ketidakstabilan emosi seperti stress, depresi dan kecemasan.

## **4. Humor**

Humor dianggap sebagai coping aktif yang dilakukan seseorang untuk bertahan di samping kondisi sulitnya. Humor juga diidentifikasi

dapat menarik dukungan sosial dari sekitar. Humor banyak digunakan oleh para penderita penyakit fisik maupun mental dan berguna meredakan stress. Seseorang dengan humor yang baik cenderung memiliki kemampuan sosio-emosional tinggi dengan orang lain.

#### **5. Penilaian Kembali Kognitif (*Cognitive Reappraisal*)**

*Cognitive reappraisal* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam meninjau atau menilai kembali pikiran-pikiran dan emosi negatif yang muncul dengan mengalihkannya menjadi pemikiran positif. Kemampuan ini melibatkan proses kognitif yang kompleks. Seseorang dengan *Cognitive reappraisal* yang baik akan selalu mengambil hikmah dari peristiwa tidak menyenangkan yang terjadi.

#### **6. Latihan Mindfulness (*Trait mindfulness*)**

*Trait mindfulness* merupakan metode mereduksi stress dengan berfokus pada kesadaran aktivitas tubuh, perasaan, emosi, atau sensasi dari waktu ke waktu. *Mindfulness* menerapkan adanya kesengajaan yang dilakukan seseorang untuk melepaskan segala bentuk emosi negatif yang masuk ke dalam dirinya. Penerapan *mindfulness* dapat mencegah adanya depresi dan mengurangi dampak buruk trauma.

#### **7. Latihan Fisik (*Physical exercise*)**

Latihan fisik berdampak baik pada suasana hati, meredakan stress dan meningkatkan kepercayaan diri pada seseorang. Hal tersebut

disebut sebagai psikosomatis dimana kondisi fisik dapat memengaruhi kondisi mental seseorang. Latihan fisik juga termasuk strategi coping secara aktif yang dilakukan individu dengan resilien baik.

## **8. Altruisme (*Pro-social Behavior*)**

Altruisme identik dengan perilaku memberi, membantu, mengasihani dan mengasihi orang lain. Seorang altruisme memiliki hubungan interpersonal yang positif. Perilaku tersebut berhubungan dengan proses resiliensi seseorang dimana keduanya sama-sama membutuhkan empati. Empati merupakan modal psikologos utama seseorang mencapai pribadi yang resilien.

Adapun (Wolin & Wolin, 1993:21) juga menerangkan ketujuh karakteristik individu yang resilien adalah sebagai berikut:

### **1. *Insight***

*Insight* merupakan kemampuan psikologis untuk memahami diri sendiri. Seseorang dengan insight baik mampu mengerti apa yang berada dalam pikiran dan hatinya. Dalam arti lain, insight adalah kemampuan untuk berbicara secara jujur dengan diri sendiri.

### **2. Kemandirian**

Kemampuan individu untuk berjalan di kaki sendiri tanpa bergantung pada pertolongan orang lain adalah pengertian mandiri. Kemandirian dalam resiliensi berarti kemampuan individu dalam

menangani berbagai macam situasinya secara mandiri. Mandiri juga dianggap sebagai sikap tegas individu untuk tidak membiarkan dirinya merugi secara emosional maupun fisik akibat mengutamakan orang lain.

### **3. Hubungan**

Individu dengan resiliensi yang baik mampu menjaga hubungannya dengan siapapun berada dalam kondisi harmonis. Kemampuan menjaga hubungan baik ditunjukkan dengan sikap individu yang saling mendukung, berkomunikasi secara asertif dan memiliki empati tinggi dengan lingkungan sosialnya.

### **4. Inisiatif**

Inisiatif ditunjukkan dengan sikap individu yang cekatan dan proaktif terhadap segala kebutuhannya. Individu yang resilien memiliki rasa tanggung jawab besar terhadap kebutuhan fisik maupun psikologisnya sehari-hari. Selain itu, ia juga mempunyai resolusi baik terhadap permasalahan yang kemungkinan datang. Individu dengan inisiatif tinggi memiliki kepribadian yang lebih matang karena mampu menjalankan kehidupan di bawah kendalinya dengan baik.

### **5. Kreativitas**

Kreativitas berkaitan dengan kemampuan untuk menimbang dampak negatif dan positif saat mengambil keputusan. Individu yang resilien akan mengendalikan diri terjerumus ke dalam hal yang

berdampak buruk. Keputusan yang dibuat harus berdasarkan pertimbangan matang. Individu dengan kreativitas tinggi juga memiliki jiwa seni yang dapat ditunjukkan dari daya imajinatifnya dalam kegiatan sehari-hari.

## **6. Humor**

Humor berkaitan kemampuan untuk menciptakan situasi santai, menyenangkan dan tenang di atas permasalahan. Hal tersebut dikarenakan individu yang humor mampu memandang kehidupan sebagai suatu hal yang terang dan harus dinikmati.

## **7. Moralitas**

Individu dengan moralitas baik mampu memandang kehidupan dan segala hal didalamnya sebagai suatu yang harus dipikirkan dan diputuskan secara matang. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya sikap memilih-memilih dan tidak sembarangan dalam menjalani hidup. Individu yang bermoral memiliki prinsip yang harus ia terapkan dalam hidup. Selain itu, individu yang bermoral juga memiliki empati tinggi dan senang membantu satu sama lain.

## **F. Resiliensi dalam Perspektif Islam**

Al-Quran telah banyak mengajarkan tentang istiqomah, dan kesabaran saat diterpa ujian. Pengertian sabar adalah bagaimana orang mukmin berlapang dada dan menerima dengan keikhlasan atas takdir atau musibah yang menimpanya. Sikap *shabr* merupakan bentuk konkret dari

perilaku resilien. Ayat yang menjelaskan tentang kesabaran dan bagaimana menjadi tenang saat ujian datang adalah Al-Baqarah:155-156.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Yang artinya, "*Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan : 'Inna lillaahi wa inna ilaihi rajai 'uun'*" (Q.S Al-Baqarah. ayat 155-156).

Penjelasan dari ayat 155 tersebut berdasarkan (Shihab, 2006:364-365) adalah ujian berupa ketakutan dan keresahan akan hal-hal buruk yang akan terjadi. Ujian ini merupakan bentuk respon atau sikap emosional manusia terhadap kondisinya. Oleh karena itu, Allah SWT memerintahkan kepada orang-orang untuk berserah diri saat menghadapi ujian. Hal ini untuk menghindarkan diri dari rasa kecewa dan putus asa. Pada ayat 156 dijelaskan dalam (Shihab, 2006: 364-367) bahwa orang-orang yang diberkati Allah SWT adalah mereka yang mengucapkan *Inna lillaahi wa inna ilaihi raji 'uun* saat mendapati kabar atau ujian. Merekalah golongan orang-orang yang akan mendapatkan rahmat dari Allah SWT.

Kesabaran dalam ketakutan secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dari kemarahan dan kesedihan. Hal ini berkaitan dengan bagaimana seseorang meregulasi emosi meski dalam keadaan sulit. Selain itu, ayat tersebut juga

menjelaskan tentang kemampuan berpikir positif mengenai hal-hal yang akan terjadi di masa depan yang terdapat dalam penggalan arti “*Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*”. Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan individu dalam bersikap optimis tentang masa indah yang akan datang setelah kesulitan. Ayat tersebut mengajarkan dua sikap dalam resiliensi, yakni sabar dan tetap optimis sehingga mampu bangkit dari musibah yang menimpa.

Penjelasan tentang resiliensi juga terdapat dalam Q.S Al-Ankabut ayat 69, yang berbunyi:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Yang artinya, “*Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridhoan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.*”

Penjelasan berdasarkan (Shihab, 2006:566-567) yang terdapat pada Q.S Al-ankabut ayat 69 mengenai sikap bersungguh-sungguh untuk mencari ridho Allah SWT dalam setiap kesulitannya. Allah SWT akan menjamin sesuatu yang baik datang jika individu berkenan bersungguh-sungguh mencari jalan keluar (mencari keridhoan) atas ujiannya akan mendapat suatu kebahagiaan. Dapat diartikan bahwa ayat di atas menjelaskan tentang bagaimana sikap resilien yang seharusnya dilakukan individu untuk bangkit dari kesulitannya.

Sejalan dengan pengertian resiliensi yang merupakan suatu proses individu dalam bertahan dan beradaptasi dengan situasi sulitnya atau mencapai kesembuhan dari trauma terhadap kejadian di masa lalunya. Dalam hal ini, individu akan melalui beberapa proses hingga akhirnya pulih seperti mengendalikan emosi, percaya bahwa setelah masa sulitnya akan datang kebahagiaan, dan bersabar akan sebuah kesembuhan. Dengan begitu, individu akan bangkit dari trauma dan rasa sedihnya. Oleh sebab itu, Allah memerintahkan untuk bersabar dan bersungguh-sungguh dalam mencari solusi atas permasalahannya sehingga Allah SWT akan menggantinya dengan yang lebih baik.

## **II. Kematian**

### **A. Pengertian Kematian**

Istilah kematian dalam Al-Quran disebut dengan (*al-mawt*). Ayat yang menjelaskan tentang kematian terdapat pada Q.S Al-Anbiya':34-35 (Shihab, 2006:487-490). Pengertian kematian menurut islam adalah suatu kondisi dimana manusia sudah tidak memiliki daya untuk hidup di dunia karena tubuh yang semula dimilikinya sudah tidak dapat lagi ia kendalikan (Setiadi, 2020:69-91). Asal kata kematian adalah mati atau maut. Kematian adalah terpisahnya ruh, jiwa dan tubuh dari manusia. Dalam islam, kematian seringkali disebut sebagai peralihan kehidupan dari dunia menuju akhirat. Kematian menurut agama Islam adalah suatu ketentuan yang dikehendaki oleh Allah atas tiap makhluk, termasuk manusia.

Kematian menurut biologi adalah suatu peristiwa yang ditandai dengan hilangnya fungsi organ tubuh seperti berhentinya detak jantung, pernafasan dan aliran darah seseorang. Kematian secara biologis juga ditandani oleh adanya kondisi mati otak secara permanen pada seseorang (Fauzi, 2019: 2-77). Kematian adalah suatu tanda bahwa tubuh manusia sudah tidak akan lagi berada di alam dunia. Kematian dalam perspektif biologi juga melibatkan tahapan berduka, yaitu tahapan emosional yang dialami oleh individu setelah kehilangan seseorang atau sesuatu yang berharga. Beberapa kasus medis membuktikan, ada orang yang sudah dinyatakan mati klinis selama beberapa menit, bisa hidup kembali setelah menjalani proses reanimasi klinis.

Kematian dalam ilmu psikologi dipandang sebagai cara seseorang dalam menghadapi kematian itu sendiri. Kematian menurut ilmu psikologi adalah suatu peristiwa yang berdampak kondisi emosional, kognitif dan perilaku seseorang Fronti (2022:95-97). Kematian dipandang sebagai suatu peristiwa yang menyedihkan dan menimbulkan depresi bagi yang mengalaminya. Seseorang akan mengalami berbagai reaksi psikologis seperti kecemasan, ketakutan, ketidakpercayaan, dan kebingungan ketika menghadapi peristiwa kematian Ulva, 2022: (80-81). Tidak hanya itu, kematian juga akan menimbulkan duka yang mendalam bagi yang ditinggalkan. Hal inilah yang nantinya dapat ditinjau dari keilmuan psikologi dari aspek kognitif, emosional, dan perilaku.

## **B. Teori Kedukaan (*Grief*) Pasca Kematian Orang Tua**

Kedukaan dalam bahasa Indonesia memiliki kesamaan arti dengan berkabung. Kedukaan adalah reaksi emosional yang bersifat patologis dari individu akibat hilang atau musnahnya sesuatu yang sangat berarti dalam hidupnya (Granek, 2010:46-73). Pengertian lain dalam penelitian (Shear, 2012:461-464) bahwa duka adalah berkaitan dengan perjalanan untuk berdamai atau beradaptasi oleh seseorang terhadap peristiwa kehilangannya akan sesuatu atau seseorang yang sangat bermakna. Kedukaan adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kekacauan secara emosional dan berkaitan bagaimana seseorang akhirnya mampu berdamai dengan peristiwa kehilangannya di masa lalu.

Beberapa tahapan duka tersebut dijelaskan oleh (Kubler-Ross & Kessler, 2005:233) sebagai berikut:

**1. *Denial*** (Fase Penolakan)

Pada fase ini, seseorang menolak percaya bahwa kematian akan benar-benar datang. Seseorang akan keras kepala dengan harapannya yang tidak realistis. Namun, hal ini akan berubah seiring berjalannya waktu. Seseorang akan perlahan menerima kenyataan bahwa kematian itu nyata.

**2. *Anger*** (Kemarahan)

Pada fase ini, seseorang akan mulai menerima kenyataan bahwa kematian adalah nyata. Namun, pada fase ini individu akan mudah marah dengan kenyataan tersebut. Ia belum sepenuhnya Ikhlas terhadap takdir yang menyimpannya.

### 3. *Bargaining* (Tawar-menawar)

Fase ini merupakan seseorang berusaha meminta keringanan atas apa yang ditimpanya. Ia akan berharap bahwa kematian orang tuanya dapat ditunda dengan mencoba menjanjikan beberapa hal seperti akan menjadi lebih berbakti, memperbaiki kesalahan, membahagiakan orang tua atau alasan lain yang dapat mendukung harapannya tersebut untuk dikabulkan.

### 4. *Depression* (Depresi)

Fase dimana seseorang akhirnya menerima takdir kematian orang tuanya. Pada fase ini, seseorang akan tiba-tiba bersikap diam, meratapi nasib, menangis dan menyendiri. Perilaku tersebut adalah cara seseorang untuk perlahan dapat merelakan kepergian orang tuanya.

### 5. *Acceptance* (Penerimaan)

Pada fase terakhir ini individu sudah Ikhlas sepenuhnya atas kematian. Ia akan menunjukkan sikap yang tenang, sabar, dan damai. Seseorang akan mulai menjalani kehidupannya seperti biasa dan memperbaiki diri. Ia akan mencoba melawan perasaan negatifnya dengan mencoba terbiasa tanpa kehadiran orang tuanya.

Penelitian yang dilakukan oleh Frionti (2022:95-97) memaparkan adanya respon secara kognitif, emosional, fisiologis dan spiritual di dalam

perilaku anak pasca kematian orang tuanya. Beberapa respon tersebut seperti berikut:

### **1. Ketakutan**

Anak yang mengalami kematian orang tuanya akan merasa takut akan kenyataan. Ia takut akan ketidakhadiran salah satu orang tuanya akan membuat hidupnya hancur. Anak akan berpikir negatif tentang kehidupan selanjutnya karena merasa tidak mampu menjalani hidup tanpa dukungan orang tua yang lengkap.

### **2. Kebingungan**

Seseorang yang mengalami kematian orang tua akan merasa hilang arah terhadap kehidupannya. Orang tua adalah figur utama dalam proses perkembangan anak. Anak akan sangat membutuhkan tuntunan dan nasehat dari orang tuanya untuk mencapai tujuan hidupnya. Peran orang tua sangat penting dalam membimbing anak menuju jalan kebaikan dan kesuksesan. Namun, setelah meninggal, anak tidak akan lagi memperoleh hal tersebut.

### **3. Ketidakpercayaan**

Anak akan melakukan peyangkalan atas kematian orang tuanya. Pada kondisi ini, anak akan terus mempertanyakan tentang kematian orang tuanya. Ia akan mempertahankan keyakinannya bahwa orang tuanya masih hidup di tempat lain. Kenyataan bahwa orang tuanya sudah meninggal dianggap sebagai sebuah mimpi dan berpikir jika

orang tuanya hanya pergi untuk sementara. Pada tahap ini, anak akan terus mencari jawaban tentang arti sebuah kematian.

#### **4. Kesedihan**

Perasaan sedih akan dialami oleh seorang anak saat orang tuanya tiada. Anak akan cenderung menunjukkan sikap pasif, menyendiri, melamun, menangis, dan merasa tidak berdaya atas dirinya setelah kematian orang tuanya. Anak sering menyalahkan dirinya atas kematian orang tuanya.

#### **5. Keputusasaan**

Pada kondisi tersebut, anak akan merasa tidak mempunyai harapan atas kehidupannya. Anak akan terus memikirkankan ketidakmampuannya dalam mengikhlaskan kematian orang tuanya. Ia mulai pasrah terhadap takdir yang menimpanya. Pada tahap ini, anak akan mengalami perasaan hampa yang berlebih. Anak juga mengalami penurunan motivasi yang drastis dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

#### **6. Kemarahan dan kebencian**

Kematian orang tua adalah suatu hal yang sulit diikhlaskan bagi seorang anak. Anak akan berpikir buruk mengenai takdir yang Tuhan berikan kepadanya. Ia mulai menyalahkan dirinya dan lingkungannya. Ia terus berpikir bahwa kematian orang tuanya adalah suatu hal yang tidak semestinya. Pada kondisi ini, anak akan terus menimbang tentang keadilan. Ia merasa bahwa takdir tentang

kematian orang tuanya adalah suatu hal yang jahat dan penuh dengan ketidakadilan.

## **7. Penurunan kondisi fisik**

Perasaan duka yang terlalu dalam dapat membuat seseorang mengalami penurunan kemampuan fisik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya keluhan terhadap kondisi fisiknya. Saat kondisi berkabung setelah kematian orang tua, anak akan mengeluh sakit kepala, sakit perut, tidak nafsu makan, sulit tidur, tidak berdaya, kesulitan dan penurunan berat badan.

### **III. Figur Ayah dalam Pengasuhan**

#### **A. Peran Ayah**

Peran ayah sering diidentikkan sebagai sosok yang memenuhi kebutuhan ekonomi dalam keluarga. Pada kenyataannya, peran seorang ayah lebih daripada itu. Ayah merupakan sosok pertama yang bertanggung jawab atas keluarganya dalam segala aspek. Peran ayah berkaitan dengan perlakuan ayah dan fungsinya terhadap keluarganya. Hal tersebut mengandung arti ayah bukan hanya sosok pencari nafkah. Namun, peran ayah juga berhubungan dengan sikap ayah dan kebermanfaatannya dalam keluarga utamanya dalam memimpin dan mendidik (Yuhardi & Novela, 2022:56). Ayah adalah garda terdepan bagi keluarganya. Ayah dianggap sebagai sosok pelindung bagi anak-anaknya.

Ayah merupakan sosok yang paling berpengaruh terhadap perkembangan kehidupan putrinya setelah Ibu (Lamb et al., 2004:85-92).

Ayah merupakan *role model* utama bagi anak-anaknya. Ayah yang pertama mengenalkan berbagai pengalaman baru untuk putrinya. Hal-hal baru yang diajarkan oleh ayah membuat anak perempuan mempunyai pengetahuan luas tentang lingkungannya. Penelitian yang dilakukan oleh Maldini, (2017:703) keterlibatan ayah dalam pengasuhan putrinya berdampak positif pada penyesuaian diri yang baik hingga dewasa. Oleh karena itu, anak perempuan akan mudah beradaptasi dengan segala bentuk persoalannya. Melalui peran tersebut, ayah telah mengajarkan putrinya menjadi pribadi yang tangguh dan kuat.

Anak perempuan yang dekat dengan ayahnya memiliki juga perilaku pro-sosial tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh kemampuan remaja putri dalam memiliki empati, toleransi dan dukungan positif terhadap orang-orang disekitarnya. (Heath, 1994:511:512). Keterlibatan ayah dengan putrinya juga berdampak positif terhadap perkembangan dan regulasi emosi saat ia dewasa. Hal ini dikarenakan *insight* positif dari segala permasalahan anak yang diberikan oleh ayah sehingga anak akan menganggap ayah adalah sosok yang paling memahaminya.

Peran ayah terhadap anaknya juga identik dalam hal memimpin, mendidik dan memberikan contoh. Ayah juga dianggap sebagai suri tauladan bagi anak di seumur hidupnya, dan hal ini merupakan bentuk nyata kontribusi seorang ayah dalam perkembangan anaknya (Purnamasari, 2015:86). Tercukupinya seorang anak akan peran ayahnya membuat anak tumbuh menjadi dewasa yang baik. Hal ini berarti bahwa

ayah adalah figur fundamental dalam membentuk anak-anaknya. *Good fathering* sangat berperan dalam hal tersebut dimana ayah berusaha terlibat secara baik dengan anak dari aspek kognitif, afektif, maupun perilaku (Hidayati et al., 2015:2)

Dimensi peran ayah menurut oleh Lamb et al., (2004:85-92) adalah sebagai berikut:

1. *Paternal engagement* (keterlibatan)

Peran ini berkaitan dengan intensitas keterlibatan ayah dalam menjalin interaksi secara langsung dengan anak seperti saat belajar, bermain, santai, eksplor hal-hal baru dan lingkungan sekitar atau aktivitas lain yang membutuhkan kontak secara langsung dengan anak. Keikutsertaan ayah secara aktif dalam setiap kegiatan anak adalah bentuk nyata penerapan peran *paternal engagement*.

2. *Accessibility* (keterjangkauan)

Peran ini berkaitan dengan seberapa sering ayah menyempatkan diri dan meluangkan waktu untuk anaknya ketika dibutuhkan. Peran ini berhubungan dengan sikap ayah sebagai sosok pemimpin sekaligus pembimbing bagi anak. Ayah merupakan pemberi kepedulian kepada anak sehingga tercipta suatu kehangatan. Anak membutuhkan peran ayah untuk menasehati dan mengarahkan ketika anak berada dalam permasalahan.

3. *Responsibility* (responsif)

Peran ayah paling utama adalah sebagai penjamin finansial anak. Peran ini mencakup tanggung jawab penuh dalam mencukupi kebutuhan anaknya seperti kebutuhan ekonomi, perencanaan atau jaminan pendidikan dan masa depan. Ayah merupakan sosok yang lebih tegas dalam hal mengatur dan memimpin jalan hidup anaknya. Oleh karena itu, hendaknya seorang ayah mempunyai perencanaan baik tentang keputusan yang sifatnya penting dalam hidup anak.

#### **IV. Dinamika Resiliensi Mahasiswi Pasca Kematian Sosok Ayah**

Kematian adalah takdir yang tidak dapat dipisahkan dari semua makhluk hidup. Kematian orang terdekat seperti orang tua membuat anak yang ditinggalkan merasa terpuruk. Ayah juga figur utama selain ibu dalam proses perkembangan anak. Melalui ayah, anak mempelajari bagaimana untuk menjadi mandiri, disiplin, menghargai diri, toleransi dan berempati dengan lingkungan sosialnya (Maharani Putri & Andayani, 2003:23-25). Setelah peristiwa kematian ayah akan muncul duka mendalam bagi keluarga, khususnya anak perempuan karena telah kehilangan sosok pelindung dan penuntun dalam kehidupannya.

Kematian ayah menyebabkan dampak psikologis berupa duka yang mendalam bagi anak perempuan (Wahyuni et al., 2022:120). Duka yang dialami anak perempuan pasca kematian ayah meliputi berbagai tahapan (Kubler-Ross & Kessler, 2005:233). Pertama, anak akan melakukan penolakan karena belum mempercayai jika ayahnya sudah tiada. Proses tersebut biasa disebut dengan fase penolakan (*denial*). Emosi negatif yang

dialami seperti kesedihan, penyesalan, rasa bersalah, kehampaan dan kekecewaan. Setelah penyangkalan dirasa mereda, anak akan merasa ketidakdilan atas kematian ayahnya sehingga muncul rasa benci terhadap kehidupannya termasuk orang lain di sekitarnya dan bahkan dirinya sendiri. Fase ini disebut dengan kemarahan (*anger*). Kemudian anak akan kembali memiliki khayalan tentang bagaimana jika ayahnya hidup kembali. Di fase ini, anak akan meminta kepada tuhan agar takdir ini ditarik dari kehidupannya. Fase ini dinamakan fase tawar-menawar atau (*bargaining*). Fase tersebut terdapat pada fase depresi (*depression*). Anak perempuan akan mengalami kesedihan yang mendalam dan menganggap hidupnya hampa tanpa kehadiran ayahnya. Pada tahap ini anak akan lebih banyak diam dan menyendiri. Pada tahap akhir, yakni tahap penerimaan (*acceptance*) anak perempuan mulai menerima kenyataan bahwa ayah mereka telah meninggal.

Ketidakstabilan kondisi psikologis berdampak pada kehidupan sosial mahasiswa setelah kematian ayahnya sehingga hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya terganggu. Hal tersebut dikarenakan individu masih berkabung dan fokus terhadap kesedihan akibat kematian ayahnya. Mahasiswa pasca ayahnya meninggal akan bersikap antisosial dengan lingkungannya. Perilaku yang muncul adalah menurunnya minat dalam berkomunikasi, berdiam diri, dan menjauh dari lingkungan sosialnya (Milawati & Widyastuti, 2023:170).

Seiring berjalannya waktu, terganggunya finansial akibat kematian ayah juga dirasakan oleh keluarga. Hal tersebut bisa saja terjadi jika pencari

nafkah utama hanyalah ayah. Masalah yang dihadapi seperti susahya memenuhi kebutuhan sehari-hari meliputi kebutuhan sandang, pangan dan papan. Oleh karena itu, kematian ayah menimbulkan beban ekonomi karena adanya pergantian peran pencari nafkah dalam keluarga (Ramadhanti, 2021:167). Seperti yang sudah disebutkan di atas bahwa salah satu masalah ekonomi yang muncul adalah sulitnya memenuhi kebutun sehari-hari termasuk biaya pendidikan. Bagi anak, ketidakmampuan keluarga dalam menjamin biaya akademik akan menyebabkan penurunan kualitas belajar karena anak mengalami stress akademik.

Stress akademik adalah kondisi dimana mahasiswa mengalami tekanan dalam dan penurunan motivasi belajar akibat ketidakstabilan kondisi mentalnya (Islami, 2022:167). Disamping beban psikologis akibat kematian ayah, mahasiswi juga dituntut dengan beban akademiknya. Mahasiwi kesulitan menemukan cara belajar yang efektif akibat lemahnya kondisi emosi. Hal tersebut berdampak pada tertundanya pekerjaan dan tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya. Kematian ayah juga membuat mahasiswi berperang dengan harapan dan cita-citanya. Mahasiswi akan kebingungan mengenai kehidupan masa depannya. sehingga mengalami penurunan motivasi dalam mencapai tujuannya.

Resiliensi adalah kemampuan mahasiswi untuk menyesuaikan diri dan bangkit dari keterpurukan dari trauma akibat kematian ayahnya. Dalam resiliensi terdapat aspek menurut (Reivich & Shatté, 2002:1-60) seperti regulasi emosi. Aspek ini ditandai dengan adanya cara yang sehat dalam

mengatasi emosi negatif. Lalu aspek efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri. Aspek ini berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang terhadap usahanya dalam mencapai kesuksesan. Kemudian terdapat aspek analisis penyebab masalah adalah kemampuan dalam memahami, melihat sebab-akibat, merencanakan solusi dan membuat Keputusan. Terdapat juga aspek optimisme yang berkaitan dengan pandangan positif terhadap masa depan yang lebih baik. Aspek empati berkaitan dengan rasa peduli dan kemampuan memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain. Aspek terakhir adalah *reaching out* yang berarti bahwa individu sudah mampu bangkit dari peristiwa trauma di masa lalu dan menghadapi tantangan dengan baik.

Faktor yang memengaruhi resiliensi menurut Holaday & McPhearson, (1997: 350-352) salah satunya adalah dukungan sosial (*social support*) berkaitan dengan hubungan yang sehat dan positif dengan keluarga, teman, dan komunitas. Faktor kemampuan kognitif (*cognitive skill*) berkaitan dengan kemampuan penyelesaian masalah, berpikir positif dan pengambilan keputusan. Kemudian sumber daya psikologis (*psychological resource*) yang berkaitan dengan kekuatan, ketahanan, kegigihan dan kestabilan kondisi psikologis.

Perilaku yang muncul ketika individu sudah resilien adalah menjadi pribadi yang lebih optimis, mampu menemukan cara untuk mengatasi stress secara baik atau koping aktif (*active coping*), memiliki hubungan sosial yang positif yang saling memberikan dukungan sosial (*social support*), menikmati kehidupan dan menjalani kehidupan dengan lebih santai atau menjadi lebih

humoris, menyelesaikan masalah dengan baik atau penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*), menjadi lebih *mindfulness*, dan lebih peduli dengan sekitar atau altruisme (Wu et al., 2013:6-7). Dengan adanya perilaku tersebut pada mahasiswi setelah kematian ayahnya, maka dapat dikatakan mahasiswi memiliki resiliensi yang baik.

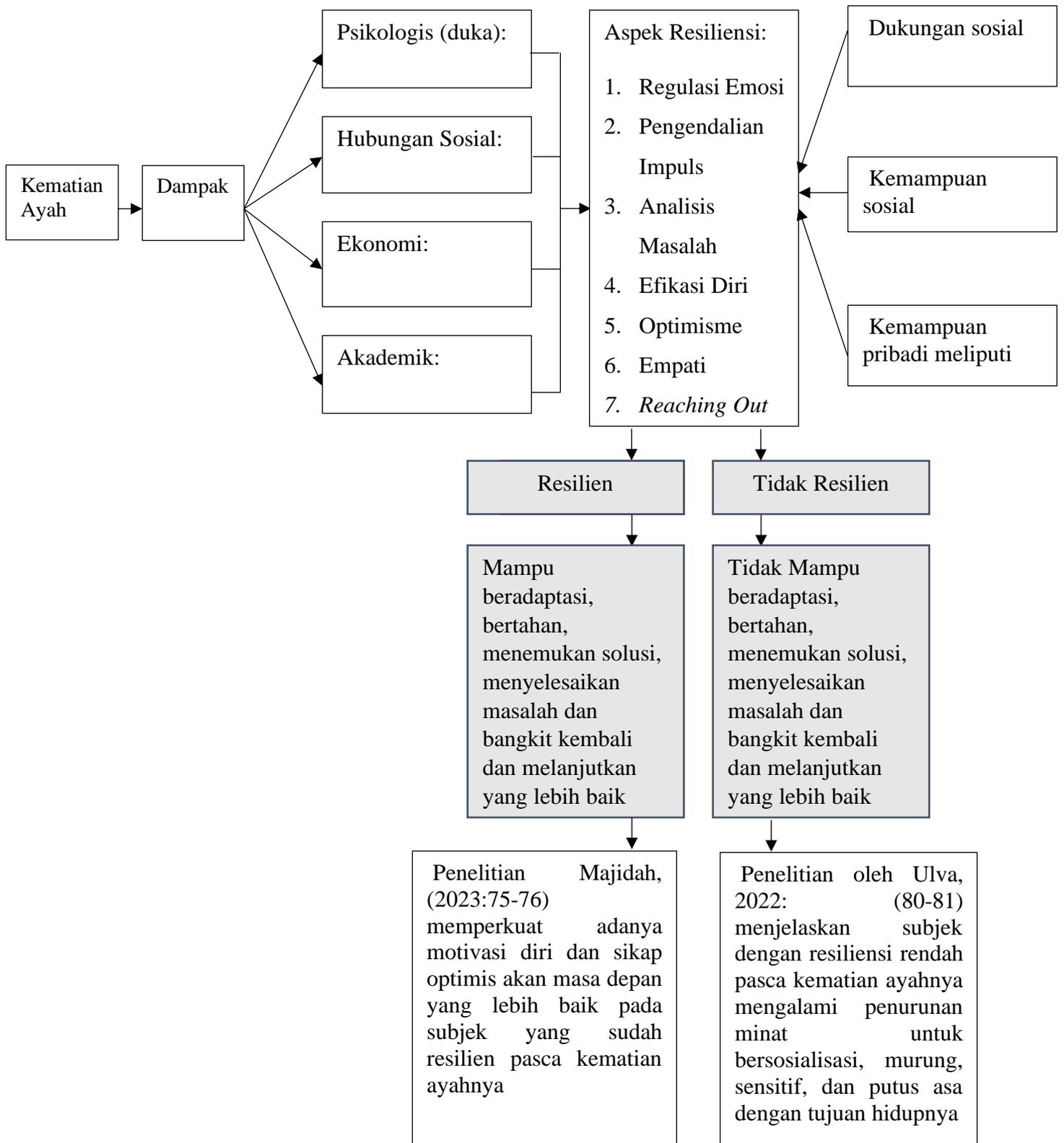
Penelitian terdahulu tentang dampak pada mahasiswi pasca kematian ayah yang dilakukan Agustina, (2021:95-96) menjelaskan bahwa terdapat mahasiswa yang merasa hidupnya menjadi sangat berat setelah kematian ayahnya. Selain itu, kebingungan dan menurunnya rasa optimis akan masa depan juga dialami oleh mahasiswa yatim yang belum sepenuhnya menerima keadaan. Selain permasalahan akademik, kematian ayah juga menimbulkan penurunan kemampuan finansial keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Lefia & Raihana, (2023) menjelaskan bahwa ibu adalah sosok yang paling berperan dalam menggantikan ayah untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Kondisi tersebut mengharuskan ibu berusaha keras dalam mencari nafkah. Hal tersebut menjadi bukti bahwa kematian ayah sangat berdampak buruk pada finansial keluarga, terutama jika ayah adalah satu-satunya sumber nafkah keluarga.

Penelitian oleh Ulva, 2022: (80-81) yang menjelaskan tentang bagaimana kesulitan mahasiswi pasca kematian ayahnya mendapati bahwa mayoritas dari mahasiswa yang menjadi subjek penelitian masih berjuang dengan kesedihan atas kematian ayahnya. Perilaku yang muncul seperti menurunnya minat untuk bersosialisasi, murung, sensitif, dan putus asa

dengan tujuan hidupnya semenjak kematian ayahnya. Adanya perilaku tersebut menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan tidak resilien.

Penelitian lain dilakukan oleh Kurniaty, (2021:177-180). Pada penelitian tersebut menjelaskan tentang adanya sikap percaya diri, keyakinan akan hal-hal baik, kontrol emosi, mengalihkan kesedihan ke dalam hal-hal yang lebih positif, analisis penyebab masalah dan memperkuat kepedulian. Hal tersebut diperkuat oleh dengan penelitian Majidah, (2023:75-76) yang menjelaskan bahwa proses resiliensi pada individu pasca kematian orang tua adalah memperkuat adanya motivasi diri dan sikap optimis akan masa depan yang lebih baik. Adanya sikap tersebut menjadi bukti bahwa individu sudah resilien.

**Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian**



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah prosedur saat pengambilan data oleh peneliti secara empiris dan ilmiah. Menurut Sugiyono, (2019:2), terdapat tiga kata kunci dalam metode penelitian, yakni “*cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan*”. Artinya, metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mengambil data untuk mencapai tujuan dan kegunaan penelitian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang mengkaji tentang berbagai macam fenomena di lingkungan sosial budaya melalui pengamatan yang objektif dan penjelasan dengan pola pikir induktif dari peneliti (Hadi et al., 2021:12). Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan menjelaskan, memahami, memperoleh makna dan pengertian baru atas beberapa peristiwa. Penelitian kualitatif menekankan adanya makna suatu fenomena daripada generalisasi. Pada penelitian kualitatif, data yang diperoleh berasal dari informasi tentang perilaku subjek yang diamati secara alami tanpa adanya rekayasa.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah pendekatan fenomenologi deskriptif (PFD). PFD dikembangkan oleh (Creswell, J. W., & Poth, 2007:57-62) dimana dalam prosesnya penelitian difokuskan pada penggambaran terhadap subjek berdasarkan makna-makna atau konsep yang ditemukan pada pengalaman-pengalaman subjek. Pendekatan fenomenologi ini merupakan pendekatan yang berasal dari

filosofi fenomenologi (*phenomenological philosophic*) (Harahap, 2020:51). Penelitian dengan pendekatan fenomenologi merupakan penelitian yang berfokus pada sesuatu yang nyata dan tampak pada kehidupan sosial (Hadi et al., 2021:22). Pendekatan fenomenologi adalah pendekatan dengan menggunakan cara pandang dan pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman subjek. Pendekatan fenomenologi mencoba melihat makna yang terkandung dari kegiatan sehari-hari subjek. Dalam prosesnya, pendekatan ini juga memandang adanya penafsiran suatu sikap dari subjek secara berkelanjutan dan *holistic* (Hadi et al., 2021:12). Hal ini mempunyai arti bahwa pendekatan fenomenologi menerapkan adanya pengartian sikap yang awalnya bersifat individual menjadi kolektif untuk memperoleh makna yang tepat dan terperinci.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian yang berjudul “Resiliensi pada Mahasiswi Pasca Kematian Sosok Ayah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang” ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode wawancara mendalam sebagai alat pengumpulan utama mengenai subjek.

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian bertempat di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Kemudahan dalam memperoleh data menjadi prioritas peneliti. Oleh karena itu, atas pertimbangan tersebut peneliti memilih lokasi tersebut. Adanya kelengkapan data akan mempermudah peneliti dalam menunjang

permasalahan yang berkaitan dengan “Resiliensi pada Mahasiswi Pasca Kematian Sosok Ayah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”.

### **C. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini berkaitan secara langsung dengan partisipan. Oleh karena itu, dalam penelitian menggunakan sumber data primer. Sumber Data Primer (sumber data utama). Data atau informasi yang diperoleh dari subjek secara langsung merupakan sumber data primer (Sugiyono, 2019:222-224). Data berasal dari proses wawancara terhadap subjek. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswi yatim di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

#### **1. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah seseorang atau sesuatu yang dapat dijadikan sebagai sumber informasi atau data untuk kebutuhan penelitian. Dr. J.R. Raco, M.E., (2010:110) secara lebih jelas menjelaskan tentang syarat seseorang atau sesuatu sehingga disebut sebagai subjek atau partisipan adalah mereka yang memiliki informasi yang peneliti butuhkan. Kedua, memiliki kemauan serta kemampuan untuk mengkomunikasikan atau menceritakan segala hal terkait pengalamannya dan informasi lain yang menunjang penelitian. Ketiga, adalah seseorang atau sesuatu yang secara langsung mengalami peristiwa atau pengalaman tersebut. Dapat disimpulkan bahwa subjek harus kredibel dan memenuhi keseluruhan informasi yang dibutuhkan. Dapat disimpulkan subjek dalam penelitian

ini adalah mahasiswi yatim di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang memenuhi syarat-syarat tersebut.

## **2. Karakteristik Subjek**

Dalam pengambilan subjek, peneliti menentukan syarat-syarat atau ciri-ciri yang harus terpenuhi. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan ciri-ciri khusus yang relevan dengan penelitian dalam penentuan subjek (Sugiyono, 2019:85). Peneliti mengkhususkan ciri-ciri subjek dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

- a. Mahasiswi aktif di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan rentang usia remaja akhir 17-23 tahun.
- b. Mahasiswi yang ayahnya sudah meninggal atau yatim dengan rentang waktu paling lama empat tahun.
- c. Memiliki kapabilitas untuk memberikan informasi yang dibutuhkan.
- d. Bersedia terlibat dalam penelitian dari awal hingga akhir.

## **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengambilan data dalam penelitian kualitatif mengedepankan adanya kondisi alamiah dari subjek (Hasibuan et al., 2022:155). Hal ini berfungsi untuk mendapatkan makna dari setiap peristiwa atau perilaku subjek. pengumpulan data dalam penelitian kualitatif menggunakan metode seperti wawancara ataupun observasi (Dr. J.R. Raco, M.E., 2010:108).

Dalam pengumpulannya, peneliti diharuskan terlibat secara langsung dalam prosesnya dan tidak dapat diwakilkan sebab penelitian kualitatif

mengutamakan adanya pemahaman dan pemaknaan. Keahlian peneliti dalam bersikap tekun, sistematis, dan penuh perhatian dalam proses pengambilan data sangat dibutuhkan. Hal ini berguna untuk mengungkap kondisi sebenarnya dari subjek terkait pengalamannya setelah kematian ayah. Oleh karena itu, peneliti memperkaya data yang diperoleh dari proses wawancara mendalam dan observasi:

### **1. Observasi**

Observasi merupakan aktivitas pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap segala bentuk perilaku subjek di lapangan untuk memperoleh data (Dr. J.R. Raco, M.E., 2010:112). Peneliti menggunakan metode *observer as participant* dalam memperoleh data mengenai perilaku atau fenomena lain terkait permasalahan subjek yang tercermin saat wawancara (Hasanah, 2017:31). Tujuan dari adanya observasi adalah memperoleh data secara alami. Salah satunya adalah ekspresi dan perilaku ketika wawancara berlangsung. Hal ini dikarenakan observasi adalah suatu metode yang digunakan dalam mengungkap perilaku dari subjek yang semula tersembunyi dan tidak terlihat ketika wawancara (Dr. J.R. Raco, M.E., 2010:114).

Peneliti melakukan observasi dengan mengamati tangkai laku yang tercermin dari subjek ketika wawancara. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi sebenarnya dari subjek. Terutama ketika subjek memperlihatkan perilaku khusus saat wawancara yang berhubungan dengan permasalahan resiliensi pasca ayahnya meninggal. Dengan

begitu, peneliti akan memperoleh data yang kuat untuk menunjang penelitian. Kemudian, peneliti akan mencatat secara naratif semua data yang diperoleh dari hasil observasi tentang gambaran resiliensi dari mahasiswi yatim di UIN Walisongo.

## **2. Wawancara**

Wawancara merupakan metode pengambilan data dengan cara bertanya lebih dalam kepada informan atau subjek. Oleh karenanya, peneliti dituntut untuk menempatkan diri sesuai dengan persepsi subjek. Hal ini bertujuan agar subjek dapat terbuka dan bercerita secara lebih leluasa dengan peneliti sehingga data yang didapatkan menyeluruh (Hadi et al., 2021:61). Wawancara dalam penelitian kualitatif terdiri atas wawancara terstruktur, semi-terstruktur, dan tidak terstruktur.

Peneliti menggunakan wawancara terstruktur untuk mendapatkan informasi data diri subjek dan wawancara semi terstruktur dengan pendekatan mendalam (*in-depth interview*) untuk menggali informasi tentang pengalaman subjek. Dalam prosesnya, peneliti akan menggunakan pertanyaan yang tertulis dalam pedoman, tetapi di saat-saat tertentu peneliti akan mengembangkan pertanyaan sesuai dengan alur cerita yang dipaparkan subjek. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi secara menyeluruh. Guna menggali informasi secara lebih dalam, peneliti mengkhususkan pendekatan yang digunakan adalah wawancara mendalam. Metode tersebut sangat cocok digunakan ketika

peneliti bertujuan memperoleh pengertian dari setiap pengalaman subjek melalui ceritanya (Dr. J.R. Raco, M.E., 2010:116).

Wawancara dilakukan secara langsung dengan memanfaatkan *tools* seperti *handphone* untuk merekam, mendokumentasi, dan buku untuk mencatat data oleh peneliti. Proses tanya jawab dilakukan dengan mengedepankan komunikasi dua arah dan perhatian penuh oleh peneliti terhadap penjelasan subjek, yaitu mahasiswi yatim di UIN Walisongo Semarang.

**Tabel 1. Panduan Wawancara**

Identitas Subjek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usia</li> <li>2. Jenis kelamin</li> <li>3. Status</li> <li>4. Alamat</li> <li>5. Tempat, tanggal lahir</li> <li>6. Anak ke berapa dari berapa saudara</li> <li>7. Pekerjaan orang tua</li> <li>8. Usia ayah saat meninggal</li> <li>9. Penyebab ayah meninggal</li> <li>10. Berapa lama ayah meninggal</li> </ol>

No.	Aspek-aspek Resiliensi	Informasi yang ingin diungkap
1.	Regulasi emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan emosi</li> <li>• Persepsi terhadap emosi</li> <li>• Penerimaan emosi</li> <li>• Kefokusan dan ketelitian</li> <li>• Kontrol emosi</li> <li>• Respon fisiologis</li> <li>• Respon perilaku negatif dan positif</li> </ul>
2.	Pengendalian Impuls	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemahaman Diri</li> <li>• Regulasi emosi</li> <li>• Pengambilan keputusan</li> <li>• Keterampilan sosial</li> <li>• Dukungan sosial</li> </ul>

3.	Efikasi Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harga diri dan penerimaan</li> <li>• Kemampuan diri</li> <li>• Pengalaman pribadi</li> <li>• Pembelajaran</li> <li>• Keyakinan terhadap kemampuan</li> <li>• Tujuan jelas</li> <li>• Motivasi Diri</li> <li>• Kehidupan sosial dan kultural</li> </ul>
4.	Analisis penyebab masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi diri</li> <li>• Keterampilan <i>coping stress</i></li> <li>• Analisis asal masalah</li> <li>• Analisis faktor eksternal dan internal</li> <li>• Analisis sebab-akibat</li> <li>• Persepsi terhadap masalah</li> <li>• Perencanaan solusi</li> <li>• Peninjauan ulang solusi</li> <li>• Pembuatan keputusan yang tepat</li> </ul>
5.	Optimisme dan harapan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pandangan positif</li> <li>• Keyakinan dan kemampuan</li> <li>• Orientasi terhadap solusi</li> <li>• Hubungan sosial</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keterlibatan positif</li> <li>• Kegiatan positif</li> <li>• Konsistensi</li> </ul>
6.	Empati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemahaman emosional</li> <li>• Keterlibatan emosional</li> <li>• Respon atau perilaku kepedulian</li> <li>• Ketulusan</li> <li>• Kasih sayang</li> <li>• Komunikasi asertif</li> </ul>
7.	<i>Reaching out</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realistis terhadap permasalahan</li> <li>• Persepsi terhadap tantangan</li> <li>• Dukungan sosial</li> <li>• Adaptabilitas</li> <li>• Fleksibilitas</li> <li>• <i>Coping stress</i></li> <li>• Kegigihan (<i>tenacity</i>)</li> <li>• Kekuatan (<i>strength</i>)</li> <li>• Pribadi yang lebih baik</li> </ul>

### 3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi adalah prosedur pengambilan data yang dilakukan melalui telaah terhadap dokumen-dokumen yang dimiliki oleh subjek atau yang berasal dari orang lain (Sugiyono, 2019). Dokumen yang dimaksud dapat berupa foto, buku, tulisan, riwayat kondisi psikologis, atau dokumen lainnya. Teknik dokumentasi dalam penelitian

ini digunakan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran tentang resiliensi dari mahasiswi yatim di UIN Walisongo.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan suatu proses dalam menjelajahi data dengan membuat sistematika data yang diperoleh dari observasi, wawancara atau dokumentasi secara lebih sederhana kemudian menarik kesimpulan. Analisis data bertujuan untuk memperjelas pemahaman peneliti akan suatu permasalahan yang sedang diteliti. Dengan adanya analisis data, peneliti juga akan lebih mudah mendapatkan makna dari setiap data yang diperoleh.

Peneliti menggunakan teknik analisis data dengan metode *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). *Descriptive Phenomenological Analysis* adalah suatu metode dalam penelitian kualitatif yang menjelaskan tentang apa yang seseorang dapatkan, rasakan dan pahami secara sadar dari pengalamannya. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi bersifat sangat alamiah karena berhubungan langsung dengan aktivitas keseharian subjek dengan tanpa rekayasa apapun (Hasibuan et al., 2022:27). Langkah analisis data dalam metode DPA oleh Amedeo Giorgi yang dijelaskan dalam buku "*Psikologi Kualitatif*" oleh (Smith, 2009) adalah sebagai berikut:

##### **1. Peneliti menerapkan epoche**

Sikap peneliti yang tidak mencampuradukkan antara pendapat, pandangan atau teori yang bersifat pribadi ke dalam proses pemaknaan atau penggambaran mengenai permasalahan informan merupakan pengertian dari epoche. Dalam menjalankan epoche, peneliti harus

menempatkan pandangan dan pemahamannya ke dalam sudut pandang informan.

## **2. Menelaah transkrip secara berulang hingga mendapatkan suatu makna dari setiap fenomena**

Peneliti dituntut untuk melakukan telaah atau membaca data hasil wawancara maupun observasi secara berulang. Pada tahap ini, peneliti mulai menetapkan *coding* untuk mengelompokkan data berdasarkan kategori tertentu. Hal ini bertujuan memperoleh pemahaman penuh akan fenomena sehingga didapatkan suatu makna tertentu.

## **3. Menetapkan definisi khusus terhadap unit-unit makna**

Menetapkan definisi khusus terhadap unit-unit makna Definisi yang dimaksud adalah berisi gambaran psikologis tentang makna dari pengalaman subjek. Tahap ini bergantung pada kemampuan peneliti untuk mendeskripsikan makna ke dalam bahasa psikologis tertentu terkait kondisi pikiran, perasaan dan perilaku seseorang. Proses ini disebut pendefinisian secara tekstural.

## **4. Membuat definisi struktural**

Langkah selanjutnya adalah peneliti membuat definisi struktural. Definisi struktural berbentuk istilah dalam ilmu psikologis untuk menggambarkan suatu peristiwa. Setelah definisi tekstural, peneliti kemudian mengembangkan penjelasan definisi secara lebih luas. Di dalam definisi struktural, peneliti melakukan generalisasi definisi tekstural menjadi struktur pengalaman dari subjek secara lebih luas.

## **5. Menjelaskan definisi structural**

Peneliti menjelaskan secara menyeluruh dan menghubungkannya pengalaman subjek secara langsung melalui istilah dalam ilmu psikologi. Peneliti mencoba memberikan penjelasan yang bersifat ilmiah dan empiris mengenai pengalaman subjek. Ciri khusus dari tahap ini adalah peneliti menuangkan hasil interpretasinya secara logis.

## **6. Menyimpulkan esensi atau manfaat dari pengalaman subjek**

Peneliti memberikan penjelasan mengenai manfaat atau esensi dari proses interpretasinya terhadap pengalaman subjek. Penjelasan disimpulkan dari proses pemberian makna, definisi tekstural dan struktural yang telah dilakukan sebelumnya.

## **F. Pengujian Keabsahan Data**

Pengujian keabsahan data berguna untuk mengetahui kebenaran data. Peneliti menggunakan teknik triangulasi metodologis menurut (Creswell, 2019:69) yang menggunakan hasil wawancara sebagai sumber data utama dan data dari proses observasi sebagai tambahan. Peneliti juga memperkaya data yang berasal dari jurnal ilmiah, buku, *diary*, dan hasil dokumentasi lain dari subjek.

Beberapa tahapan dalam uji data seperti yang telah dijelaskan oleh Sugiyono, (2019:270-277) diantaranya adalah uji *kredibilitas* (keterpercayaan), uji *transferabilitas*, uji *dependability*, dan uji *konfirmasiabilitas*.

### **1. Uji *kredibilitas* (keterpercayaan)**

Teknik yang digunakan dalam uji kredibilitas adalah triangulasi. Triangulasi adalah suatu teknik yang berguna untuk melihat keabsahan suatu data dengan melakukan perbandingan data yang diperoleh dari beberapa metode pengumpulan. Tujuan dari triangulasi adalah menelaah ulang data yang berasal dari berbagai sumber, metode, dan waktu penelitian. Semakin sesuai atau serasi, maka hasil yang didapatkan juga semakin baik.

**2. Uji *Transferabilitas*** (keteralihan)

*Transferabilitas* merupakan tahapan dalam pengujian keabsahan dengan memperoleh kesamaan persepsi terhadap penulis dan pembaca. Dengan melaksanakan transferabilitas, peneliti mencoba melihat apakah terdapat kesamaan ketika hasil penelitian tentang resiliensi mahasiswi pasca meninggalnya sosok ayah di UIN Walisongo sama halnya dengan resiliensi pada mahasiswi yatim di perguruan tinggi lain.

**3. Uji *Dependability*** (kebergantungan)

Uji *Dependability* berkaitan dengan sikap tanggung jawab, kemandirian dan keteguhan peneliti dalam proses penelitian. Hal ini berkaitan dengan sikap konsisten peneliti ketika memperoleh data, menciptakan pola dan konsep ketika membuat kesimpulan tentang resiliensi mahasiswi pasca kematian ayah di UIN Walisongo.

**4. Uji *Konfirmabilitas*** (kepastian data)

*Konfirmabilitas* berkaitan dengan pembuktian oleh peneliti apakah hasil yang ditulis oleh peneliti sesuai dengan data lapangan yang

dilampirkan. Hal tersebut sebagai bentuk transparansi dari peneliti. Dalam langkah terakhir uji keabsahan data ini, peneliti dengan maksimal menjelaskan hasil dari penelitian yang sebaik-baiknya dan apa adanya dengan memerhatikan kaidah penulisan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek

##### 1. Proses Penemuan Subjek

Peneliti akan menjelaskan bagaimana proses penemuan subjek sebelum selanjutnya membahas hasil penelitian lebih dalam. Penentuan subjek berawal dari hasil pengamatan peneliti terhadap teman sebayanya yang ayahnya sudah tiada. Setelah melihat adanya permasalahan psikologis terjadi akibat kematian ayah, lalu peneliti melakukan studi pendahuluan kepada ke empat teman sebayanya tersebut. Hasilnya ditemukan permasalahan yang lebih kompleks pada keempat individu yang bersangkutan. Keempatnya memenuhi kriteria yang telah ditentukan peneliti sebelumnya. Subjek berasal dari Kota Semarang, Kota Purwodadi, dan Kota Tangerang yang berkuliah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Peneliti kemudian menghubungi masing-masing subjek dan meminta ketersediaan subjek dalam memenuhi kebutuhan data penelitian selanjutnya. Setelah keempat subjek menyetujui, peneliti kemudian menyusun rancangan panduan wawancara dan observasi guna pengambilan data selanjutnya. Pengambilan data selanjutnya berlangsung pada bulan Februari 2024 dengan teknik wawancara semi terstruktur dan observasi *observer as participant*. Peneliti juga menggunakan dokumentasi seperti foto, video, buku catatan atau dokumen lain dari subjek yang relevan dengan penelitian. Peneliti kemudian mengkonsultasikan hasil data wawancara pertama yang diperoleh

dengan pembimbing. Setelah dirasa ada yang kurang, maka peneliti mewawancarai keempat subjek untuk yang kedua kalinya pada bulan yang sama guna memperkuat data. Berikut merupakan tabel jadwal wawancara dengan subjek:

**Tabel 2. Jadwal Pertemuan Subjek**

No.	Inisial	Tanggal	Waktu	Tempat	Keperluan
1.	D	29 Februari 2024	19:17	Tempat Makan di Kecamatan Ngaliyan (Semarang)	Wawancara 1
2.	D	3 Maret 2024	18:40	Tempat Tinggal/Kost di Kecamatan Ngaliyan (Semarang)	Wawancara 2
3.	D	6 April 2024	18:00	Online ( <i>via whatsapp</i> )	Wawancara 3
4.	M	27 Februari 2024	19:00	Tempat Tinggal Subjek (Semarang)	Wawancara 1
5.	M	28 Februari 2024	12:50	Tempat Tinggal Subjek (Semarang)	Wawancara 2
6.	M	6 April 2024	13:15	Online ( <i>via whatsapp</i> )	Wawancara 3
8.	N	2 Maret 2024	16:10	Tempat Tinggal Subjek (Kabupaten Semarang)	Wawancara 2
9.	N	6 April 2024	12:00	Online ( <i>via whatsapp</i> )	Wawancara 3
10.	C	27 Februari 2024	14:30	Tempat Tinggal Subjek	Wawancara 1

				(Kabupaten Semarang)	
11.	C	28 februari 2024	14:20	Tempat Tinggal Subjek (Kabupaten Semarang)	Wawancara 2
12.	C	6 April 2024	16:00	Online ( <i>via whatsapp</i> )	Wawancara 3

## 2. Deskripsi Subjek

### a) Subjek I (D)

Berdasarkan isian data diri oleh subjek, diperoleh informasi bahwa subjek D berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Status subjek saat ini sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Subjek berasal dari Kota Purwodadi. Tempat tinggal sementara di Kota Semarang tepatnya di Kecamatan Ngaliyan. Subjek D merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Pekerjaan orang tua subjek sebagai wiraswasta. Usia ayah subjek saat meninggal adalah 60 tahun. Ayah subjek meninggal empat tahun yang lalu akibat sakit.

### b) Subjek II (M)

Berdasarkan isian data diri oleh subjek, diperoleh informasi bahwa subjek M berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Status subjek saat ini sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Subjek bertempat tinggal di Kota Semarang. Subjek M merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Pekerjaan

orang tua subjek sebagai guru. Usia ayah subjek saat meninggal adalah 60 tahun. Ayah subjek meninggal 3,5 tahun yang lalu akibat sakit.

c) Subjek III (N)

Berdasarkan isian data diri oleh subjek, diperoleh informasi bahwa subjek N berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Status subjek saat ini sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Subjek berasal dari Kota Tangerang. Tempat tinggal sementara subjek di Kota Semarang. Subjek N merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Pekerjaan orang tua subjek sebagai wiraswasta. Usia ayah subjek saat meninggal adalah 51 tahun. Ayah subjek meninggal 1,5 tahun yang lalu akibat sakit.

d) Subjek IV (C)

Berdasarkan isian data diri oleh subjek, diperoleh informasi bahwa subjek C berusia 22 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Status subjek saat ini sebagai mahasiswi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Subjek bertempat tinggal subjek di Kota Semarang. Subjek C merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Pekerjaan orang tua subjek sebagai ibu rumah tangga. Usia ayah subjek saat meninggal adalah 53 tahun. Ayah subjek meninggal tiga tahun yang lalu akibat sakit.

**Tabel 3. Identitas Subjek**

<b>Subjek</b>	<b>Usia</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Alamat</b>	<b>Lamanya Ayah Meninggal</b>
Subjek I (D)	21 tahun	Perempuan	Purwoyoso, Ngaliyan, Semarang	4 tahun
Subjek II (M)	21 tahun	Perempuan	Jatisari, Mijen, Semarang	3,5 tahun
Subjek III (N)	21 tahun	Perempuan	Purwoyoso, Ngaliyan, Semarang	1,5 tahun
Subjek IV (C)	22 tahun	Perempuan	Kab Kendal, Boja, Semarang	3 tahun

## **B. Hasil Temuan dan Analisis Data**

### **1. Deskripsi Hasil Temuan**

Pada deskripsi hasil temuan ini peneliti akan menjelaskan atau menggambarkan hasil yang berhubungan dengan fokus penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Pada pembahasan ini peneliti mendasarkan penjelasannya pada hasil yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan subjek. Kemudian akan disusun transkrip serta horisonalisasi dari hasil wawancara tersebut. Peneliti juga mencatat poin penting terkait tema penelitian yang tercermin dari perkataan subjek. Guna keabsahan data, peneliti memberi kode-kode khusus pada setiap pernyataan. Kode tersebut didasarkan pada proses penulisan transkrip wawancara guna mempermudah peneliti dalam menjelaskan poin-poin penting hasil wawancara. Contoh kode tersebut seperti (W2.S1.20) yang artinya W2

adalah wawancara kedua pada S1 yaitu subjek pertama, yang dapat dilihat pada baris ke enam dalam tabel transkrip wawancara.

Setelah melakukan serangkaian proses penelitian, ditemukan hasil data dari proses wawancara dan observasi pada setiap subjek. Kemudian peneliti membaca secara berulang dan melakukan analisis makna secara mendalam terhadap data-data yang diperoleh. Berdasarkan wawancara pada subjek D, M, N, dan C peneliti mencoba memperoleh gambaran resiliensi dari keempat subjek. Peneliti menggunakan tujuh aspek menurut (Reivich & Shatté, 2002) sebagai pedoman dalam menggambarkan resiliensi pada setiap subjek. aspek tersebut meliputi, 1) regulasi emosi; 2) pengendalian impuls; 3) optimisme; 4) *causal analysis*; 5) empati; 6) efikasi diri; 7) *reaching out*. Berikut merupakan gambaran hasil penelitian yang dilengkapi dengan kode dan kutipan hasil wawancara dari masing-masing subjek.

**a) Subjek I (D)**

Subjek sudah menunjukkan kesedihannya dengan meneteskan air mata ketika peneliti baru mengawali pembicaraan tentang ayahnya. Sepanjang wawancara berlangsung, subjek banyak merunduk di meja dan terlihat lemas ketika pembahasan mulai mendalam. Beberapa sikap tersebut dapat diartikan sebagai reaksi emosional oleh subjek. Subjek masih rentan secara emosional terhadap kematian ayahnya. Hal ini dikarenakan subjek menganggap ayahnya adalah sosok yang sangat berarti di hidupnya.

“Beliau itu benar-benar idolaku. Beliau mampu melindungiku, memberiku rasa aman, dan beliau adalah sesabar-sabarnya manusia yang pernah kutemui, saya kagum dengan sifat beliau yang satu ini.” (W1.S1.8)

Subjek D mengalami beberapa perubahan secara emosional setelah kematian ayahnya. Dalam hal ini subjek mengalami perjalanan emosional yang cukup kompleks hingga ayahnya meninggal. Subjek D merasa bahagia dan tenang saat ayahnya masih dalam keadaan sehat. Kemudian subjek merasa bingung dan takut saat ayahnya sakit hingga kecewa saat ayahnya meninggal. Hal tersebut menjadi tanda bahwa subjek memiliki hubungan dengan ayahnya yang cukup kompleks sehingga timbul dampak emosional yang besar saat kehilangan ayahnya.

“Mungkin bisa tak spesifikasikan tiga si. Pertama kan pas bapak masih sehat ki ya adem ayem, seneng. Terus pas bapak sakit kan empat bulan itu beneran yang takut gitu, bingung bertanya-tanya kan bapakku sakitnya paru-paru padahal ngga pernah ngerokok ngopi. Terus pas bapak meninggal kecewa sih. Udah berobat kemana-mana kok kaya gini ngga sembuh.” (W2.S1.4)

Selain dampak secara psikologis, kematian ayah subjek juga berdampak secara sosial. Subjek menjadi malas berinteraksi dengan sekitarnya. Subjek lebih sering menyendiri karena menurutnya, lingkungannya tidak bisa memahaminya. Subjek menunjukkan sikap membatasi diri dengan lingkungan sosialnya.

“Kalo aku mungkin lebih ke diem ya. Kalo ditanya mungkin jawab ya tapi kalo buat cerita tuh males. Ya lebih ke diem aja si”. (W2.S1.16)

“Iya sih karena. Pernah yuk pas diawal-awal kan bapak ngga ada tuh posisi aku mau ujian. Aku paham sih mereka tuh mau ngasih semangat dukungan ke aku gitu kan. Tapi aku ngerasa tuh apasih ngga suka kaya berlebihan. Malah bikin aku makin ngga fokus sama ujian. Aku tahu mungkin maksud mereka baik tapi aku udah berusaha ngelupain itu gitu loh. Jadinya kaya aku males berkomunikasi sama mereka”. (W2.S1.18)

Kematian ayah juga berimbas pada kondisi ekonomi subjek D karena ayahnya merupakan satu-satu tumpuan ekonomi keluarganya. Subjek menerangkan setelah kematian ayahnya, kondisi ekonomi keluarganya mengalami penurunan.

“Pengaruh banget tapi kaya kebutuhan sehari-hari ya masih tercukupi tapi tuh kaya aku yang awalnya mau beli apa atau apa jadi piker-pikir”. (W2.S1.22)

Selain itu, keterpurukan akibat kematian ayahnya juga menyebabkan subjek terganggu proses belajarnya. Subjek mengalami kesulitan untuk fokus saat belajar.

“Gangu fokusku sih yu. Iya kalo hasil ujian atau apa tuh engga sih alhamdulillah aman. Karena aku sesulit apapun fokus alhamdulillah iso ngerjakke. Cuman ya itu tadi susah banget konsentrasi. Misal satu soal sing biasane tiga menit tuh bisa sampe sepuluh menit”. (W2.S1.24)

Setelah menguraikan dampak-dampak yang terjadi pada subjek setelah kematian ayahnya, peneliti kemudian memaparkan data yang diperoleh mengenai resiliensi subjek berdasarkan setiap aspek.

#### **a. Aspek Regulasi Emosi**

Dampak terbesar yang dialami oleh subjek M akibat kematian ayahnya adalah psikologis. Subjek berusaha melakukan proses regulasi emosi yang cukup kompleks dan sulit saat kehilangan ayahnya. Subjek kesulitan dalam menghadapi dan mengatasi emosi negatif akibat kematian ayahnya. Pada awal kematian ayahnya, subjek mencoba menyangkal kenyataan jika ayahnya sudah tiada. Subjek mengalami penyangkalan hingga kesulitan menerima kehilangan. Subjek merasakan kehilangan yang mendalam dan merasa hidupnya akan berubah cukup jauh setelah kematian ayahnya. Hal ini menjadi tanda kurangnya kemampuan menerima diri dan emosi negatif oleh subjek.

“Heem bener. Kenapa kaya pas bapak sakit tu ngga ngasih yang terbaik dulu karena aku fokus ke diri sendiri mondok kan di asrama. Aku waktu itu bener-bener pengen bapak hidup lagi biar aku bisa kasih yang terbaik. Aku ngga bisa nerima kalo bapak dah ngga ada” (W2.S1.6)

“Pastinya ngerasa sedih dan terpukul banget, karena ayah kan sakit 4 bulan ya, dan waktu itu kondisinya sudah mulai membaik, dan aku makin yakin ayah bakal sembuh, tapi takdir berkata lain. Bahkan aku pernah punya pikiran menyalahkan takdir dan kuasa Allah atas apa yang menimpaku” (W1.S1.12)

Pada pernyataan lain, subjek M juga menerangkan jika aktivitas sehari-harinya terganggu saat ayahnya meninggal. Hal ini menunjukkan jika fungsinya dalam menjalani kehidupan menurun. Subjek mengalami penurunan fokus dan produktivitasnya akibat kesedihan yang dialaminya. Bahkan, subjek sempat tidak masuk sekolah selama dua minggu akibat merasa takut dan trauma atas

meninggalnya ayahnya. Subjek juga tidak memedulikan tubuh dan kesehatannya. Hal ini menjadikan tanda jika subjek belum mampu mengontrol emosi sehingga berdampak buruk terhadap dirinya.

“Kalo yang bener-bener terpuruk ki dua mingguan. Kalo yang sedihnya sampe berbulan-bulan. Waktu iku aku susah jalani aktivitas sehari-hari tuh sulit. Kaya susah fokus terus sering nangis.” (W2.S1.12)

“Hati dan pikiran saya rasanya kosong banget. Saya sempat ga masuk sekolah dua minggu, karena saya merasa trauma dan takut keluar dari rumah, apalagi ke sekolah. Karena ayah meninggal ketika saya sedang sekolah”. (W1.S1.14)

“Cukup berpengaruh ya karena waktu itu saya benar-benar langsung *down* dari segala aspek mungkin pikiran, hati sampai saya ngga peduli sama tubuh saya sendiri dan banyak berdiam diri di kamar nangis berlarut-larut”. (W1.S1.16)

Namun, di lain sisi subjek perlahan mampu menerima dan mengekspresikan emosinya secara lebih positif. Subjek mengaku ia mengekspresikan emosi dengan menangis dan berziarah. Hal tersebut berarti subjek mendekati diri dengan Tuhan dan menjadi lebih religius untuk meregulasi emosinya.

“Saya akan mengeluarkan emosi saya dengan menangis, jika sudah tenang saya langsung ziarah/doa”. (W1.S1.22)

#### **b. Aspek Pengendalian Impuls**

Pengendalian impuls berkaitan dengan kemampuan subjek dalam mengontrol keinginan atau dorongan negatif dalam dirinya dan mengetahui bagaimana hal tersebut tidak berdampak buruk pada dirinya maupun lingkungannya. Pada aspek ini, subjek dikatakan belum sepenuhnya mampu mengendalikan dorongan emosi

negatifnya kepada orang lain. Subjek M menjelaskan jika ia kecewa dan malas berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya karena ia merasa tidak akan ada yang memahami kesedihannya. Ia mengacuhkan keluarga dan teman-temannya. Dapat dikatakan jika subjek belum mampu mengendalikan emosinya untuk tidak bersikap dan berprasangka negatif terhadap lingkungannya.

“Kalo aku mungkin lebih ke diem ya. Kalo ditanya mungkin jawab ya tapi kalo buat cerita tuh males. Ya lebih ke diem aja si” (W2.S1.16)

“Pas awal-awal engga sih. Engga cerita. Aku jarang cerita sama orang. Aku berani cerita sama orang tuh pas udah beberapa lama gitu loh. Soale kaya yang aku ngga percaya sama orang lain. Sifat aku tuh jarang cerita.” (W2.S1.28)

Dampak kematian ayah membuat subjek menjadi individu yang cukup emosional. Subjek mengaku ketika ia stress, dirinya menjadi mudah marah dan meluapkan emosinya kepada orang yang tidak bersalah. Selain itu, subjek juga memiliki perilaku impulsif, yaitu mengkonsumsi kopi secara berlebihan untuk menenangkan diri. Subjek M mengaku jika ia susah dan bingung mengkomunikasikan masalahnya kepada sekitarnya karena ia mudah terbawa emosi. Hal ini menunjukkan jika dirinya belum mampu berkomunikasi secara asertif dengan lingkungannya karena masih kesulitan mengendalikan dorongan atau emosi negatifnya.

“Iya. Aku menjadi lebih emosional dalam hal apapun. Aku marah banget. Sering uring-uringan gak jelas”. (W2.S1.36)

“Iya, yaitu minum kopi. Sebelum ayah meninggal, saya tidak terlalu suka minum kopi, tapi setelah ayah ngga ada aku jadi suka banget itu semua biar aku ngerasa tenang”. (W2.S1.38)

“Ya kadang iya sih emosi. Aku tuh kesel ngomong sama orang yang salah tapi dia ngga tau salahnya dimana kan aku ya kesel ya. Salah tapi ngegas kan. Aku nek misal orange tuh ngga bisa diajak kerja sama langsung tak dudohke iniloh kesalahanmu dan dia ngga mau ngaku salah aku juga lama-lama emosi. Itu sih PR ku akua gak susah ngendaliin emosi.” (W2.S1.42)

**c. Aspek *Self-Efficacy***

Pada aspek *self-efficacy* berkaitan dengan kemampuan subjek M dalam meyakini kemampuannya. Setelah kematian ayahnya, subjek merasa bangga dengan kemampuannya karena sudah mampu menjalani hidup tanpa ayahnya. Subjek juga sering berterima kasih dan memberikan aspirasi positif terhadap dirinya. Dengan begitu, subjek memiliki *self-efficacy* baik yang ditunjukkan dengan kemauannya untuk bersyukur dan memberi kekuatan positif pada dirinya untuk tetap bertahan dalam kesulitan.

“Terkadang saya bangga dengan diri saya sendiri ternyata bisa dan sanggup berada di titik yg sekarang tanpa ayah, dan terkadang merasa gagal karena saya terlambat mewujudkan harapan ayah saya”. (W1.S1.28)

“Aku sering banget berterima kasih sama diri aku sendiri. Kaya ngasih aspirasi positif ke diri sendiri gitu. Wah ternyata iniloh aku udah hebat, udah sampe di titik ini. Hal-hal sekecil itu bisa bikin aku ngerasa bangga sama diri aku sendiri.” (W2.S1.58)

Subjek D juga mampu menemukan motivasi dirinya. Dirinya menerangkan jika ibu, adik dan sahabatnya adalah salah satu sumber motivasi terbesarnya untuk bangkit dan menjadi lebih baik. Namun,

subjek juga menjelaskan jika motivasi dan semangat terbesarnya adalah dirinya sendiri. Ini menjadi tanda jika subjek sangat meyakini kemampuan pribadinya.

“Tentunya Ibuk ya, sama adek. Mereka adalah orang-orang paling berharga di hidupku. Motivasi utamaku adalah mereka sampai aku bisa bertahan sejauh ini. Selain itu juga ada satu sahabat saya yang sangat saya sayangi. Tapi mungkin sekarang sudah agak renggang karena sudah pisah kota”. (W1.S1.36)

“Nek dibilang dari keluarga tuh ya termasuk ya. Cuman kan ada kaya lebih banyak dari diri sendiri sih dari tujuan-tujuanku itu sendiri. Namanya orang kan punya plan ya yuk. Jadi tuh kaya punya plan-planku dan itu semangatku. Jadi aku dari diri diriku sendiri si yang bikin semangat”. (W2.S1.58)

*Self-efficacy* juga berkaitan dengan kemampuan belajar dari pengalaman. Subjek memiliki kemampuan baik dalam mengambil pelajaran positif dalam setiap kejadian. Subjek menjadi lebih menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.

“Hal yang aku pelajari tuh kaya lebih memanfaatkan waktu sebaik mungkin sih yuk arena kaya aku dulu pas bapak masih ada tuh kaya yang terlalu mentingin duniaku. Aku kaya cumak fokus sekolah, mondok. Itutuh kaya beneran keluarga jadi jarang ngumpul. Pas bapak meninggal tuh aku jadi sadar kalo waktu seberharga itu”. (W2.S1.54)

**d. Aspek Analisis Sebab-Akibat Masalah (*Causal Analysis*)**

Kematian ayah berdampak pada kemampuan subjek saat menyikap masalah yang datang di kehidupan saat ini. Pada aspek *causal analysis*, subjek memiliki pandangan kompleks terkait permasalahan yang datang setelah kematian ayahnya. Subjek mampu melakukan analisis tentang bagaimana masalah tersebut muncul secara berkala.

Selain itu, subjek juga mampu menentukan solusi dan keputusan yang tepat pada setiap permasalahannya. Subjek juga melakukan peninjauan ulang solusi dengan baik. Bahkan, subjek juga menyiapkan cara agar masalah tidak datang kembali. Subjek juga rajin melakukan refleksi dan evaluasi diri ketika masalah muncul. Hal tersebut menandakan bahwa subjek D memiliki kemampuan baik dalam melakukan *causal analysis*. Hal tersebut diterapkan subjek dalam kehidupan sehari-harinya.

“Kalo gagal ya aku cari apa yang bikin aku gagal. Kaya misalkan tadi aku yang salah tak cari dulu. Apa yang bikin ini salah. Terus cari cara, kalo cara ini bikin aku gagal coba cari cara yang lain. Tak coba lagi sampe itu bener. Terus kita kan belum tau ya gagal apa ngga nya kalo dampaknya belum kelihatan. Jadi juga harus ada plan cadangan.” (W2.S1.62)

“Aku kaya identifikasi masalahnya dulu. Aku lihat dulu sikonnya. Cari tahu dulu sebabnya. Nah nanti kalo masalah ini selesai gimana caranya supaya masalah ini ngga datang lagi”. (W2.S1.68)

“Tepat ngganya kan setelah kita tahu dampaknya ya. Nik misal solusi tepat atau ngganya ka ngga selalu ya. Pasti butuh beberapa kali dulu nyoba baru nemu yang tepat. Jadi tuh tak sesuaiin dulu bikin beberapa solusi nah nanti kalo sekiranya solusi ini ngga bisa ya aku ganti op si lainnya gitu. Itu setelah tahu dampak negatifnya nanti langsung tak perbaiki”. (W2.S1.74)

“Mengenali permasalahan itu terlebih dahulu. Kemudian merencanakan beberapa plan yang mungkin bisa dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut dan semua kemungkinan resikonya. Kemudian eksekusi dan evaluasi.” (W1.S1.44)

Ketika menghadapi masalah, subjek mampu melakukan *coping stress* yang langsung berfokus pada masalahnya (*Coping Problem-*

*Focused*). Subjek tidak ingin berlama-lama larut dalam masalahnya. Oleh karena itu, subjek langsung membenahi semua masalah yang ada. Hal tersebut yang menunjang kemampuan subjek dalam melakukan *causal analysis* secara lebih matang.

“Kalo itu engga sih kesuwen hahaa. Kaya berjalan beriringan aja. Aku sedih, tapi aku juga mikirin solusinya. Aku kepikiran terus. Nek misal aku lagi kesel atau sedih sama sesuatu tap ya tetep tak lakuin tapi kadang ya jengkelke gitu loh. Aku tuh ngga suka sama sesuatu ya tapi tetep tak lakukan gitu”. (W2.S172)

**e. Aspek Optimisme**

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan subjek D untuk yakin jika kehidupan setelah kematian ayahnya akan membaik. Aspek ini juga berkaitan dengan keyakinan, harapan atau kegiatan positif yang dimiliki subjek D dalam kehidupannya saat ini. Secara keseluruhan, subjek memiliki kemampuan yang cukup dalam bersikap optimisme. S1 yakin jika kehidupannya akan membaik karena masih ada ibunya. S1 berharap jika kehidupannya lebih baik dari segi ekonomi dan lebih bahagia. S1 yakin terhadap kesembuhannya. Sikap yang ditunjukkan tersebut menunjukkan S1 memiliki keyakinan dan harapan positif terhadap kehidupannya meski ayahnya sudah tiada.

“Ada 2 hal yg meyakinkan saya, Saya masih didampingi ibu, Saya yakin, pelajaran yg diberikan orangtua saya sudah cukup sebagai bekal saya menjalani hidup. Fyi, aku dari kecil selalu di tuntut untuk perfeksionis dalam hal apapun. Bahkan harus selalu masuk peringkat 3 besar di kelas. Contoh lain, untuk jam belajar dan ngaji pun di atur”. (W1.S138)

“Aku berharap semoga kehidupanku lebih baik dari ekonomi, mental dan keluargaku bahagia. Aku berharap juga semoga tanpa bapak aku bisa lebih kuat menjalani semuanya”. (W2.S1.80)

“Mungkin 97% ya yakin kalo aku dah sembuh. Mungkin dulu kenapa aku sedih itu karena pikiranku fokusnya cuma disitu. Tapi setelah sekarang sibuk jadi pikiranku ngga kesana terus jadi ngga terlalu kerasa sedihnya. Ya sesekali mungkin keinget ya, tapi ya udah balik lagi biasa aja gitu”. (W2.S176)

“Aku yakin. Nah kalo itu yakin. Cuman ya kadang mikir kalo ada beliau pasti bisa lebih baik gitu loh”. (W2.S1.82)

#### **f. Aspek Empati**

Pada aspek empati berkaitan dengan kemampuan subjek dalam memberi perhatian dan kepedulian terhadap lingkungannya. S1 memiliki sikap empati yang cukup dan tidak berlebihan dengan orang-orang disekitarnya. S1 memberi bantuan orang-orang yang sebelumnya membantunya. Hal ini berarti S1 membantu tidak secara spontan dan sukarela. Dalam hal ini, S1 mampu berpikir rasional tanpa mengorbankan dirinya ketika menolong seseorang. Bahkan, S1 cukup enggan membantu orang-orang yang pernah melakukan salah terhadapnya

“Oooh, kalau aku si timbal balik ya. Maksudnya kalau sekiranya orang itu pernah nolong aku ya aku usahain nolong balik. Bukan yang kaya setiap orang butuh bantuan ditolong lihat-lihat orangnya dulu”. (W1.S1.34)

“Kalo bantu ya bantu. Tapi kadang ini loh elekku nek ada seseorang yang ngecewain aku itu aku tetep bantu tapi ada rasa ikhlasnya gitu loh. Cumak atas dasar kemanusiaan gitu, tapi tetep bantu. Nek orang yang ngga aku ga suka gitu”. (W2.S1.92)

S1 mengaku jika setelah kematian ayahnya, ia menjadi sensitif terhadap perasaan. Oleh karena itu, S1 menjadi mudah memahami perasaan orang lain ketika terpuruk. S1 mampu memposisikan diri sebagai tempat cerita bagi orang lain.

“Iya bener. Kaya kemaren ada temenku yang ada problem di psikologisnya. Aku ngga tau itu kenapa kan ya kamu yang lebih tau mungkin. Dia itu setiap diajak omong orang kaya langsung cemas banget. Keringetan, gugup terus dredek gitu. Nah aku tanya kan masalahnya apa? Kenapa. Semenjak itu dia langsung terbiasa cerita sama aku jadinya. Katanya setelah cerita sama aku dia nyaman, ngerasa lebih baik. Aku ngelihat e kayak oh mungkin dia cuman butuh temen cerita gitu”. (W2.S1.94)

**g. Aspek *Reaching Out***

Peristiwa kematian ayah menimbulkan traumatis terhadap anak perempuan. Kemampuan pada aspek ini tidak hanya sekedar sembuh dari trauma, namun juga bertaham dalam kesulitan atau perubahan apapun dalam hidup. S1 sudah mencapai tahap *reaching out* dalam resiliensi akibat kematian ayahnya. S1 menunjukkan sikap yang realistis terhadap trauma masa lalunya. Ia mampu beradaptasi dengan ingatan buruk tentang kematian ayahnya. S1 juga menyadari jika dirinya lah satu-satunya orang yang bertanggung jawab keberlanjutan hidupnya.

“Oh kalo soal realistis ya realistis ko, cuman emang kadang masih keinget saja. Bukan berarti setiap hari ingat buka. Hanya dalam waktu-waktu tertentu kaya pas lagi ada masalah gitu”. W1.S1.48

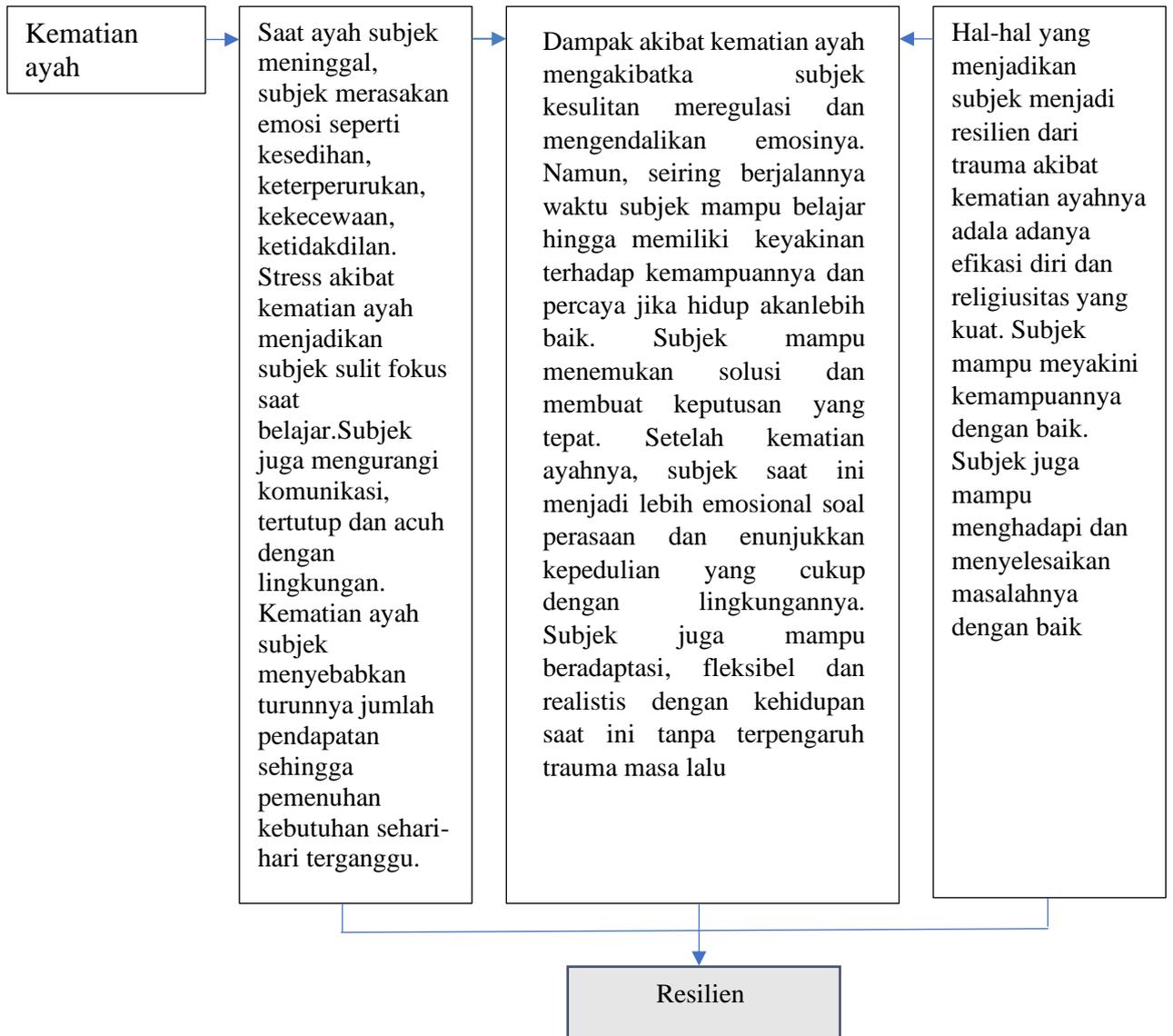
“Ya itu tadi tetep realistis dan bisa adaptasi dengan apapun yang terjadi. Mau secapek apapun kan juga yang bertanggung

jawab atas hidup aku ya aku sendiri. Jadi sekarang aku fokus aja sama kehidupan saat ini. Sambil adaptasi sama kenangan buruk tentang bapak alhamdulillahnya aku bisa bertahan sampe sejauh ini”. W2.S1.88

Selain bersikap realistis dan adaptif, S1 juga memiliki kekuatan dan kemauan untuk terus maju dengan berani mencoba hal-hal baru dalam hidupnya. Hal tersebut ia lakukan semata-mata untuk mencapai impiannya. S1 juga memiliki kekuatan dan kegigihan mencapai tujuan hidupnya. Hal inilah yang menandakan jika S1 mampu menerapkan *reaching out* secara baik dalam kehidupannya saat ini.

“3 bulan pertama setelah ayah meninggal, saya rasa itu fase paling sulit dalam hidup saya. Semua aspek hidup saya terkena dampaknya, mulai dr spiritual, ekonomi, pendidikan, dll. Saya rasa itu semua terjadi karena guncangan ketidaksiapan mental saya menghadapi ini semua. Namun semua itu pasti ada hikmahnya, sekarang saya merasa jauh lebih mandiri dan berani mencoba apapun”. (W1.S1.40)

**Gambar 2. Skema Resiliensi Subjek I**



**b) Subjek II (M)**

Kematian ayah menimbulkan dampak psikologis yang besar. Terlebih, subjek M memiliki ikatan emosional yang sangat kuat dengan ayahnya. Hal ini dikarenakan subjek sudah terbiasa menghabiskan waktu dengan ayahnya. Subjek M sudah menganggap ayahnya segalanya baginya. Oleh karena itu, subjek merasa sedih yang mendalam, kesepian dan perasaan hampa setelah kehilangan ayahnya.

“Waahhh segalanya pokoknya, ayah itu nomor satu daripada Ibu menuruku. Dari kecil aku udah terbiasa sama beliau karena mama kan kerja yaa. Beliau itu orang yang sangat humoris, aku ngga pernah kesepian dengan adanya beliau. Aku ngga bisa gambarin lagi gimana berartinya beliau buat aku yang jelas ibarat separuh hidup aku ada dengan hadirnya beliau”. (W1.S2.8)

“Kaya ngerasa dimusuhin banyak orang, dijauhin jadi ngerasa sendiri karena kan itu pas covid ya, jadi kaya pada takut. Dua minggu itu ya bener-bener ngerasa sendiri. Terus baru ngerasa sedihnya tu pas setelah hari H karena kan kaya baru kerasa suasanya sepinya, hampanya gaada ayah terus sakit jugaa”. (W1.S2.12)

“Bahkan beberapa bulan masih ngerasa sedih”. (W1.S2.14)

“Iya, karena di keluarga tu aku paling dekat sama ayah emang kan. Terus perasaannya marah, sedih campur jadi satu karena ayah kan ternyata ga covid yaa jadi makin kesell, marah banget aku baru bisa empat hari baru bisa ke makam ayah. Aku juga ngerasa bersalah banget karena belum merasa ngasih apa-apa ke ayah”. (W1.S2.16)

Dampak sosial juga dirasakan oleh subjek setelah kematian ayahnya. Subjek menjadi lebih membatasi diri dan tidak mudah

percaya dengan lingkungannya. Hal ini dikarenakan kekecewaan subjek dengan orang-orang disekitarnya.

“Pada saat itu iya, ngga kaya menarik diri banget si, tapi kaya membatasi aja gitu. Kan kita berharap ada timbal balik yang sama kan apalagi temen deket gitu. Jadi pas ngga dapet timbal baliknya pas aku bener-bener lagi dalam keadaan terpuruk. Soalnya mereka mikirnya tu wah ayahku covid nih jadi perlu diwaspadai banget gitu. Padahal kalo temen deket tu harusnya tau. Orang ayah tu juga ngga kemana-kemana ayah tu ngga covid. Jadi kaya sakit aja gitu mereka ga datang cuma karena ayahku covid. Jadi yaudah kita beneran ga nunjukin sedih ke siapa-siapa apalagi ubuk kan. Jadi ya kalo lagi *down* paling dikamar, sendirian, nangis nonton tv. Itupun padahal di rumah lagi ada keramaian kan lagi berduka. Jadi gaada satupun yang disitu”. (W2.S2.12)

“Kalo ke temen terdekat engga sih. Bahkan ke ibuk pun juga engga. paling cuma bilang buk kangen ayah yaa. Gitu aja gaada kaya cerita-cerita gitu. Ngga cerita ke temen karena waktu itu kan temennya cuma temen kuliah kan jadi pas tau responnya mereka kaya gitu aku jadi males komunikasi lagi. Gaada yang aku percaya buat aku cerita soal perasaan aku. Karena tu aku udah kecewa sama mereka kan. Kaya harusnya tu datang kesini nemenin aku”. (W2.S2.20)

Subjek juga menerangkan jika setelah kematian ayahnya, dirinya menjadi mudah merasa cemas ketika dikeramaian. Subjek kesulitan mengendalikan rasa cemasnya hingga batuk, kedinginan dan berdebar-debar ketika di tengah banyak orang. Hal ini menunjukkan jika subjek masih kesulitan mengendalikan dorongan emosi negatif dalam dirinya sehingga berdampak pada caranya bersosialisasi.

“Buruknya ya, sekarang tu aku jadi gampang cemas kalo dikeramaian. Karena apa aku juga gatau ya. Waktu itu kan aku juga sempet dikurung di rumah karena aku ODP. Jauhin orang, gaboleh keluar-keluar, makan juga dianterin pak RT. Kumpul sama temen-temen yang banyak tu sekarang juga

kaya masih takut cemas dingin semua batuk-batuuk. Kalo baiknya, jadi pembelajaran buat aku. Jadi kaya membatasi diri aja jadi jangan terlalu baik sama orang, mawas diri biar kalo timbal baliknya ga sesuai tu ngga sakit. Ayah juga ngajarin aku jadi lebih mandiri. Dulu apa-apa kan sama ayah ya”. (W2.S2.24)

Namun, di satu sisi kematian ayah membuat subjek menjadi lebih bersemangat dalam belajar. Hal ini dikarenakan subjek merasa menyesal belum memberikan yang terbaik untuk ayahnya. Subjek ingin membuktikan jika dirinya mampu menempuh pendidikan di universitas pilihan ayahnya.

“Emm kalo motivasinya berkurang engga malah jadi semangat. Iya. Lebih tepatnya itu waktu aku daftar kuliah sih. Soalnya ayah kan bilang ayah tu pengen banget aku di UIN padahal ayah tu sebelumnya ngga mau yang gimana-gimana. Aku daftarlah UIN. Nah ayah tiba-tiba masuk rumah sakit. Ayah langsung foto dapet ruang VIP kirim ke aku. Tapi aku ngga boleh nganterin karena kan takutnya covid apa gimana. Cuma mas yang disana. Eh malah ternyata aku ngga ketrima di UIN. Aku belum sempet ketemu ayah secara langsung karena ayah diisolasi. Jadi pas ayah meninggal tu aku semangat masuk UIN kan. Aku langsung belajar di SBMPTN. ALhamdulillahnya lulus. Terus dalam hati ayah harusnya tau ini. Jadi kaya malah memotivasi sih”. (W2.S2.18)

Setelah menguraikan dampak-dampak yang terjadi pada subjek setelah kematian ayahnya, peneliti kemudian memaparkan data yang diperoleh mengenai resiliensi subjek berdasarkan setiap aspek.

#### **a. Aspek Regulasi Emosi**

Kematian ayah menimbulkan dampak besar dalam aspek psikologis. Pada Subjek M, kematian ayahnya membawa perubahan besar dalam hal perasaan atau emosi. Oleh karena itu, regulasi emosi sangat

dibutuhkan. Subjek M memiliki kemampuan regulasi yang cukup baik. Ketika ayahnya meninggal, Subjek M mengalami guncangan emosi yang sangat besar. Subjek M mengalami syok berat, marah, sedih, hampa dan kesepian yang cukup lama setelah kematian ayahnya. Hal tersebut menandakan jika subjek mampu mengekspresikan emosinya sebagai tahap awal dalam regulasi emosi.

“Yang pertama pasti kaget, itu sebelumnya kan aku lagi sholat sama ibuk, terus juga sebelumnya Ibuk disuruh sama ustadz bacain surat ini nanti insyaallah sembuh, terus yaudah waktu itu bacain itu kan. Terus akhirnya hasil ayah keluar, positif apa negative covid. Terus habis itu Ibuk perasaannya ga enak sampe bikin minum tu gelasnya pecah. Terus aku juga ngang-gong, syok gabisa mikir beberapa menit baru bisa mikir lagi. Terus pas udah syok aku mulai bisa nerimanya ya marah sama keadaan”. W1.S2.9

“Oh perbedaannya sebelum sama sesudah yak. Dulu tu apa-apa aku sama ayah. Kalo sama ibu tu kan jarang ya karena ibu kerja. Mas juga udah berkeluarga. Jadi pas ayah gaada tu rasanya sepi banget. Aku kalo mau ijin sama ibuk tu bilanganya ke ayah kaya yah jangan kasih tau ibuk ya. Jadi pas ayah udah gaada jelas beda banget lah”. (W2.S2.2)

Subjek M mampu menerima emosi negatif yang dirasakannya. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan subjek dalam memiliki persepsi positif terhadap emosi negatifnya. Ia berpikir jika sedih adalah hal yang wajar. Ia juga mengatakan kesedihan pasti akan muncul disaat masalah datang dan ia setuju bahwa tidak apa-apa merasa sedih. Subjek juga mampu merasakan, menikmati dan menenangkan diri dengan menangis sepuasnya. S2 berpikir bahwa hal tersebut sebagai caranya mengembalikan energi. Hal ini menjadi tanda jika subjek mampu meregulasikan emosinya dengan baik.

“Pertama pasti aku ga percaya sih masih. Tapi ya gimana lagi sedih itu wajar. Suatu hal yang pasti akan muncul kapanpun bahkan pas ngga ada masalah sekalipun. Apalagi masalah sebesar ini menurutku ngga papa banget”. (W2.S2.6)

“Iya, paling nangis-nangis di kamar sendiri gitu. Dirasain dulu, ditenangin dinikmati dulu sedih-sedihnya. Menurutku tu gapapa banget kita puas-puasin sedih dulu. Toh itu juga sebagai bentuk car akita gumpulin energi lagi kan”. (W2.S2.22)

Subjek M juga mampu meregulasikan emosinya dengan mencari kegiatan lain sebagai bentuk katarsisnya. Subjek memilih menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan positif agar tidak berlarut terus-menerus dalam kesedihan akibat kematian ayahnya.

“Iya. Kalo buat ngeluapinnya tu apa yaaa. Eem bisa untuk maafin apa yang udah terjadi. Tapi ya ngalir aja sih aku manut waktunya aja. Terus ya keslimur, keslimur tu apa ya. Kaya yaa cari kegiatan aja biar ngga terlalu kepikiran”. W1.S2.20

#### **b. Aspek Pengendalian Impuls**

Pengendalian impuls berkaitan dengan kemampuan subjek dalam memahami dorongan atau keinginan negatif dalam dirinya dan mengetahui bagaimana hal tersebut tidak berdampak buruk pada dirinya maupun lingkungannya. Oleh karena itu, pengendalian impuls juga berkaitan dengan bagaimana hubungan sosial subjek dengan lingkungan sekitarnya setelah kematian ayahnya. Pada aspek ini, subjek dikatakan memiliki kemampuan kendali diri yang cukup baik. Subjek terbukti mampu mengendalikan amarah dan tidak bersikap impulsif dalam hal apapun ketika stress akibat kematian ayahnya.

“Engga, kalo marah engga sih. Jadi lebih sensitif aja mudah nangis kalau yang marah gitu engga”. (W2.S2.28)

“Kalau impulsive dalam hal belanja sih engga. Makan juga engga, paling kebanyakan jajan aja sih sekarang. Kalau pas lagi terpuruknya meninggal ayah tuh malah nafsu makan turun. BB turun 7 kg”. (W2.S2.30)

Subjek mampu memahami bahwa dirinya belum sepenuhnya lupa dan ikhlas terhadap kepergian ayahnya. S2 juga bangga dengan dirinya karena sudah berjuang dan bertahan sehingga trauma masa lalu tidak berdampak pada perilaku subjek untuk menyakiti diri. Bahkan, subjek juga menjadikan trauma akibat kematian ayahnya sebagai jalan untuk dirinya lebih peduli dengan kesehatan mentalnya. Adanya sikap tersebut menunjukkan bahwa subjek mampu mengendalikan impuls yang berkaitan dengan pemahaman diri.

“Sekarang ya? Hmm menurutku udah sih karena aku sangat paham kalo aku memang belum sepenuhnya lupa dan Ikhlas sama kepergian ayah. Itu kelemahannya. Terus kelebihanya aku jadi lebih bisa struggle sampai sejauh ini dan aku bangga”. (W1.S2.24)

“Gatau kenapa setelah ayah ngga ada tu aku jadi lebih *care* sama kesehatan mental. Dulu waktu SMA kan ngga ya karena orang-orangnya juga ngga sepaham yang pas kuliah ya. Terus sekarang ya berusaha banget buat menerima kekurangan dan kelebihan”. (W2.S2.24)

Subjek juga menerangkan jika setelah kematian ayahnya, dirinya menjadi mudah merasa cemas ketika dikeramaian. Subjek kesulitan mengendalikan rasa cemasnya hingga batuk, kedinginan dan berdebar-debar ketika di tengah banyak orang. Hal ini menunjukkan jika subjek masih kesulitan mengendalikan dorongan emosi negatif dalam dirinya sehingga berdampak pada caranya bersosialisasi.

“Buruknya ya, sekarang tu aku jadi gampang cemas kalo dikeramaian. Karena apa aku juga gatau ya. Waktu itu kan aku juga sempet dikurung di rumah karena aku ODP. Jauhin orang, gaboleh keluar-keluar, makan juga dianterin pak RT. Kumpul sama temen-temen yang banyak tu sekarang juga kaya masih takut cemas dingin semua batuk-batuuk. Kalo baiknya, jadi pembelajaran buat aku. Jadi kaya membatasi diri aja jadi jangan terlalu baik sama orang, mawas diri biar kalo timbal baliknya ga sesuai tu ngga sakit. Ayah juga ngajarin aku jadi lebih mandiri. Dulu apa-apa kan sama ayah ya.” (W2.S2.24)

### c. Aspek Efikasi Diri

Aspek efikasi diri berkaitan dengan kemampuan subjek meyakini kemampuannya. Subjek M dalam hal ini memiliki kemampuan yang baik. Subjek mampu berusaha dan meyakini kemampuannya untuk sembuh dengan mengutamakan kesehatan mentalnya dan menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran. Hal tersebut dibuktikan dengan kemauannya dalam aktif terlibat dalam kegiatan WHPDC atau organisasi kesehatan di kampus sebagai bentuk usahanya mengatasi masa sulitnya.

“Alhamdulillah iya. Semenjak kejadian ayah kan aku jadi lebih *care* sama *mental health* gitu. Jadi kaya sebisa mungkin aku mau bahagiain diri aku”. (W2.S1.34)

“Oiyaa benerrr. Dengan aku ikut WHPDC kampus itu sebagai salah satu usaha aku. Yang bisa dipelajari juga banyak jadi kayak aku tau gimana rasaya ditinggalin orang yang disayang tuh sakit. Terus harus bisa lebih menghargai waktu dan hargaai orangnya selagi ada. Soalnya bener-bener sekarang tu kaya kalo ngeliat orang-orang yang keluarganya masih lengkap kaya iri aja gitu. Terus juga kalo ada orang yang sama kaya aku, kehilangan orang yang disayang tu ngerasa aku pengen bantu si”. (W2.S2.38)

Subjek juga keinginan besar dalam menetapkan tujuan-tujuannya. Subjek menjadi lebih semangat dalam menetapkan dan mencapai tujuan-tujuannya karena ibunya. S2 mempunyai tujuan untuk lulus kuliah lebih cepat dan bekerja. Hal ini berarti subjek mampu memotivasi diri dan percaya dengan kemampuannya dalam mencapai tujuan.

“Dijadiin motivasi aja sih. Jangan kaya sedih-sedih mulu. Ibuk yang bikin aku tambah semangat karena kan ibuk juga udah pensiun kan jadi pengen cepet-cepet selesai kuliahnya terus kerja”. (W2.S2.40)

**d. Aspek Analisis Sebab-Akibat Masalah (*Causal Analysis*)**

Aspek *causal analysis* ini berkaitan dengan bagaimana subjek melakukan analisis mendalam terhadap permasalahan. Trauma akibat kehilangan dapat memengaruhi subjek dalam menghadapi permasalahan. Dalam hal ini, subjek masih belum sepenuhnya mampu mempersepsikan masalahnya secara positif. Subjek menyangkal permasalahan yang muncul dan menyalahkan dirinya ketika ayahnya meninggal.

“Kaya sempet sih kok ada ajaa gitu masalahnya. Kaya nyangkal dulu. Tapi kan sekarang jadi kayak pembelajaran aja dulu gitu yah. Ya kaya tadi, ditenangin dulu. Terus balik lagi kan harus diselesaiin. Emang awal-awal kaya benci. Tapi suatu saat itu jadi kaya oh jadi maksud Allah tuh gini loh. Jai tahu hikmahnya gitu”. (W2.S2.44)

“Tergantung si. Tapi mungkin aku lebih ke nyalahin diri sendiri ya. Soalnya aku bukan tipe yang gampang nyalahin orang lain gitu. Selain itu gaada si soalnya keluarga juga support temen juga”. (W2.S2.46)

Namun, di satu sisi S2 mampu menerapkan coping stres (*emotion focused coping*) dengan melakukan refleksi diri yang cukup baik. Subjek pasrah dengan menenangkan diri, menikmati masa-masa sedihnya dan merenungi kesalahannya terlebih dahulu saat terjadi suatu kegagalan atau permasalahan yang muncul setelah kematian ayahnya sembari sebelum akhirnya menentukan solusi. Sikap tersebut menunjukkan jika subjek mampu melakukan analisis penyebab masalah yang berasal dari dalam dirinya dengan baik.

“Apa yahhh yaudah dirasain aja duluu. Cari tahu dulu apa yang salah dari aku, dari orang lain. Kan ga mungkin juga orang lagi gagal terus langsung bangkit pasti kan ada prosesnya. Jadi yaudah, ditenangin dulu aja dinikmati. Terus setelah itu pasti kan ada perencanaan buat bangkit lagi”. (W2.S2.42)

“Kalo ada masalah sih ya kayak pasrah aja sih. Kalo masalah itu di luar kendali aku ya cerita sama orang terdekat. Tapi kalo misalnya aku bisa ngatasin itu yaudah aku nangis dulu baru cari solusinya”. (W2.S2.48)

#### **e. Aspek Optimisme**

Trauma mendalam akibat kematian ayah menyebabkan Subjek M belum memiliki keyakinan dan harapan positif terhadap kehidupan yang lebih baik. Pada aspek ini subjek meyakini kesembuhannya dari trauma, tetapi tidak dengan meyakini kehidupannya akan lebih baik. Hal ini dikarenakan subjek memiliki kekhawatiran terhadap ibunya karena nanti ketika dirinya sudah berumahtangga ibunya akan hidup sendiri.

“Kalo yakin sih yakin, Cuma waktunya aja soalnya baru ngerasa yakin tu baru empat tahun ini. Dulu benar-benar ga percaya kalo kehidupan bakal lebih baik kan. Sembuhnya aja yang butuh waktu lama. Bahkan sampe sekarang pun aku beneran kalo lagi inget ya bakal sedih lagi. Kalo ada hal yang memicu yaudah bisa kerasa lagi sakitnya. Cuma ngga separah dulu”. (W2.S2.52)

Meski begitu, subjek M masih berusaha untuk tetap terlibat secara positif terhadap dirinya maupun lingkungannya. Subjek mampu berusaha menciptakan suasana positif dalam kehidupannya dengan mengikuti kegiatan *mental health*. Kegiatan tersebut sangat bermanfaat bagi orang disekitarnya dan dirinya. Hal ini menjadikan tanda jika subjek masih berupaya tetap optimis dalam menjalani hidupnya.

“WHPDC. Jelas sih. Aku kan awalnya iseng ya. Cerita sama yang lain ngga dapet solusi. Cerita ke ibuk malah adu nasib. Jadi aku butuh orang yang nolong aku. Jadi di WHPDC tu aku merasa lebih bermanfaat buat orang lain. Jadi ada kebahagiaan sendiri gitu. Apalagi buat mereka yang punya luka sama”. (W2.S2.60)

**f. Aspek Empati**

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan subjek dalam memahami dan terlibat secara emosional. Dalam hal ini, dapat dikatakan subjek memiliki sisi empati yang besar dengan dirinya maupun lingkungan sosialnya. Subjek mampu memahami perasaan orang lain, memberikan perhatian dan dukungannya dengan tulus terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan subjek menjadi lebih emosional setelah ayahnya meninggal. Subjek menjadi mudah tersentuh dan menangis meski dengan hal-hal kecil sekalipun.

“Waahh jelas kalo itu. Aku jadi lebih mudah sedih. Kaya sesederhana liat orang nangis tu aku seakan-akan juga ikut ngerasain. Gatau pokoknya rasanya ikut sakit karena aku keinget ayah terus si ya mungkin”. (W1.S2.40)

“Iya bener. Bahkan kaya ngeliat bapak-bapak dipinggir jalan aja tuh aku udah nangis. Keinget sosok ayah. Gampang terharu. Atau dapet hal yang melo dikit tuh aku udah kaya langsung nangis. Nih aku cerita ya. Kan depan rumahku ada kucing ya. Dikasih makan ga dimakan di usir ngga gerak, itu aku langsung kaya ihh kamu kenapa si cingg kamu ada masalah apa sini cerita ke aku hahaa ke hewan loh padahal yah”. (W2.S2.62)

“Betul, mungkin ini sih yang paling tak rasain ya. Aku kaya jadi lebih care aja. Terutama yang ayahnya udah gaada juga. Aku jadi lebih suka mendukung dan ngasih semangat ke mereka”. (W1.S2.42)

“Iya bener. Jadi kaya aku seneng aja kalo orangnya juga dapet dampak positifnya karena aku. Kayak ngerasa lebih hidup gitu”. (W2.S2.66)

**g. Aspek Reaching Out**

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan subjek dalam mengembangkan diri dan tujuan hidupnya secara lebih baik. Dalam hal ini, subjek masih belum sepenuhnya memiliki kemauan kuat dalam mencapai kehidupan yang lebih baik. Saat ini, subjek masih berusaha *survive* dengan luka masa lalunya. Subjek cenderung mengalir dalam menjalani hidupnya. Subjek belum meyakini jika saat ini ia menjadi pribadi yang lebih baik. Subjek juga belum memiliki kegigihan dan motivasi yang besar dalam mengejar pencapaian yang lebih dalam hidupnya.

“Iya. Kadang aku mikir ini aku jadi lebih baik atau aku cuma teralihkan sama kebaikan-kebaikanku aja yah. Soalnya kalo ada hal yang memicu buat inget itu sakitnya kerasa lagi. Sakitnya ditinggal ayah, dijauhin orang-orang terdekat kaya gimana kaya gitu”. (W2.S2.72)

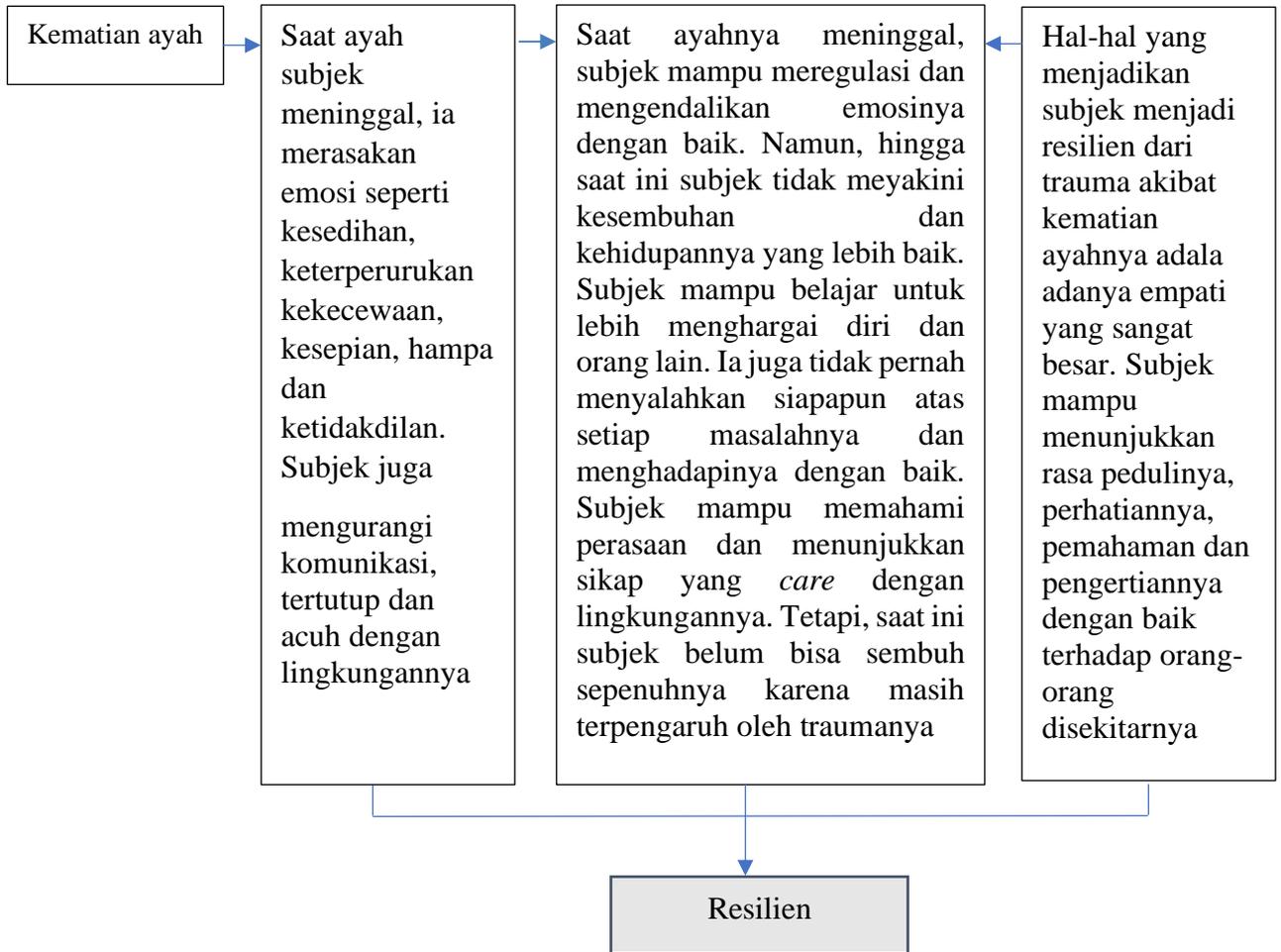
“Kalau itu mungkin tidak terlalu ya. Karena ya balik lagi kalo semangat terbesarku tu ayah. Jadi untuk saat ini aku ngejalanin hidup ya biasa aja. Udah bisa bertahan aja aku bersyukur banget”. (W1.S2.46)

“Haha apa yang patut dibanggakan ya. Iya itu si ikut WHPDC itu jadi pencapaianku. Tapi aku bangga sih aku bisa *survive* sejauh ini karena ayah tu prioritas pertamaku. Jadi kaya pas ayah gaada tu mau hidup mau ngapain lagi orang ayah ngga ada kan. Yaudah mau ngga mau aku diuntut jalani aktivitas seperti biasa. Itu menurutku yang patut dibanggain berusaha survive berusaha damai sama orang-orang yang nyakitin”. (W2.S2.76)

Hal tersebut dikarenakan subjek belum sepenuhnya pulih dari trauma akibat kehilangan ayahnya. Subjek masih sering teringat tentang ayahnya sehingga ia belum mampu bersikap fleksibel dengan perubahan dan permasalahan yang muncul di kehidupan saat ini.

“Engga lah, ngga bakal sampe kapanpun juga ngga sih. Apalagi kalo liatin ngumpul keluarga pergi keluar bareng liat yang lain pada foto lengkap sama keluarganya kaya yahh ayah gaada. Jadi sampe kapanpun tu ga bakal utuh. Pun kalo aku udah punya keluarga juga ga bakal utuh”. (W2.S2.78)

**Gambar 3. Skema Resiliensi Subjek II**



**c) Subjek III (N)**

Subjek N merupakan anak perempuan satu-satunya dalam keluarganya. Ia memiliki kedekatan emosional yang cukup baik dengan ayahnya. Subjek mengagumi ayahnya sebagai sosok yang sangat bertanggung jawab dengan keluarganya.

“Ayah? Ya beliau itu sosok yang sangat berperan dalam perekonomian keluarga. Ayah juga pribadi yang sabar dan ngga gampang ngeluh. Aku cukup mengagumi beliau sebagai sosok ayah yang sangat bertanggung jawab dengan keluarganya”. (W1.S3.8)

Kematian ayahnya menimbulkan dampak psikologis yang cukup besar. Subjek N syok, merasa bersalah dan menyesal karena berpikir ayahnya tiada disebabkan olehnya. Semua itu berawal ketika ia berpikir ayahnya tertular virus covid darinya. Subjek N terus menyalahkan diri dan takut.

“Pertama si syok banget ya pastiii. Aku ngga pernah terbayang kalo ayah bakal secepat itu ninggalin keluarganya. Karena kan kalo boleh ceita tu, sebenarnya ayah meninggal karena tertular covid aku waktu itu. Jadi aku dulu yang sakit terus ayah juga ikutan sakit. Tapi pas aku sembuh ayah malah tambah drop sampe di isolasi. Aku kira bakal sembuh tapi ayah ngga sekuat itu hehe karena ayah punya diabetes juga sih. Jadi ya, mungkin perasaan setelah ayah ngga ada ya banget banget ngrasa bersalanya karena aku mikirnya ayah ngga ada gara-gara aku. Nyesell banget”. (W1.S3.12)

“Jelas yu. Aku nyalahin diri sendiri. Aku bener-bener nyesell dan takutt. Aku ngurung diri beberapa hari nangis-nangis”. (W1.S3.14)

Subjek memiliki lingkungan sosial yang mendukungnya sehingga kematian ayahnya tidak menimbulkan dampak besar dalam hubungan sosialnya dengan orang lain.

“Emm engga sih soalnya lingkungan sosialku tuh ya sodaraku dari ibuk ya kaya tanteku, uwak aku jadi apay aa malah saling *support* gitu. Kaya *support* banget lah biar aku ngga sedih terus”. (W2.S3.14)

Kematian ayah subjek juga tidak berdampak besar terhadap kondisi ekonomi keluarga. Hal ini dikarenakan ayah subjek bukan satu-atunya pencari nafkah, melainkan ibunya juga bekerja. Subjek mengaku kondisi perekonomiannya tidak terganggu.

“Dibilang terganggu engga juga ya. Soalnya mamahku juga kerja sendiri. Tapi kalo berkurang ya jelas berkurang. Terus mamahku tuh harus kerja keras ekstra dua kali dari sebelum biasanya. Tapi jadi ada solusinya kakaku jadi mikir kan buat ngebantu jadi tu kaya mereka kerja keras juga”. (W2.S3.22)

Subjek merasakan dampak secara akademik akibat kematian ayahnya. Hal ini dikarenakan rasa takut dan cemasnya sehingga motivasi belajarnya menurun. Bahkan, ia mengaku jika IPK nya menurun.

“Kalo males iya sih. Cuman aku bisa si ngelawan itu semua. Tapi sempet IPK ku turun dikiiit”. (W2.S3.24)

Setelah menguraikan dampak-dampak yang terjadi pada subjek setelah kematian ayahnya, peneliti kemudian memaparkan data yang diperoleh mengenai resiliensi subjek berdasarkan setiap aspek.

#### **a. Aspek Regulasi Emosi**

Aspek regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana subjek mampu menerima dan mengendalikan emosi negatif yang dirasakannya ketika ayahnya tiada. Pada aspek ini, subjek memiliki kemampuan

baik dalam mengontrol emosinya. Subjek berusaha menenangkan diri dan menerima keadaannya. Subjek mampu menenangkan diri dengan menangis seorang diri.

“Emm tiga bulan sih. Aku terpuruk banget. Mungkin aku masih kayak emm kadang main masih sekali dua kali terus pas ayah meninggal aku beneran ngga kemana-mana ngurung diri di kamar ditambah kuliah lagi online. Jadi yaudah ngga ngapa-ngapain di rumah. Gitu sii sambil kaya nangis. Disitu aku masih nyoba buat nenangin diri dulu, tak puas-puasin dulu sedihku. Masih mencoba menerima keadaannya”. (W2.S3.12)

“Mulai ngerasa Ikhlas tu pas dua bulanan ya mungkin. Waktu itu aku udah mulai nerima kenyataan kalo ayahku udah ngga ada. Ya sedih sih sedih tapi udah sewajarnya karena juga itu manusiawi ya. Aku ngga lama kok karena ya kalo aku keliatan sedih terus nanti mama sama adekku gimana. Aku harus bisa kuat demi mereka. Tapi ya ngga sepenuhnya Ikhlas ya, di belakang aku masih sering nangis kebayang-bayang papa terus tapi aku masih bisa sadar kalo itu hal yang wajar jadi yaudah aku terima aja jalanin aja semampunya ngga maksain diri buat pura-pura kuat terus”. (W1.S3.20)

“Kalo aku caranya emang nangis duluu sepuasnya. Ditenangin dulu pikirannya dan hatinya dengan cara yah sendirian aja mikirin di kamar sampe seredanya. Tapi emang waktu aku juga gaada cerita sama siapa-siapa sih. Ke mama juga engga, apalgi mas-masku. Aku mikirnya kalo aku terlihat pasti mamaku juga bakal kuat”. (W2.S3.26)

#### **b. Aspek Pengendalian Impuls**

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana subjek mampu mengendalikan dorongan atau keinginan negatif dalam dirinya sehingga tidak berdampak negatif terhadap lingkungannya. Pada kenyataannya, subjek mampu melakukan hal tersebut. Saat stress akibat kematian ayahnya, subjek tidak mudah marah tanpa sebab dan tidak memiliki perilaku impulsif sebagai alibi menenangkan diri. Bahkan, subjek

menjadi lebih menghargai orang lain dan dirinya. Subjek cenderung tenang dan mampu menerima perasaanya dengan baik. Hal ini menunjukkan jika subjek mampu mengendalikan impuls dengan baik.

“Engga. justru aku lebih menghargai orang disekitarku. Aku juga ngerasa lebih empati sama orang lain ketika dia terpuruk”. (W2.S3.32)

“Hmm kalo impulsif kayanya engga. Kalo impulsife emang udah dari dulu haha. Aku lebih milih buat sendirian dulu buat nenangin diri”. (W2.S3.34)

“Oh engga sih. Aku tipe orang yang diem kalo lagi marah. Misal aku lagi ada masalah nih ya aku pergi dulu sendirian, tenangin diri biar sekiranya orang sekitar ga kena dampaknya.” (W2.S3.40)

### c. Aspek Efikasi Diri

Setelah kehilangan ayahnya, subjek menjadi pribadi yang lebih positif dan kuat. Subjek N meyakini kemampuannya dengan tidak memaksakan dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Subjek bangga dengan dengan kemampuannya.. Subjek juga berusaha menjaga motivasi dan menetapkan tujuannya. Alasan dirinya tetap kuat adalah ibu dan adiknya. Subjek berusaha yang terbaik untuk ibu dan adiknya.

“Emm *reward* ya. Itu penting sih biar termotivasi”. (W2.S3.44)

“Bangganya dengan cara lebih menghargai diri aku sendiri. Terus oke aku mungkin segini aja nih bisanya yaudah jangan membandingkan diri dengan orang lain. Yaudah kalo kapasitasku segini yaudah berarti jalannya beda terus mungkin Tuhan udah kasih porsinya sendiri. Lebih bersyukur berarti”. (W2.S3.50)

“Caranya gampang sih. Gampang sih kaya aku ngeliat muka mama, muka adekku tuh kaya iniloh tujuan aku tuh buat ngebanggain mereka dan ngga mau ngecewain mereka. Aku mau usaha yang terbaik buat mama sama adek”. (W2.S3.60)

**d. Aspek Analisis Sebab-Akibat Permasalahan (*causal analysis*)**

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan subjek dalam menyelesaikan masalah. Pada aspek ini, subjek mampu melakukan refleksi diri, menyederhanakan, menerapkan *coping stress* positif, dan membuat keputusan yang tepat pada setiap masalahnya. Ketika terdapat suatu masalah, subjek melakukan refleksi diri dengan menyendiri dan memikirkan secara mendalam masalahnya. Bahkan, saat menetapkan solusi subjek juga berpikir jangka panjang terkait dampaknya di masa mendatang. Adanya sikap tersebut menandakan subjek memiliki kemampuan *causal analysis* yang baik.

“Pasti ada denialnya ya. Aku juga manusia biasa. Aku juga pasti sedih kalo sesuatu itu ngga berjalan sesuai ekspektasi aku. Aku sedih emm tapi balik lagi kesedihan aku yang berlaur-larut ganggu aktivitas aku kedepannya gitu. Jadi pertama tuh ya dinikmatin dulu sedihnya. Tapi habis itu aku harus evaluasi diri aku supaya kedepannya tuh ketemu titik tengahnya aku harus bangkit”. (W2.S3.64)

“Sama orangnya butuh waktu sih. Mungkin ngga pada saat itu sih masalahnya selesai. Soalnya aku harus evaluasi dulu siapa yang salah. Aku salah apa ngga. Dia salah apa ngga. Terus aku jabarin kronologinya kaya gini evaluasinya berarti kalo aku salah aku tau evaluasinya dimana”. (W2.S3.38)

“Sebenarnya aku tipe pemikir ya. Jadi kaya masalah sekecil apapun tuh aku mikirnya kaya berlebihan. Akutuh suka mempertanyakan kenapa-kenapa dan harus nemu jawabannya. Tapi aku jadi kaya *overload* jadi kaya orang gila sendiri gitu. Jadi dari situ aku mulai memandang masalah tuh dibikin sesimpel mungkin. Dibikin simple aja sih intinya masalahnya, ngga terlalu pusing mikirin”. (W2.S3.66)

“Oh, iya bener sih kemaren aku stress banget. Tapi dilain sisi karena ditekan deadline jadi aku berusaha cari tau apa solusinya biar cepet revisinya dan ga yang berlarut dalam stress. Tapi mungkin kalo ngga karena dikejar deadline aku bakal ngaret si karena tipe yang ngumpulin motivasi da nenangin dirinya lama, butuh itu dulu baru bisa ngatasin masalahnya”. (W1.S3.36)

“Karena udah berpikir lama jadi itu solusi yang terbaik. Kecuali kalo aku memutuskannya pada saat itu juga berarti aku impulsif gitu kan. Aku juga analisis apa dampak positif dan negatifnya apa buat diri aku. Jadi aku mikirnya itu udah tepat karena aku mikirin gimana kedepannya”. (W2.S3.68)

#### **e. Aspek Optimisme**

Pada aspek optimisme ini, subjek mampu memiliki keyakinan dan harapan positif terhadap kehidupan yang lebih baik setelah kematian ayahnya. Subjek percaya jika kehidupan akan membaik setelah kematian ayahnya. Subjek juga berharap dirinya menjadi lebih lapang dan kuat di kehidupan masa depan. Hal ini menandakan subjek mempunyai harapan yang positif.

“Seiring berjalannya waktu aku bisa si yakin kalo semuanya akan membaik dan Tuhan udah kasih jawabnya sekarang. Jadi aku percaya kalo semua masalah tu Tuhan yang bakal bantu. Jadi kaya papa hadir lewat kasih sayang Tuhan. Kita percaya bakal baik-baik aja selama kita percaya Tuhan itu ada buat kita terus”. (W2.S3.74)

“Apa yaa. Aku sendiri sih karena gimana ya dibilang terpuruk sampe kepikiran yang ngga-ngga juga ngga alhamdulillahnya. Jadi ya alhamdulillah waktu itu aku yakin kalo pasti aku bakal ikhlas sepenuhnya dan cuma perlu usaha aja yang penting jangan berlarut dan buktinya sekarang aku mampu melewati ternyata juga seserem itu hehe”. (W1.S3.32)

“Semoga aku selalu diberi kelapangan ketika ditinggalkan. Tapi aku berharap aku ngga akan ditinggalin siapapun aku gamau ngerasain sakit dua kali. Tapi y aitu agak maksa ya buat

orang tetep bertahan haha. Ya semoga lebih kuat aja si kedepannya”. (W1.S3.34)

Subjek juga mampu membawa dirinya dalam keadaan positif. Subjek melakukan *me time* seperti membeli es krim atau mencari udara segar sendirian agar lebih *meaningfull* dengan kehidupannya. Sikap tersebut menunjukkan jika subjek berusaha untuk tetap optimis dengan kehidupannya.

“Mungkin *me time* ya. Kaya aku tuh suka keluar makan sendiri, beli es krim itu *meaningfull*. Akutuh sambil makan sambil mikirin juga hal-hal lain yang malah disitu aku bisa mikir lebih jernih dan menguraikan masalahnya”.( W2.S3.76)

#### **f. Aspek Empati**

Kematian ayah subjek menjadikannya lebih sensitif terhadap perasaan. Hal ini dikarenakan terdapat trauma mendalam yang dirasakan. Subjek menjadi mudah menangis, tersentuh dan memahami perasaan orang yang sedang ditinggalkan. Subjek juga mudah tersentuh dengan hal-hal kecil seperti video yang mengharukan.

“Iya sangat sih. Aku jadi punya cerita. Aku ngerasa iya benar aku jadi lebih emosional. Dulu tuh kalo misal aku ngelihat orang lain kehilangan orang tuanya aku ngga relate karena aku ngga ngerasain hal yang sama. Pas sahabat aku papanya ngga ada aku malah jadi yang kaya ikutan nangis tersedu-sedu nyesek gitu loh. Karena aku tau posisi itu ngga mudah. Jadi kaya berdoa semoga keluarga mereka dikuatin. Jadi gampang nangis dan gampang tersentuh deh”. (W2.S3.78)

“Hmm. Iya sih aku jadi gampang nangis, bahkan sekarang kalo inget ayah masih suka nangis haha. Kalo soal kasihan iya sesederhana nonton video yang mengharukan tu aku udah nangis jadi cengeng”. (W1.S3.40)

Subjek juga mampu menunjukkan sikap peduli dengan sekitarnya. Sikap tersebut ditunjukkan dengan perhatian dan dukungan yang diberikan subjek kepada orang lain. Subjek N aktif bertanya keadaan dan menemani orang disekitarnya yang sedang kehilangan. Subjek juga senang memberikan dukungan atau tempat cerita untuk teman-temannya.

“Iya bener kalo misal dia lagi dalam keadaan kehilangan aku jadi kaya sering nanyain gimana udah makan belum, mau ditemenin ngga kemana, gimana hari ini”. (W2.S3.84)

“Iya yuu. Aku suka banget ngasih dukungan ato bener-bener siap jadi tempat curhat buat mereka yang butuh ditemenin. Tapi ya mungkin ngga setiap saat ya, tetep harus ada waktu buat diri sendiri”. (W1.S3.42)

#### **g. Aspek Reaching Out**

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan subjek dalam mengembangkan diri dan tujuan hidupnya secara lebih baik. Dalam hal ini, Subjek mampu beradaptasi dengan ingatan menyakitkan tentang ayahnya. Subjek mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan saat ini. Hal ini juga dapat diartikan jika subjek realistis dengan kehidupan meski tanpa ayahnya. Sikap realistis lain ditunjukkan subjek dalam menyadari penuh terhadap tanggung jawab atau tantangan di kehidupannya saat ini dan menyelesaikannya dengan baik. Jadi dapat disimpulkan subjek mampu menerapkan reaching out dengan bersikap adaptif dan realistis terhadap kehidupan saat ini.

“Sudah. Aku berlarut-larut tu ya cuman pas ayahku gaada itu. Sekarang si mungkin beberapa kali keinget. Tapi udah kaya

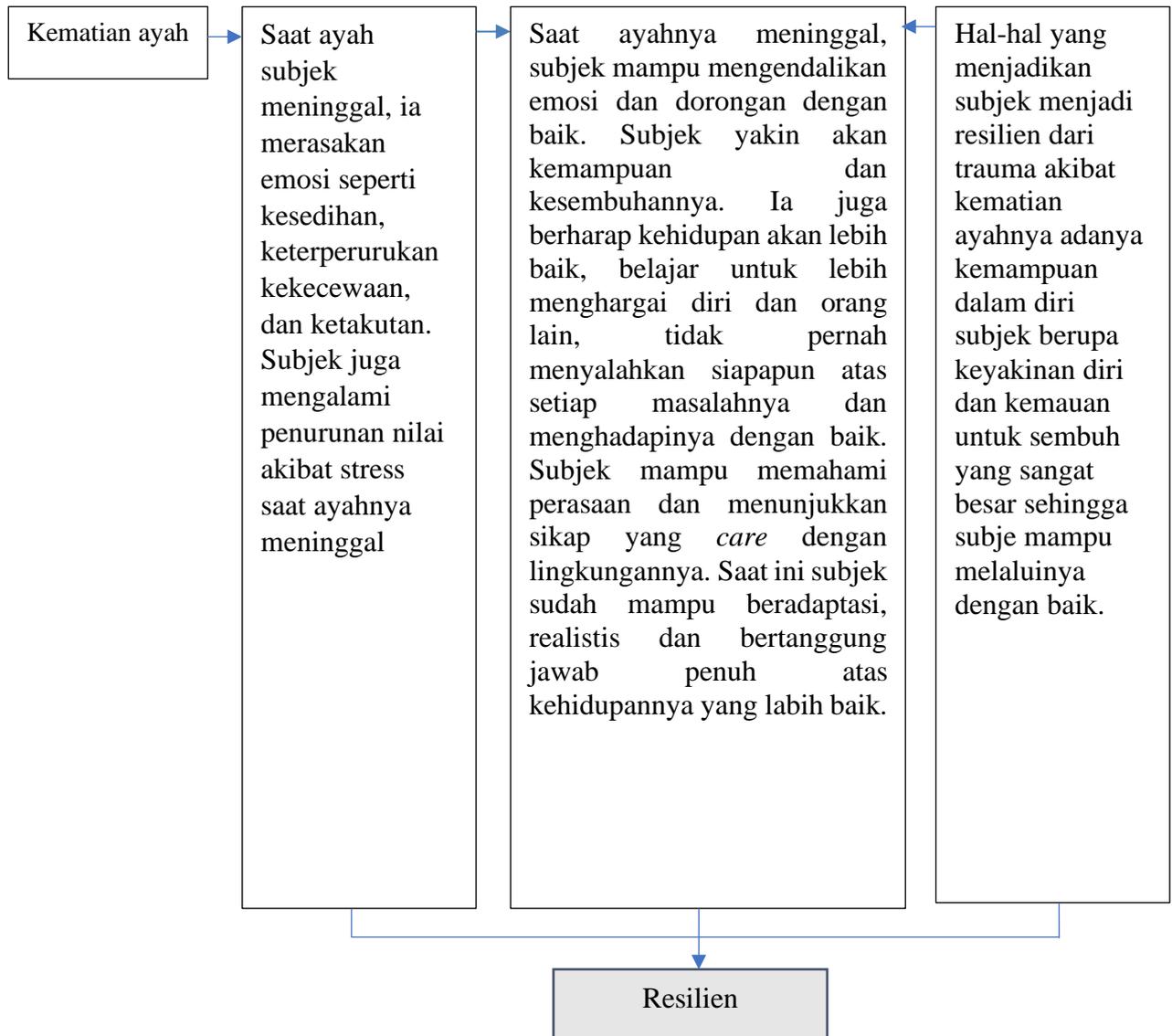
yang biasa yaudah mau gimana lagi udah gaada gitu kan. Harus tetep semangat jalanin hari kaya biasanya”. (W1.S3.44)  
“Ngerasanya si udah yah karena aku udah berusaha dengan baik. Kedepannya apa yang bisa aku lakuin ya lakuin tapi yang ngga ngelebin kapasitas aku juga. Berarti lebih ke Nerima apa adanya dan ngelakuin tanggung jawab sebaik-baiknya dan harus nyelesaiin semuanya satu per satu”.(W2.S3.92)

Selain itu, subjek juga mampu bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Subjek mampu menjaga motivasi dan semangatnya dalam mencapai tujuannya untuk lulus kuliah tepat waktu. Subjek memiliki kemajuan yang baik dengan berusaha lebih untuk bisa lulus. Subjek bangga terhadap progressnya sekecil apapun. Hal ini menandakan jika subjek memiliki kekuatan dan kegigihan yang cukup dalam menjalani kehidupan pasca kematian ayahnya.

“Yaaa di jalanin aja sih yaa. Yang penting jangan memaksakan diri. Kalo capek istirahat dan kalo bener-bener hilang motivasi harus cari jalan keluarnya ga boleh terus larut ga ngapain cuma karena males”. (W1.S3.46)

“Kemajuannya aku mau berprogres hari demi hari terus yang tadinya aku mikir aku ngga bisa lulus kuliah tapi aku bisa lakuin itu dan aku bangga. Aku ngga mau nyalahin diri aku tapi lebih nerima aja”. (W2.S3.88)

**Gambar 4. Skema Resiliensi Subjek III**



**d) Subjek IV (C)**

Subjek C merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Ia merupakan anak perempuan satu-satunya. Oleh karena itu, ia memiliki kedekatan emosional yang cukup baik dengan ayahnya. Subjek menganggap ayahnya istimewa karena ia belajar banyak hal darinya. Subjek belajar tentang arti kesabaran dan semangat dari ayahnya. Subjek juga merasa makin dekat dengan ayahnya setelah merawat ayahnya ketika sakit sampai meninggal.

“Emmm. Aku belajar banyak hal si dari ayah. Mulai dari kuatnya, semangatnya, sabarnya. Banyak banget hal-hal yang bikin ayah itu punya kesitimewaan sendiri”. (W1.S4.10)

“Wah, udah bukan kaget lagii. Justru aku yang menyaksikan ayah sakit sampe meninggal di tutup kain kafan tu aku yang disitu yu. Jadi kaya ya campur aduk aku takut,bingung karena kan posisi kan disitu Cuma ada aku yang ngerawat ayah di rumah sakit”. (W1.S4.12)

Kematian ayah subjek juga berdampak besar terhadap kondisi psikologisnya. Subjek mengalami syok, penolakan, ketakutan dan kesedihan selama tujuh hari setelah ayahnya meninggal. Hal ini dikarenakan subjek lah yang menemani proses pemakaman ayahnya. Subjek juga merasakan kebingungan karena ia harus menyelesaikan permasalahan yang muncul pasca ayahnya meninggal.

“Waktu itu tujuh hari aku ketakutan yuuk. Aku terbayang-bayang bapakku terus. Sedih juga pokoknya campur aduk lah, aku ga bisa definisiin jelasnya gimana ya tapi aku beneran takut dan sedih tuh jadi satu”. (W1. S4.16)

“Nek perasaan mungkin gini yo pas ayahku sakit tuh aku bingung karena bapakku kan sakit jadi tu ceritane sebenarnya pas aku umur 17 tahun karena ada satu dan lain hal yang

emang gaada jalan keluarnya di kota X. Bapakku di kota X pas bapakku sakit tuh aku posisinya bingung karena bapakku sakit kakakku di laut. Jadi aku bingung karena sendirian menghadapi orang sakit. Keadaan lagi covid aku belum berpenghasilan aku bingung bapakku harus diapakan posisi orang tuaku udah ngga punya hubungan aku bingung jadi perasaanku ya cumak ee sedih banget, bingung si yang paling kerasanya. Aku bingung gimana caranya kalo ngga sembuh gimana kedepannya. Terus kalo setelah meninggal juga masih bingung karena banyak urusan yang masih harus diselesaikan. Kalo sedih ya sediih banget. Sedih, stress. Itu sih yang paling tak rasain bingung” (W2.S4.4)

Kematian ayah subjek tidak menimbulkan dampak sosial yang berarti, tetapi sangat berdampak pada aspek ekonomi. Kesulitan ekonomi dirasakan subjek selama setahun setelah ayahnya meninggal. Hal ini dikarenakan subjek harus membayar hutang yang ditinggalkan ayahnya.

“Nak dampak ekonomi setahun itu kerasa yuk. Karena aku kaget tiba-tiba dikabarin sama orang bank ternyata punya hutang segitu banyaknya. Aku tidak tahu menahu dan kaget gitu ya. dampak ekonomi mungkin terpuruk selama satu tahun ya. Alhamdulillah setelah satu tahun itu *traffic life* keluargaku naik gitu. kita ndak boleh terpuruk terus kan. Harus bangkit”. (W2.S4.18)

Dampak secara akademik juga dirasakan subjek setelah ayahnya meninggal. Motivasi belajar subjek terganggu karena ia sering melamun dan terbayang-bayang tentang ayahnya. Nilai-nilai kuliah subjek juga mengalami penurunan.

“Iya ada penurunan sedikit yu. Sebenarnya sedih tu pasti ya. Cuman kan harus sadar juga masih ada tanggung jawab belajar. Kalo males engga sih kan aku juga sadar ngapain sampe gitunya wong bapakku udah ngga ada”. (W2.S4.20)

Setelah menguraikan dampak-dampak yang terjadi pada subjek setelah kematian ayahnya, peneliti kemudian memaparkan

data yang diperoleh mengenai resiliensi subjek berdasarkan setiap aspek.

**a. Aspek Regulasi Emosi**

Kematian ayah subjek menimbulkan dampak psikologis yang sangat besar bagi dirinya. Namun, subjek mampu meregulasikan emosinya dengan baik. Subjek mampu menerima dan mengendalikan emosi negatifnya. Subjek mengatakan jika sedih itu hal yang wajar dan ia menerima apa adanya keadaan dirinya. Subjek mampu mengontrol dan menenangkan diri dari emosi negatifnya dengan aktif bercerita kepada orang lain. Selain itu, ia juga mampu meregulasikan emosinya dengan mencari kegiatan lain seperti mendengarkan musik.

“Sedih itu wajar kok asal ga berlarut terus lupa tanggung jawab. Intinya aku jalaninnya sesuai alurnya aja. Ngga memaksakan juga harus gimana. Iya bener si terima aja apa adanya keadaan diri”. (W1.S4.20)

“Aku paling nangis sii, terus yaa yaudah diem ajaa sama cari-cari kegiatan yang bisa ngalihin aku dari itu kayak dengerin musik terus kalo bisa jangan sampe kesepian”. (W1.S4.18)

“Hemm aktif. Aku cerita ke temen-temenku ke kakakku. Alhamdulillah juga saudara-saudaraku baik. Alhamdulillahnya juga aku bukan yang tipe yang langsung tiba-tiba menyendiri, terus seakam-akan nyalahin orang-orang disekelilingku engga kok. Semua terjadi di luar prediksi siapapun”. (W2.S4.24)

**b. Aspek Pengendalian Impuls**

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan subjek dalam mengendalikan dorongan atau keinginan negatif dalam dirinya ketika stress akibat kematian ayahnya. Dalam hal ini, subjek mampu mengendalikan

impuls dengan tidak mudah marah dan menyalahkan orang lain atas kematian ayahnya. Subjek lebih banyak diam dan berpikir ketika stress. Selain itu, subjek juga mampu menjaga diri dari perbuatan impulsif dan negatif lainnya. Sikap tersebut menandakan subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

“Engga sih yu aku banyak diem dan mikir waktu down, begitupun setelah ngerasa membaiknaku juga gapernah marah dan meledak-ledak yang merugikan orang lain maupun diriku sendiri” (S2.S4.32)

“Engga juga yu, aku malah kehilangan nafsu makan setelah bapakku mmeninggal karena kepikiran banyak hal. Aku ga pernah melampiaskan apapun termasuk jadi impulsif juga engga aku bisa ngendaliin diri yu waktu stress”. (W2.S4.34)

“Oh iya waktu itu aku lebih menyalahkan bapakku ya. karena aku bener-bener ngga nyalahin siapa-siapa sebenarnya kalo bapak dan ibuk masih bareng tuh aku ngga mungkin nanggung semua ini sendirian. Kaget juga bapakku ngga pernah cerita tiba-tiba ada sesuatu bertahun-tahun yang ditinggalkan. Ya Allah kenapa to pak, aku tu sampe jual motorku yuk dibeliin bapakku tak jual lagi. Tak balikin lagi. Waktu itu aku udah kaya wahh montang-manting. Tapi hebatnya ya aku bisa ngambil Keputusan dengan tepat dan ngga merugikan orang lain. Aku merasa bangga aja sama diri sendiri bisa sekokoh itu haha”. (W2.S4.26)

### **c. Aspek Efikasi Diri**

Subjek belajar tentang keyakinan terhadap kemampuannya setelah keluar dari masa-masa sulit akibat kematian ayahnya. Subjek juga memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menjalani kehidupan meski tanpa kehadiran ayahnya. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan subjek yang menyatakan jika dirinya tidak mudah ikut-ikutan dalam berteman. Subjek memegang teguh solusi yang

dirasa cocok untuk setiap masalah dalam hidupnya. Subjek juga mampu berusaha dengan baik dalam mencapai setiap tujuannya. Hal ini ditunjukkan dengan pembuktian subjek untuk meraih tujuannya, yakni lulus kuliah lebih cepat. Sikap tersebut menandakan jika subjek memiliki efikasi diri yang baik.

“Hemm sangatt. Ndak aku ngga ikut-ikutan. Aku tuh tipe yang kalo sama orang selesai ya selesai ngga akan diungkit lagi gitu. Sama kalo misal ada masalah dan nemu solusi yang paling tepat buat aku tapi menurut orang engga itu aku tetep bakal kekeh si yu. Karena kan yang tau diri aku ya cuman aku”. (W2.S4.38)

“Itu sih karena ibukku tuh di PHK. Jadi aku harus bisa lulus cepet terus ceri kerja. Motivasiiku juga biar ngga bayar UKT lagi gitu alasan ekonomi sih”. (W2.S4.48)

**d. Aspek Analisis Sebab-Akibat Masalah (*causal analysis*)**

Subjek memiliki kemampuan baik dalam menghadapi masalahnya. Setelah ayahnya meninggal, ia menjadi lebih mandiri dan kuat. Ketika terjadi suatu masalah, subjek melakukan evaluasi diri dan memperbaiki kesalahannya. Tidak berlarut dalam kesedihan, subjek berusaha langsung mencari solusi dan menyelesaikan permasalahan akibat kematian ayahnya yang artinya menerapkan coping stress yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping Mechanism*). Ketika menentukan solusi, subjek aktif berunding dengan orang sekitar sebelum akhirnya menemukan keputusan yang tepat. Subjek menentuka solusi dan mengambil keputusan setelah berpikir berulang kali. Hal ini menandakan jika subjek mampu menilik sebab-akibat dengan baik pada setiap masalahnya.

“Wahh bukan beberapa lagi yuk. Bahkan, banyakk banget. Aku bingung yang jelas karena waktu itu aku bener-bener belum siap. Secara aku sendiri yang haus bertanggung jawab menyelesaikan itu. Caranya ya aku ga punya cara tertentu yang jelas aku berusaha sebisaku buat cari Solusi dan nyelesain masalahnya secepatnya”. (W1.S4.28)

“Alhamdulillah ketemu. Tapi itu bukan solusi dari pemikiranku sendiri. Banyak yang diajak ngobrol rundingan gitu. Jadi sebelum aku menentukan Keputusan, aku suka nanya sama orang terdekat, ini udah bener langkahku bakal seperti ini. Bakal tak pastiin dulu”. (W2.S4.60)

“Meski harus merelakan banyak hal aku tetep harus melakukan solusi itu karena satu-satunya Solusi hanya itu. Aku udah berpikir berulang kali dan jawabannya adalah itu solusinya dan alhamdulillahnya bisa terselesaikan”. (W1.S4.30)

“Kalo ada masalah aku eee biasanya intropeksi diri dulu sih. Kalo dari sisiku apa yang salah. Mungkin dari itu dulu tak cari sampek ketemu. Kalo aku yang salah ya tak perbaiki. Tapi kalo missal orang lain yang salah ya tak komunikasiin dulu. Hidup tu enjoy aja gausah dibuat rumit hahaa”. (W2.S4.56)

#### **e. Aspek Optimisme**

Meski ayahnya telah tiada, subjek tetap optimis dengan kehidupannya akan jauh lebih baik. Subjek mampu berpikir positif dengan menganggap musibah atau kegagalan yang menimpanya pasti ada hikmahnya. Subjek meyakini jika dengan berdoa dan terus berusaha akan membuat kehidupannya lebih baik.

“Oh kalo itu pasti ada hikmahnya sih. Ngga mungkin kita dikasih kegagalan tapi ngga ada hal yang lebih besar. Yang pertama emang bukan jalannya disitu yang kedua ada hal yang lebih baik”. (W2.S4.50)

“Yakin pasti yuk. Waktu itu aku barengi dengan doa dan usaha alhamdulillah sekarang sudah membaik. Itu juga perlu bersusah payah aku mencapainya sama ibukku”. (W1.S4.32)

“Heem punya, nah itu kan makanya setahun aku mikir pasti bakal sembuh, aku bakal bangkit, aku bakal jadi diri aku yang

lebih baik. Aku kurus yuk waktu itu turun 10 kilo hahaa”. (W2.S4.62)

**f. Aspek Empati**

Trauma akibat kematian ayahnya menjadikan subjek mudah sensitif terhadap perasaan. Subjek mudah merasakan dan memahami perasaan orang lain. Oleh sebab itu, subjek menjadi senang menemani dan mendengarkan cerita orang lain yang sedang memiliki masalah. Ia juga mampu menempatkan diri untuk memberikan dukungan terbaik bagi temannya yang sedang terpuruk.

“Heem betull. Jadi yang utama aku lebih menghargai orang lain. Soal emosional mungkin aku jadi lebih gampang dibawa yak. Kalo orang lagi cerita apa tu aku jadi lebih bisa menempatkan diri gitu loh yuk”. (W2.S4.66)

“Kalo itu iya. Aku tu emang suka mendengarkan orang dan bisa juga si mudah mahamin perasaan orang. Yang penting memposisikan diri aja seharusnya gimana”. (W1.S4.36)

Selain itu, subjek juga menjadi lebih peka dan peduli dengan lingkungannya. Ia merasa bahagia jika bisa bermanfaat bagi orang lain. Hal ini menandakan jika subjek memiliki kepedulian yang tulus dengan orang lain.

“Jujur aja ya waktu itu aku ngerasa ngga ada yang bantu. Jadi aku berusaha bantuin orang tetep tapi. Aku bahagia bisa bermanfaat buat orang lain. Aku ngga mau orang ngerasain dia diposisiku ngga ada yang bantu. Terus emang daripada aku ngelamun mending bantu orang”. (W2.S4.68)

**g. Aspek Reaching Out**

Permasalahan akibat kematian ayah subjek menjadikannya perempuan yang kuat dan mandiri. Hal ini menandakan jika subjek

berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Subjek memiliki sikap yang realistis dan adaptif dengan permasalahan dan tantangan di kehidupan saat ini. Subjek mampu menyadari jika kehidupan saat ini harus dihadapi dengan baik meski tanpa kehadiran ayahnya.

“Harus kalau itu. Gini kita kan hidup udah ndak di masa lalu lagi. Jadi ya harus menghadapi masa kini dan benar-benar fokus saat ini aja. Mungkin sesekali masih terbawa sama ingatan tentang bapak ya tapi ndak boleh sampek berpengaruh buruk ke kehidupan saat ini”. (W1.S4.42)

“Aku punya beberapa opsi si sebelumnya udah tak persiapan. Aku coba dulu kalo gagal aku pakek opsi yang lain gitu sih. Brati kaya menyesuaikan dulu soalnya aku yakin semuanya ada jalan keluarnya”. (W2.S4.76)

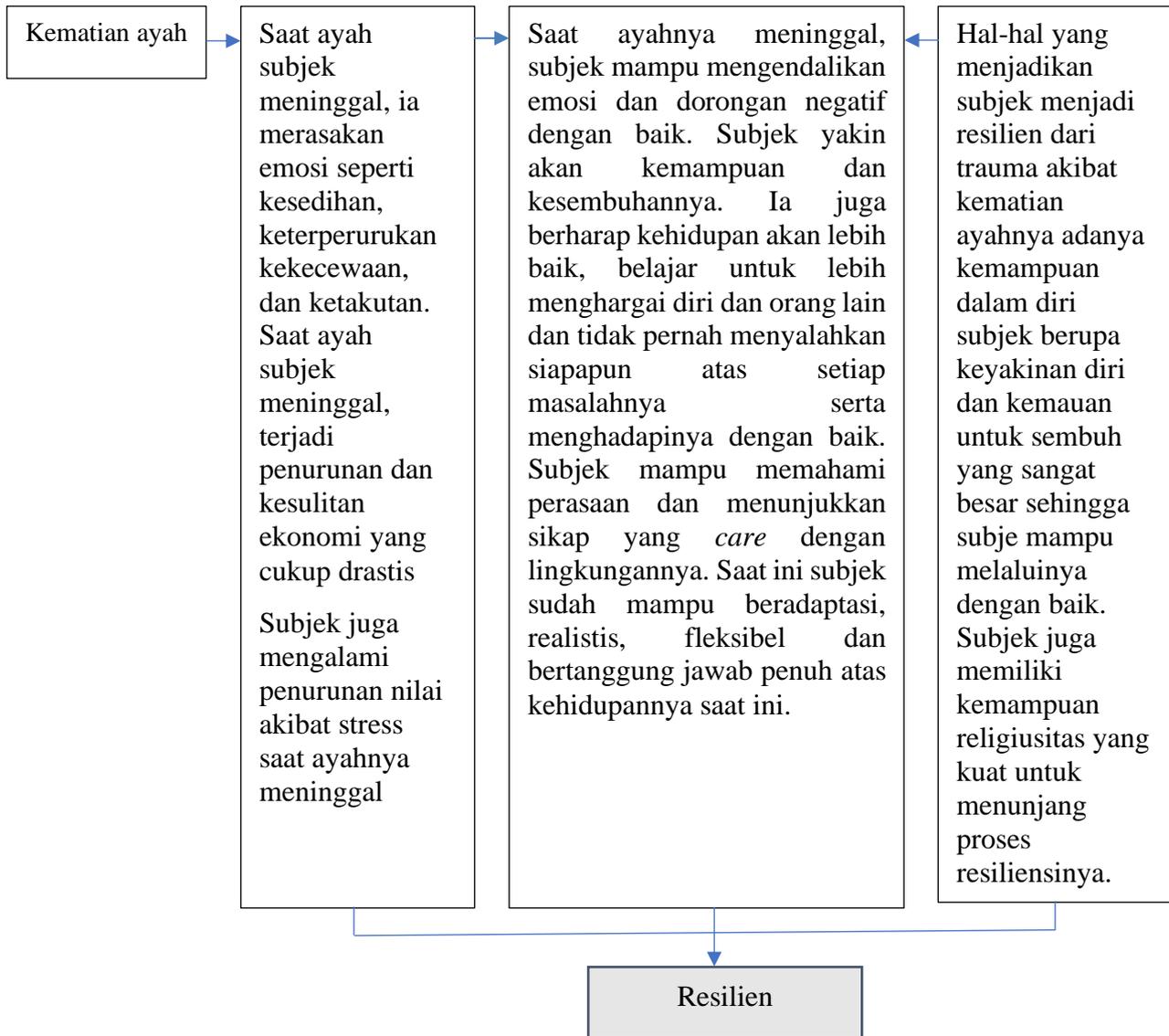
Setelah tiga tahun kepergia ayahnya, subjek memastikan jika saat ini dirinya sudah mencapai kesembuhan dari traumanya. Subjek sudah sepenuhnya mengikhlaskan kepergian ayahnya. Seiring berjalannya waktu, subjek juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Kebahagiaan dan kebersyukuran terhadap kehidupan saat ini adalah bentuk dari pencapaian tertinggi subjek dalam proses resiliensinya.

“Kemajuannya terutama dalam segi ibadah ya. Semakin baik. Alhamdulillah juga pencapaian di umur segini satu-satu bisa terwujud. Pencapaian kecil aku juga hargai dalam hidup gitu. Dalam hal ekonomi alhamdulillah sekarang lagi naik. Emm sudah mempersiapkan hati dan pikiran kalo hidupnya berubah lagi”. (W2.S4.78)

“Iya sudah. Sangat sudah dalam waktu berapa ya dalam waktu setahun tuh aku dah ngerasa sembuh. Semakin kesini ya semakin ndakpapa udah sangat baik. Tapi aku sangat ngga siap buat kehilangan satu orang ini lagi”. (W2.S4.80)

“Oh. Iya aku ngerasa udah jauh lebih bahagia si sekarang. juga karena aku udah ikhlasin bapak dan aku bersyukur masih ada ibuk”. (W1.S4.40)

**Gambar 5. Skema Resiliensi Subjek IV**



**Tabel 4. Rekap Resiliensi Subjek**

Aspek	Subjek I	Subjek II	Subjek III	Subjek IV
<b>Regulasi Emosi</b>	S I menyangkal emosi negatif saat ayahnya meninggal, tetapi seiring berjalannya waktu ia mampu meregulasikan emosi negatifnya dengan menangis, menerima keadaannya, menyendiri serta berziarah atau berdoa	S II mampu menerima dan mempersepsikan kesedihan akibat kematian ayahnya secara positif. S II meregulasikan emosinya dengan merasakan, menikmati dan menenangkan diri dengan menangis sepenuhnya. Selain itu, S II meregulasikan emosinya dengan mencari kegiatan positif untuk menyibukkan diri	S III mampu menerima emosi negatif akibat kematian ayahnya dengan baik dengan baik. S III menangkan diri dan meregulasikan emosinya hanya dengan menangis dan berpikir seorang diri	S IV menerima dan mengendalikan kesedihan akibat kematian ayahnya dengan aktif bercerita. Selain itu, S IV meregulasikan emosinya dengan mendengarkan musik
<b>Pengendalian Impuls</b>	S I kurang mampu mengendalikan dorongan negatif dalam dirinya, S I mudah marah, berprasangka negatif dengan sekitar dan minum kopi berlebihan saat stress akibat	S II mampu mengendalikan diri dari amarah dan sikap impulsif lainnya saat stress akibat kematian ayahnya. S II juga memahami jika dirinya belum sepenuhnya Ikhlas dengan kepergian ayahnya	S III mampu mengendalikan amarah dan perilaku impulsif saat stress akibat kematian ayahnya. S III mengendalikan dorongan negatif dalam dirinya dengan lebih banyak berdiam diri. S III menghargai orang-orang di sekitarnya	S IV mampu menjaga diri dari amarah dan perbuatan impulsif dengan memperbanyak berdiam diri dan berpikir

	kematian ayahnya	sehingga tidak menyakiti dirinya sendiri. Bahkan S II lebih peduli dengan kesehatan mentalnya. Namun, S II belum mampu mengendalikan perasaan cemasnya ketika bersosialisasi sebagai dampak akibat kehilangan ayahnya.	meski ia sedang tidak baik-baik saja	
<b>Efikasi Diri</b>	S I sering berterima kasih dan memberikan kekuatan positif pada dirinya karena sudah bertahan sampai saat ini meski tanpa ayahnya. Ia mampu meyakini kemampuannya dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan hidupnya serta mempelajari pengalaman secara positif	S II meyakini kemampuannya dalam melewati masa sulitnya dengan mengutamakan kesehatan mentalnya dan menjadikan pengalaman kehilangan ayahnya sebagai pembelajaran positif. S II percaya dengan kemampuannya untuk tetap semangat melewati masa sulitnya dan mencapai tujuannya yakni untuk lulus tepat	S III meyakini kemampuannya dengan tidak memaksakan dan membandingkan diri dengan orang lain. S III bangga dan yakin dengan kemampuannya dalam melewati semua masa sulitnya. Ibu dan adiknya adalah alasannya untuk tetap semangat dalam masalah dan meraih tujuannya	S IV percaya diri dan meyakini kemampuannya untuk menjalani hidup secara lebih baik meski tanpa kehadiran ayahnya. S IV mampu berusaha dan bersemangat dalam mencapai setiap tujuannya. S IV ingin membuktikan jika ia mampu keluar dari kesulitan tersebut dengan mencapai tujuannya,

	dari kematian ayahnya	waktu karena ibunya.		yakni lulus kuliah 3,5 tahun
<b>Analisis Sebab-Akibat Masalah (Causal Analysis)</b>	S I memahami penyebab masalah terjadi. S I mampu merencanakan solusi dan membuat keputusan yang tepat pada setiap permasalahan yang muncul setelah ayahnya tiada. S I juga melakukan evaluasi diri dan <i>coping stress</i> yang langsung berfokus pada masalahnya ( <i>Coping Problem-Focused</i> ) pada setiap masalahnya	S II kurang memahami secara kompleks penyebab masalah yang muncul setelah kematian ayahnya. S II sering menyalahkan diri atas kematian ayahnya. Namun, S II mampu melakukan refleksi diri dan merenungi kesalahannya untuk menemukan solusi	S III mampu melakukan refleksi diri, menyederhanakan masalah, menerapkan <i>coping stress</i> positif, dan membuat keputusan saat terjadi masalah setelah ayahnya tiada. S III juga berpikir jangka panjang terkait dampaknya di masa mendatang ketika menentukan solusi pada setiap permasalahannya	S IV melakukan evaluasi diri dan memperbaiki kesalahannya terlebih dahulu ketika masalah datang. S IV menentukan solusi dengan aktif berunding kepada keluarganya. S IV juga berpikir secara matang dalam menentukan keputusan
<b>Optimisme</b>	S I yakin kehidupannya akan lebih baik meski tanpa ayahnya karena masih ada ibunya. S I yakin jika ia akan sembuh dan ikhlas dengan kepergian ayahnya. S I	S I tidak meyakini kehidupannya setelah kematian ayahnya akan lebih baik karena cemas ibunya akan sendirian ketika ia sudah menikah. Namun, S II optimis dalam	S III percaya jika kehidupan akan membaik setelah kematian ayahnya dan berharap dirinya menjadi lebih lapang dan kuat di kehidupan masa depan. S III mampu membawa	S IV mampu berpikir positif dengan menganggap musibah meninggalnya ayahnya pasti ada hikmahnya. S IV meyakini jika dengan berdoa dan terus berusaha akan

	memiliki harapan untuk kehidupannya yang lebih bahagia dan ekonominya membaik	menjalani kesehariannya dengan terlibat dalam kegiatan yang positif, yaitu organisasi kesehatan mental	dirinya dalam keadaan positif dengan melakukan <i>me time</i> seperti membeli es krim atau mencari udara segar sendirian agar lebih <i>meaningfull</i>	membuat kehidupannya lebih baik.
<b>Empati</b>	S I memberi bantuan secara rasional tanpa mengorbankan diri, S I mampu mengerti, memahami perasaan orang lain dengan menjadi tempat cerita yang baik	S II mudah tersentuh setelah kehilangan ayahnya. S II menjadi mudah memahami perasaan dan memberikan dukungan atau bantuan dengan tulus	S III menjadi mudah menangis, tersentuh dan memahami perasaan orang yang sedang ditinggalkan. S III memberikan dukungan dan perhatian dengan sekitarnya seperti aktif bertanya keadaan dan menemani	S IV mudah merasakan dan memahami perasaan orang lain. S IV juga memperlihatkan kepeduliannya dengan menemani dan mendengarkan cerita orang lain. S IV merasa bahagia jika bermanfaat bagi orang lain
<b>Reaching Out</b>	S I bersikap realistis jika kehidupan harus terus berjalan meski tanpa ayahnya. S I menyadari hanya dirinya yang bertanggung jawab atas hidupnya. S I juga memiliki	S II masih berusaha <i>survive</i> dengan trauma kehilangan ayahnya sehingga belum memiliki motivasi kuat dalam mengembangkan diri dan mencapai	S III mampu beradaptasi dengan traumanya, realistis terhadap kehidupan saat ini, kemauan bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan gigih dalam mencapai	S IV menjadi lebih kuat dan mandiri. S IV memiliki sikap yang realistis dan adaptif dengan permasalahan dan tantangan di kehidupannya saat ini. Subjek

	kekuatan dan kegigihan untuk maju dan mencapai tujuannya. S I berani mencoba hal-hal baru dan lebih mandiri dalam menjalani kehidupan saat ini	tujuan yang lebih dalam menjalani hidup	tujuan-tujuannya	mampu menyadari jika kehidupan saat ini harus dihadapi dengan baik meski tanpa kehadiran ayahnya. S IV sudah sepenuhnya sembuh dari trauma akibat kematian ayahnya dan lebih bahagia
--	--	---	------------------	--

## 2. Analisis Hasil Temuan

Setelah memaparkan keseluruhan hasil penelitian masing-masing subjek mengenai resiliensi pasca kematian sosok ayah pada mahasiswi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, kemudian peneliti melakukan analisis data hasil penelitian dan memaparkan resiliensi pada masing-masing subjek secara utuh. Peneliti menggunakan aspek resiliensi menurut (Reivich & Shatté, 2002) dalam menggambarkan resiliensi pasca kematian sosok ayah pada mahasiswi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Resiliensi merupakan respon mental yang dapat dilihat dari pikiran, perasaan, dan perbuatan seseorang terhadap peristiwa tidak menyenangkan dan bagaimana cara seseorang bertahan atau mengendalikan diri dalam kondisi yang menekan tersebut (Reivich & Shatté, 2002:35). Aspek yang harus dimiliki individu hingga dikatakan resilien adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, *causal analysis*, efikasi diri, optimisme empati dan *reaching out*.

Hasil penelitian menunjukkan jika keempat subjek mampu menghadapi dan bertahan dengan baik dari kejadian traumatis kematian ayahnya. Saat ini, keempat subjek sudah mampu beradaptasi, menemukan jalan keluar dan melanjutkan hidup dengan fokus terhadap tujuan masing-masing terlepas dari trauma akibat kematian ayahnya. Pasca kematian ayahnya, subjek mengalami perjalanan resiliensi yang kompleks. Keempat subjek sudah melewati dampak-dampak negatif yang timbul hingga akhirnya bertahan sampai saat ini. Dampak yang timbul meliputi aspek psikologis, sosial, ekonomi dan akademik.

Kematian ayah menimbulkan dampak psikologis yang besar bagi subjek. Subjek I (D) merasa marah, kecewa, menyangkal, sedih dan menyesal ketika mengetahui ayahnya sudah tiada. Hal ini dikarenakan subjek belum benar-benar siap dengan kepergian ayahnya yang begitu cepat. Begitu juga dengan subjek II (M) yang merasa terpuruk, sedih mendalam, kecewa, kesepian, kekosongan hati dan menyesal terhadap kepergian ayahnya. Subjek merasa sangat kehilangan karena semasa ayahnya hidup, subjek memiliki hubungan yang sangat dekat. Pada subjek III (N) timbul perasaan sedih, takut, kecewa dan menyesal ketika ayahnya meninggal. Subjek takut karena ia berpikir ayahnya meninggal disebabkan tertular virus darinya. Subjek menyesali akan hal itu hingga timbul kesedihan yang mendalam. Subjek IV (C) merasakan guncangan emosi berupa ketakutan, kebingungan, kesedihan dan kekecewaan terhadap kematian ayahnya. Subjek memiliki ketakutan tersendiri diakibatkan terbayang-bayang sosok ayahnya ketika ia merawat hingga memakamkan seorang diri jenazah ayahnya. Subjek merasa kebingungan karena banyak masalah yang timbul setelah ayahnya meninggal dan subjek adalah satu-satunya orang yang bertanggung jawab menyelesaikannya.

Dampak sosial juga dirasakan masing-masing subjek setelah kematian ayahnya. Subjek I (D) menjadi banyak diam, menyendiri dan malas berkomunikasi dengan orang-orang disekitarnya. Hal ini dikarenakan kesedihan yang dirasakan sangat mendalam sehingga subjek

tidak lagi peduli dengan lingkungannya. Hal serupa juga dirasakan subjek II (M). subjek II (M) merasa kecewa dengan lingkungannya karena tidak mendapatkan dukungan yang cukup ketika ayahnya meninggal sehingga subjek membatasi diri dengan orang-orang di sekitarnya. Namun, pada subjek III (N) dan subjek IV (C) kematian ayahnya tidak begitu menimbulkan dampak sosial yang besar dikarenakan keluarga dan teman-temannya memberikan dukungan yang baik. Keduanya masih menunjukkan sikap yang wajar dalam berhubungan sosial dengan menjaga komunikasi yang terbuka.

Ayah adalah sosok utama yang bertanggung jawab dalam perekonomian keluarga. Oleh karena itu, kepergiannya akan berdampak pada kondisi ekonomi keluarga. Subjek I (D) sangat merasakan hal tersebut karena ayahnya adalah satu-satunya tumpuan ekonomi. Pada subjek II (M) dan subjek III (N), kematian ayahnya tidak menimbulkan dampak ekonomi yang berarti karena ayahnya bukan satu-satunya tumpuan ekonomi, melainkan ibunya juga bekerja. Dampak ekonomi yang cukup besar dirasakan oleh subjek IV (C) dikarenakan setelah ayahnya meninggal subjek harus bertanggung jawab menyelesaikan hutang-hutang ayahnya yang cukup besar. Bahkan, subjek menjual motornya untuk membayar hutang ayahnya.

Dampak akademik juga dirasakan oleh subjek I (D), subjek III (N) dan subjek IV (C). Ketiganya merasakan dampak negatif seperti menurunnya motivasi dan tidak fokus karena terus terbayang-bayang

ayahnya hingga nilainya menurun. Lain halnya dengan subjek II (M) yang menjadikan kematian ayahnya sebagai alasan untuk lebih semangat dalam belajar karena subjek ingin membuktikan janjinya untuk berkuliah dengan baik di universitas pilihan ayahnya.

Kemudian peneliti akan membahas deksripsi resiliensi masing-masing subjek menggunakan ke tujuh aspek dari (Reivich & Shatté, 2002). Aspek pertama adalah regulasi emosi, subjek I (D) meregulasi emosinya dengan menangis, menyendiri dan berziarah atau berdoa. Subjek II (M) meregulasikan emosinya dengan menerima dan menikmati kesedihannya, menangis, menyendiri, dan mencari kegiatan lain untuk mengalihkan pikiran. Subjek III (N) meregulasi emosinya dengan menerima kesedihannya, menangis, berdiam diri di kamar dan bercerita dengan ibunya. Subjek IV meregulasikan emosinaya dengan menerima kesedihannya, aktif bercerita dan berdiskusi tentang masalahnya.

Aspek selanjutnya adalah pengendalian impuls, pada aspek ini subjek I (D) belum sepenuhnya memiliki kemampuan mengendalikan impuls dengan baik. Subjek mudah marah, menyalahkan orang lain dan minum kopi secara impulsif ketika stress akibat kematian ayahnya. Subjek II (M) mengendalikan impuls dengan cara menjaga amarah, mengendalikan perbuatan impulsif, memahami dirinya yang sebelumnya ikhlas dengan kepergian ayahnya. Namun, subjek II (M) belum mampu mengendalikan kecemasan saat dikeramaian akibat trauma kematian ayahnya. Subjek III (N) mengendalikan impuls dengan cara lebih menghargai orang

disekitarnya dan tidak menyalahkan siapapun atas kematian ayahnya. Dengan begitu, subjek mampu mengendalikan diri dari perbuatan impulsif dan emosi negatif yang dapat merugikan orang lain. Subjek IV mengendalikan impuls dengan banyak berdiam, berpikir, menjaga diri dari amarah yang merugikan orang lain dan tidak berbuat impulsif.

Aspek selanjutnya adalah adalah efikasi diri, subjek I (D) memiliki efikasi diri yang baik dengan memberikan aspirasi positif, berterima kasih, bangga, memotivasi diri dan belajar dari pengalaman untuk bertahan dari kesulitan semenjak ayahnya tiada. Subjek II (M) memiliki efikasi yang baik dengan meyakini kemampuannya, memotivai diri mencapai tujuan, mengutamakan kesehatan mentalnya dan menjadikan pengalaman kehilangan ayahnya sebagai pembelajaran positif sebagai bentuk usahanya untuk keluar dari kesulitan. Subjek III (N) memiliki efikasi diri yang baik dengan meyakini kemampuannya, tidak memaksakan dan membandingkan diri, memotivasi diri serta bangga pada setiap pencapaiannya. Subjek IV (C) memiliki efikasi diri yang baik dengan percaya diri dan meyakini kemampuannya untuk menjalani hidup lebih baik, berusaha dan bersemangat dalam mencapai setiap tujuannya.

Aspek selanjutnya adalah *causal analysis*. Subjek I (D) memiliki kemampuan *causal analysis* dengan merencanakan solusi secara berulang, melakukan evaluasi diri dan *coping stress* yang langsung berfokus pada masalahnya (*Coping Problem-Focused*) dan membuat keputusan yang tepat. Subjek II memiliki kemampuan *causal analysis*

dengan melakukan refleksi diri, merenungi kesalahannya dan berdiskusi untuk menemukan solusi yang tepat. Subjek IV (N) memiliki kemampuan *causal analysis* melakukan refleksi diri, menyederhanakan masalah, menerapkan *coping stress* positif, dan membuat keputusan yang tepat. Subjek IV (C) memiliki kemampuan *causal analysis* dengan melakukan evaluasi diri, memperbaiki kesalahan, menentukan solusi dengan aktif berunding, berpikir secara matang dan menentukan keputusan yang tepat.

Aspek selanjutnya adalah optimisme, subjek I (D) bersikap optimis dengan meyakini kehidupannya akan lebih baik, percaya akan kesembuhannya dan berharap untuk kehidupannya yang lebih bahagia serta ekonominya membaik. Subjek II (M) tidak meyakini kehidupannya membaik, subjek cemas tentang ibunya, tetapi subjek tetap berusaha untuk kesembuhannya dengan terlibat dalam kegiatan yang positif, yaitu organisasi kesehatan mental. Subjek III (N) bersikap optimis dengan percaya jika kehidupan akan membaik, membawa dirinya dalam keadaan positif dengan melakukan *me time* seperti membeli es krim atau mencari udara segar sendirian agar lebih *meaningfull* dan berharap dirinya menjadi lebih lapang dan kuat di kehidupan masa depan. Subjek IV (C) bersikap optimis dengan mampu berpikir positif, belajar dari pengalaman, meyakini kebaikan dengan berdoa dan terus berusaha menciptakan kehidupan yang lebih baik.

Aspek selanjutnya adalah empati, subjek I (D) menunjukkan empatinya dengan memberi bantuan secara rasional tanpa mengorbankan

diri, memahami perasaan orang lain, dan menjadi tempat cerita yang baik. subjek II (M) menunjukkan empatinya dengan mudah tersentuh, menjadi mudah memahami perasaan dan memberikan dukungan atau bantuan dengan tulus. Subjek III (N) menunjukkan empatinya dengan mudah menangis, memahami perasaan orang lain, memberikan dukungan dan perhatian dengan sekitarnya seperti aktif bertanya keadaan serta menemani. Subjek IV (C) menunjukkan empatinya dengan memahami perasaan orang lain, memperlihatkan kepeduliannya dengan menemani dan mendengarkan cerita orang lain dengan tulus.

Aspek yang terakhir adalah *reaching out*, subjek I (D) bersikap realistis, semangat untuk maju dalam mencapai tujuannya, berani mencoba hal-hal baru dan lebih mandiri dalam menjalani kehidupan saat ini. Subjek II (M) masih berusaha *survive* dengan trauma kehilangan ayahnya sehingga belum memiliki motivasi kuat dalam mengembangkan diri dan mencapai tujuan yang lebih dalam hidupnya saat ini. subjek III (N) mampu beradaptasi dengan traumanya, realistis terhadap kehidupan saat ini, kemauan bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan gigih dalam mencapai tujuan-tujuannya. Subjek IV (C) menjadi lebih kuat, mandiri, realistis, adaptif dengan permasalahan dan tantangan di kehidupannya saat ini.

### **3. Hasil Observasi**

Peneliti bertugas mencatat, menganalisis dan menyimpulkan data yang diperoleh dari pengamatan terhadap subjek (Sugiyono, 2019).

Observasi yang dilakukan peneliti mengamati terhadap kondisi fisik, gerakan tubuh, mimik pada wajah, kondisi lingkungan subjek, intonasi tinggi rendahnya suara subjek ketika menjawab pertanyaan, penekanan subjek terhadap jawaban-jawaban tertentu.

Subjek	Aspek				
	Ciri-ciri dan kondisi fisik	Penampilan	Sikap awal	Perilaku saat wawancara berlangsung	Reaksi emosional
<b>I</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulit sawo mentah</li> <li>• Memiliki tubuh cukup tinggi</li> <li>• Badan tidak terlalu berisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan kemeja pink dan celana bahan abu</li> <li>• Bersih, wangi dan rapih</li> <li>• Menggunakan make up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopan</li> <li>• Tidak banyak bicara</li> <li>• Fokus dengan HP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banyak menunduk dan merebahkan kepala di meja</li> <li>• Menggunakan gestur tangan ketika menjelaskan</li> <li>• Memperhatian pertanyaan dengan saksama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menceritakan dengan menangis</li> <li>• Melamu sejenak saat membahas tentang arti seorang ayah</li> <li>• Mata berkaca-kaca</li> <li>• Menghela napas</li> </ul>
<b>II</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulit sawo matang</li> <li>• Tubuh tidak terlalu tinggi</li> <li>• Badan kurus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan kemeja hitam dan jeans abu</li> <li>• Bersih dan rapih</li> <li>• Menggunakan make up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopan</li> <li>• Murah senyum dan ramah</li> <li>• Tidak canggung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan dengan baik</li> <li>• Membenarkan jilbab dan mengetuk jari berulang kali</li> <li>• Semangat dalam menceritakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mata berkaca-kaca</li> <li>• Diam sejenak saat membahas tentang arti ayah</li> <li>• Suara bergetar seperti menahan tangis</li> <li>• Menangis</li> <li>• Menghela napas</li> </ul>
<b>III</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulit putih</li> <li>• Tubuh cukup tinggi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan piyama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopan</li> <li>• Ramah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan dengan baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketegaran yang ditunjukkan</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan berisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak canggung</li> <li>• Sering tertawa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab dengan nada yang tegas</li> <li>• Menjawab dengan lugas</li> </ul>	<p>dengan tidak adanya ekspresi sedih</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nada bicara yang tegas menunjukkan subjek sudah sembuh dari traumanya</li> </ul>
<b>IV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulit putih</li> <li>• Tubuh tidak terlalu tinggi</li> <li>• Badan berisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenakan kemeja biru</li> <li>• Menggunakan make up</li> <li>• Bersih, wangi dan rapih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopan</li> <li>• Mudah tersenyum</li> <li>• Tidak canggung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan dengan baik</li> <li>• Menjawab dengan nada yang tegas</li> <li>• Menceritakan dengan lugas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketegaran yang ditunjukkan dengan tidak adanya ekspresi sedih</li> <li>• Semangat dalam menceritakan dilihat dari gestur tangan, tubuh dan ekspresi wajah riang</li> <li>• Nada bicara yang tegas menunjukkan subjek sudah sembuh dari traumanya</li> </ul>

#### **4. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pada pembahasan kali ini, peneliti akan memaparkan dinamika resiliensi yang terjadi pada masing-masing subjek. Dinamika resiliensi meliputi proses mental yang sesuai maupun tidak sesuai dengan aspek resiliensi yang ada. Proses mental yang sesuai dengan aspek bersifat positif dan menunjang subjek menjadi resilien. Sedangkan proses mental yang tidak sesuai dengan aspek resiliensi akan menghambat subjek menjadi resilien terhadap peristiwa kematian ayahnya.

Dinamika resiliensi yang terjadi pada subjek I (D) cukup kompleks. Hal ini dikarenakan subjek I menyangkal dan tidak menerima kenyataan ketika ayahnya tiada. Subjek mengalami dampak psikologis yang sangat besar akibat kematian ayahnya. Subjek merasakan kemarahan, kesedihan, kekecewaan dan penyesalan yang mendalam. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Fronti, 2022:46-97). Seiring berjalannya waktu subjek mampu menerima kenyataan dan mulai menemukan cara untuk meregulasikan emosinya dengan berdoa. Namun, subjek masih kesulitan mengendalikan impuls berupa dorongan negatif seperti mudah marah tanpa sebab. Subjek juga minum kopi secara berlebihan saat stress akibat kematian ayahnya. Subjek juga kesulitan mengendalikan pikiran negatifnya jika orang-orang disekitarnya tidak akan memahami perasaannya dan tidak bisa dipercaya. Hal tersebut berkaitan dengan penelitian oleh (Maharani Putri & Andayani, 2003:23-25) jika kedukaan akibat kematian ayah akan menimbulkan prasangka negatif terhadap lingkungan. Oleh karena itu, setelah kematian ayahnya ia terbiasa mandiri dan tidak mudah mengandalkan siapapun dalam hidupnya. Hal inilah yang menjadikan subjek memiliki efikasi diri yang baik untuk meyakini kemampuannya dalam menghadapi ujian. Subjek mampu

memotivasi dan memberi afirmasi positif pada dirinya untuk keluar dari kesulitan dan mencapai tujuannya. Hal tersebut berkaitan juga dengan Kemampuan subjek dalam melakukan *Causal Analysis* terhadap permasalahannya. Subjek mampu memahami penyebab permasalahan, evaluasi diri, merencanakan solusi dan membuat keputusan yang tepat. Beberapa sikap mandiri, meyakini kemampuan dan menghadapi masalah dengan baik manandakan subjek I memiliki resiliensi yang baik setelah kematian ayahnya (Wolin & Wolin, 1993:21).

Subjek I optimis dengan kehidupannya meski ayahnya sudah tiada. Hal ini dikarenakan ibu dan adeknya adalah alasannya melanjutkan hidup. Subjek berharap untuk kehidupannya yang lebih bahagia dan ekonominya membaik meski tanpa ayahnya. Selain optimis, subjek juga memiliki rasa empati yang baik dengan lingkungannya. Subjek mampu menunjukkan perhatian dan dukungannya terhadap orang-orang disekitarnya. Hal tersebut terlihat dari sikap subjek yang senang menjadi tempat cerita dan memberi dukungan kepada teman-temannya yang memiliki masalah. Pada aspek *reaching out*, subjek mampu melanjutkan hidup dengan baik setelah ayahnya meninggal. Subjek mampu bersikap realistis, fleksibel, adaptif dan gigih dalam mencapai tujuan hidupnya saat ini.

Dapat disimpulkan jika subjek I memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Subjek memiliki keyakinan besar terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan kesulitan yang terjadi setelah kematian ayahnya. Selain itu, subjek juga memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap kehiduannya saat ini. Kedua sikap tersebut yang menjadi kekuatan utama subjek menjadi resilien dari trauma kematian ayahnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Reivich & Shatté (2002:1-20) jika resiliensi adalah kemampuan individu untuk

menyesuaikan diri dan mencari solusi atas segala bentuk kesulitannya sehingga dapat bangkit kembali.

Dinamika psikologis saat proses resiliensi pada subjek II (M) juga sangat kompleks. Subjek M memiliki ikatan emosional yang sangat kuat dengan ayahnya. Hal inilah yang menyebabkan adanya keterpurukan mendalam pada subjek saat ayahnya tiada. Dalam kondisi terpuruk tersebut, subjek mampu meregulasikan emosinya dengan baik. Subjek mampu menerima, menikmati dan mempersepsikan keterpurukannya sebagai suatu hal yang normal. Subjek juga mampu menenangkan diri dari kesedihan dengan mencari kegiatan lain. Sejalan dengan penelitian Harjuna (2022:29) jika regulasi emosi adalah faktor penting dalam membentuk resiliensi pada individu. Subjek mampu mengendalikan impuls seperti pemikiran negatif, perilaku impulsif dan amarah yang berlebihan. Subjek mengendalikan impuls dengan menyendiri dan tidak berkomunikasi dengan siapapun. Setelah bertahun-tahun kematian ayahnya, subjek belum memiliki meyakini kesembuhannya dari trauma. Namun, subjek berusaha untuk kehidupannya agar lebih baik dengan mengutamakan kesehatan mental dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan hidup. Subjek II (M) memiliki kemampuan *causal analysis* yang cukup baik. Meski subjek belum memahami penyebab masalah yang muncul akibat kematian ayahnya secara luas, tetapi ia mampu melakukan evaluasi atau refleksi diri untuk menemukan solusi setiap permasalahannya. Dalam aspek optimisme, subjek II terbilang belum memiliki kemampuan yang cukup baik. Hal ini dikarenakan subjek tidak meyakini akan kehidupannya yang lebih baik. Subjek memiliki kecemasan ketika ia sudah menikah, ibunya akan hidup sendiri dan hal itu tidak membuat subjek bahagia. Namun, di sisi lain subjek masih bisa terlibat dalam kegiatan positif sebagai

usahanya untuk sembuh, yakni mengikuti kegiatan kesehatan mental. Subjek memiliki rasa empati yang besar dengan sekitarnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan dirinya yang mudah tersentuh, memahami perasaan, memberi perhatian dan dukungan dengan tulus terhadap orang-orang yang sedang terpuruk. Dengan adanya hal tersebut menandakan subjek memiliki jiwa altruisme yang tinggi dan menyumbang pada kemampuan resiliensinya (Wu et al., 2013:6-7). Pada aspek reaching out, subjek masih berusaha survive dengan trauma kehilangan ayahnya sehingga belum memiliki motivasi kuat dalam mengembangkan diri dan mencapai tujuan yang lebih dalam hidupnya.

Beberapa hal yang perlu digaris bawahi dari proses resiliensi subjek II adalah kepeduliannya terhadap kesehatan mental bertambah besar. Subjek juga lebih menghargai diri dan orang lain dengan lebih melek terhadap kondisi mental. Subjek menjadi mudah memahami perasaan dan memberikan dukungan psikologis kepada orang lain yang sedang terpuruk. Hal ini dikarenakan trauma yang dirasakannya begitu besar dan belum sepenuhnya pulih hingga saat ini. Meski begitu, dapat dikatakan subjek memiliki kemampuan resiliensi yang baik sebab resiliensi adalah proses seseorang untuk pulih dan beradaptasi dari kondisi sulit yang berlangsung sepanjang hidup (Siebet, 2005:35-191).

Pada subjek III (N), dinamika resiliensi yang terjadi cukup sederhana. Hal ini dikarenakan subjek memiliki resiliensi yang cukup baik setelah kematian ayahnya. Subjek mampu meregulasikan emosinya dengan menerima perasaan negatif dan menenangkan diri dengan banyak diam atau berpikir. Subjek juga mampu mengendalikan impuls dari amarah atau perilaku impulsif dengan lebih menghargai dan menyayangi orang-orang disekitarnya. Subjek memiliki efikasi diri yang cukup baik dengan mayakini kemampuannya, tidak memaksakan dan

membandingkan diri dengan orang lain saat menghadapi kesulitan. Saat menghadapi permasalahan setelah kematian ayahnya, subjek juga mampu refleksi diri, menyederhanakan masalah, coping stress positif dan memikirkan solusi atau keputusan secara matang.

Hal ini menandakan jika subjek memiliki kemampuan causal analysis yang baik. Dengan kemampuan coping stress yang dimiliki, individu mampu mengontrol emosi agar tidak merugikan siapapun sehingga menjadikan kemampuannya resiliensinya baik (Wu et al., 2013:6-7). Pada aspek optimisme, subjek III percaya jika hidupnya akan lebih baik meski ayahnya telah tiada. Subjek juga memiliki harapan positif, yakni menjadi lebih lapang dan kuat di kehidupan masa depan. Subjek mampu membawa dirinya dalam keadaan positif dengan melakukan *me time* seperti membeli es krim atau mencari udara segar sendirian agar lebih *meaningfull*. Setelah kematian ayahnya, subjek memiliki rasa empati yang besar dengan lingkungannya. Subjek menjadi mudah menangis, tersentuh, memahami perasaan, memberikan dukungan dan perhatian dengan sekitarnya seperti aktif bertanya keadaan dan menemani. Pada kehidupan saat ini, subjek sudah mampu beradaptasi dengan traumanya, realistis terhadap kehidupan saat ini, kemauan bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan gigih dalam mencapai tujuan-tujuannya. Hal ini yang menandakan jika subjek sudah mencapai *reaching out*. Dengan adanya sikap optimis, keyakinan penuh terhadap diri, dan kemampuan melanjutkan hidup dengan baik menjadikan subjek memiliki resiliensi yang baik Ulva, (2022:65-80).

Pada subjek IV (C), menunjukkan kemampuan resiliensi yang baik. Subjek mampu meregulasikan emosinya secara positif dengan menerima emosi negatif dan menenangkan diri dengan aktif bercerita serta mendengarkan musik saat

kejadian meninggalnya ayahnya. Subjek juga mampu mengendalikan impuls berupa amarah atau perilaku negatif dengan banyak berdiam diri dan merenung. Saat berada dalam kesulitan akibat kematian ayahnya, subjek memiliki kemampuan efikasi diri dan causal analysis yang baik. Subjek sangat meyakini kemampuan dan usahanya untuk keluar dari masalah. Hal tersebut dibuktikan dengan keberhasilan subjek dalam mencapai tujuannya. Subjek IV (C) juga mampu melakukan evaluasi diri dan memperbaiki kesalahannya ketika masalah datang. Subjek menentukan solusi dengan aktif berunding kepada keluarganya dan berpikir secara matang dalam menentukan keputusan. Hal tersebut dikarenakan subjek memiliki optimisme yang tinggi untuk meyakini jika dengan berdoa dan terus berusaha akan membuat kehidupannya lebih baik. Kemampuan subjek dalam meyakini kehidupan yang lebih baik dengan terus berusaha menjadikan dirinya memiliki resiliensi yang baik Reivich & Shatté (2002:1-20).

Subjek memiliki rasa empati yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan setelah kematian ayahnya, ia belajar untuk lebih menghargai dan menyayangi orang-orang disekitarnya. Subjek menjadi senang mendengarkan, memahami perasaan dan memberi dukungan kepada orang lain. Dalam menjalani kehidupannya saat ini, subjek menjadi lebih kuat dan mandiri. Ia memiliki sikap yang realistis dan adaptif dengan permasalahan dan tantangan di kehidupannya saat ini. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh (Siebet, 2005:35-191) jika sikap realistis dan adaptif adalah komponen utama dalam membentuk individu menjadi resilien. Subjek mampu menyadari jika kehidupan saat ini harus dihadapi dengan baik meski tanpa kehadiran ayahnya. Subjek sudah sepenuhnya sembuh dari trauma akibat kematian ayahnya dan lebih bahagia. Hal ini yang menandakan jika subjek sudah mencapai reaching out.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan jika subjek IV sudah resilien dari trauma akibat kematian ayahnya. Sikap subjek yang memiliki kemauan dan kekuatan besar untuk bangkit adalah modal utama yang membentuk resiliensinya. Hal ini dibuktikan dengan kehidupan yang dijalani subjek saat ini semakin membaik termasuk dalam aspek ekonomi. Pencapaian tersebut berkat kerja keras subjek untuk sembuh dan bangkit. Hal tersebut sesuai dengan penelitian menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan mencari solusi atas segala bentuk kesulitannya sehingga dapat bangkit kembali. Reivich & Shatté (2002:1-60) jika resiliensi adalah kemampuan individu berjuang sekuat tenaga untuk keluar dari segala bentuk kesulitannya sehingga dapat bangkit kembali.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulva, (2022) sama-sama membahas mengenai resiliensi pada mahasiswa pasca kematian orang tua. Namun, hasil yang diperoleh menekankan pada faktor kemampuan religiusitas masing-masing subjek yang menjadikan subjek resilien. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Kurniaty, (2021) yang berfokus pada faktor-faktor resiliensi secara umum. Pada penelitian ini belum ditemukan faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri individu yang menunjang proses resiliensi akibat kematian orang tua. Penelitian lain yang membahas tentang resiliensi pasca kematian orang tua juga dilakukan oleh Majidah, (2023). Pada penelitiannya belum ditemukan kajian tentang faktor internal yang dapat menjadikan individu lebih resilien.

Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menemukan jika faktor yang memengaruhi resiliensi berasal dari dalam maupun luar diri subjek. Faktor eksternal berasal dari keluarga dan teman. Peneliti menemukan jika faktor terbesar yang menunjang subjek menjadi resilien adalah faktor internal, yakni

kekuatan dalam diri. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan subjek dalam memberikan afirmasi positif atau *self-positive talk* terhadap trauma masa lalunya. Hal inilah yang menjadikan subjek berdamai dengan rasa sakit selama bertahun-tahun akibat kehilangan ayahnya. Afirmasi positif juga menjadi kekuatan utama subjek dalam menghadapi permasalahan hidup yang muncul setelah kematian ayahnya. Hal tersebut seperti yang telah dijelaskan oleh (Pratama, 2021:45-85) jika *self-positive talk* sangat berdampak positif pada resiliensi. Faktor internal lainnya seperti keterampilan sosial, religiusitas dan *coping stress* juga berdampak positif terhadap proses resiliensi (Hanifatunisa, 2019:64-85). Faktor religiusitas menjadikan subjek lebih *legowo* dan bersabar dengan takdirnya.

Peneliti juga menemukan jika masing-masing subjek menjadi lebih menghargai dirinya dan orang lain setelah kematian ayahnya. Hal ini dikarenakan trauma yang dirasakan subjek begitu besar sehingga berpengaruh pada *self-esteem* dan empatinya. Subjek menjadi mudah tersentuh, memahami dan mengerti perasaan orang lain. Subjek juga menunjukkan perhatian dan dukungan yang lebih besar terhadap orang-orang disekitarnya yang terpuruk.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menemukan belum adanya kesembuhan secara total karena trauma masih melekat dalam diri masing-masing subjek. Meski sudah bertahun-tahun, subjek masih sering teringat tentang rasa sakit akibat kematian ayahnya. Hal ini berarti subjek mampu menjalani hidup berdampingan dengan rasa sakit. Meski begitu, subjek mampu melanjutkan hidup dengan baik dan beradaptasi dengan trauma masa lalunya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian oleh dari lukanya Niaz (2006:204-207) bahwa resiliensi berkaitan dengan perjalanan individu untuk sembuh dan lepas dari rasa sakitnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan oleh peneliti pada pembahasan sebelumnya, diperoleh gambaran mengenai resiliensi pada keempat subjek. Subjek I (D) mampu mengontrol emosinya dengan berdoa, meyakini kemampuannya dalam menghadapi kesulitan pasca kematian ayahnya, mengatasi masalah, berpikir dan berharap secara positif dengan kehidupannya di masa depan. Subjek juga memiliki kepedulian terhadap lingkungan dan mampu melanjutkan hidup dengan baik. Subjek II (M) Subjek mampu mengontrol emosi dengan menyibukkan diri, mampu berusaha untuk sembuh dari trauma akibat kematian ayahnya, tidak menyalahkan orang lain atas setiap permasalahan, menunjukkan perhatian serta kasih sayangnya dengan orang lain dan menjalani hidup dengan lebih positif.. Subjek III (N) Subjek mampu mengontrol emosinya dengan berdiam dan berpikir. Subjek mampu mengendalikan diri dari amarah dan perilaku negatif pasca kematian ayahnya. Subjek meyakini kemampuan untuk sembuh dan keluar dari kesulitan akibat kematian ayahnya. Subjek mampu menunjukkan perhatian dan dukungan kepada orang lain. Saat ini, subjek mampu menjalani kehidupan dengan lebih positif. Subjek III (N) Subjek mampu mengontrol emosi dan dorongan negatif dengan berdiam dan menyendiri. Subjek juga meyakini kemampuannya dalam menyelesaikan permasalahan akibat kematian ayahnya. Subjek memiliki rasa optimis akan kehidupannya yang lebih baik sehingga mampu melanjutkan hidup dan mencapai tujuan-tujuannya.

Dalam penelitian ini, tentunya terdapat suatu keterbatasan mengingat peneliti yang masih pada tahap awal dalam melakukan penelitian besar seperti skripsi ini.

Keterbatasan pertama adalah mengenai proses penggalian data dan eksplorasi teori. Peneliti menyadari masih banyak aspek-aspek penting lainnya yang belum terungkap dalam penelitian ini. Proses penggalian data yang melibatkan beberapa metode dan penjelasan menggunakan teori secara lebih luas akan memperkaya penemuan pada penelitian selanjutnya.

Keterbatasan kedua adalah mengenai waktu dan tenaga. Peneliti menyadari akan kesibukan pada dirinya dan masing-masing subjek. Proses wawancara yang sering tertunda karena menyesuaikan waktu antara peneliti dan subjek menyebabkan peneliti menghabiskan waktu yang cukup lama dalam mengerjakan penelitian sehingga tenaga yang dikeluarkan juga bertambah banyak. Adanya komunikasi terhadap subjek dan manajemen waktu yang baik dari peneliti akan mempercepat penyelesaian penelitian.

Keterbatasan ketiga adalah *device* yang digunakan saat penelitian. Peneliti kurang mempersiapkan diri akan kejadian-kejadian yang tidak diinginkan selama penelitian berlangsung seperti kerusakan *device*. Hal ini perlu dipersiapkan agar dalam proses pengerjaannya tidak terhambat.

## **B. Saran**

Terdapat beberapa saran dari peneliti guna keberlanjutan penelitian ini yang lebih baik, meliputi:

1. Bagi Mahasiswi

Mampu menjalani kehidupan dengan lebih positif dan semangat dalam mencapai segala tujuan di kehidupan saat ini.

2. Bagi Keluarga

Mampu saling memberikan dukungan psikologis yang lebih baik lagi agar tercipta suasana yang hangat sehingga dapat berdampak baik pada kesehatan mental.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian tentang resiliensi secara lebih kompleks mengenai faktor-faktor yang dapat menyumbang proses resiliensi pada mahasiswi pasca kematian ayahnya untuk mengetahui bagaimana dinamika psikologisnya secara lebih luas dan lengkap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. (2021). *Resiliensi Pada Mahasiswi Yatim ( Studi Kasus tentang Resiliensi pada Mahasiswa Yatim di Universitas Negeri Yogyakarta )*. 36–45.
- Asri, I. P. S. (2022). Gambaran Resiliensi Orang Yang Kehilangan Anggota Keluarga Di Masa Pandemi Akibat Covid-19. *Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Widya Dharma Klaten*, 1–88. <http://repository.unwidha.ac.id:880/id/eprint/2897>
- Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Coulson, R. (2006). *Resilience and Self-Talk in University Students*. 22–23. <https://prism.ucalgary.ca>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2007). *Choosing Among Five Approaches Choosing Among Five Approaches* (Issue June). <https://www.researchgate.net/profile/Rulinawaty->
- Creswell, J. . (2019). *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Dr. J.R. Raco, M.E., M. S. (2010). Metode Kualitatif, Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya. *PT Grasindo*, 146. <https://osf.io/mfzuj/>
- Erikson's, E. H. (1994). Identity versus Identity Confusion Adolescence has been characterized by Erikson (1950) as the period in the human life cycle during which the individual must establish a sense of rote diffusion and identity confusion. sesses of personal strength. In *Theory of identity development*. (p. 45).
- Fauzi, A. (2019). *Mati Otak Diagnosis dan Aplikasi Klinis*. 130. <https://repository.unair.ac.id/96447/>
- Fronti, V. R. (2022). Kedukaan Pada Remaja Akhir Yang Kehilangan Orang Tua Di Kartasura. *γ787*, 8.5.2017, 95–96.
- Fromm, E., Segal, J., & Et.al. (2006). *Pengantar Umum Psikoanalisis*. Pustaka Belajar.
- Granek, L. (2010). *Grief As Patology : The Evolution of Grief Theory in Psychology From Freud to the Present*. 13(1), 46–73. <https://doi.org/10.1037/a0016991>
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity* (P. Publisher (ed.); Henderson).
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423–433. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). Penelitian Kualitatif. In *CV.Pena Persada*. <http://repository.uinsby.ac.id/id/eprint/167/>
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>

- Hasibuan, S., Rodliyah, I., Thalhah, S. Z., Ratnaningsih, P. W., & E, A. A. M. S. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Heath, D. T. (1994). The impact of delayed fatherhood on the father-child relationship. *Journal of Genetic Psychology*, 155(4), 511–530. <https://doi.org/10.1080/00221325.1994.9914799>
- Hidayati, F., Veronika, D., & Karyono. (2015). Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 2. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.687>
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 350–352. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Islami, F. (2022). Resiliensi pada Anak Pertama dengan Ayah Meninggal Karena Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 145–161.
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 136. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Koamesah, G. T., Virilia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling. *Psikohumaniora*, 7(1), 7. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287>
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). On Grief and Grieving: Five Stages of Grief. *Journal of the National Medical Association*, 98(6), 233. [https://scholar.google.fr/scholar?q=Kubler-Ross+2005&btnG=&hl=fr&as\\_sdt=0,5#0](https://scholar.google.fr/scholar?q=Kubler-Ross+2005&btnG=&hl=fr&as_sdt=0,5#0)
- Kurniaty, R. (2021). Faktor-Faktor Resiliensi pada Mahasiswa Pasca Kematian Orangtua di Kota Samarinda. *Universitas Mulawarman*, 177–180.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 140. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Lamb, M., S, C., & Lemonda, T. (2004). *The Role of Father in Child Development*.
- Lefia, F. N., & Raihana, P. A. (2023). Peran Istri dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Kematian Suami Akibat Covid-19. *Psycho Idea*, 21(1), 37. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i1.15634>
- Maharani Putri, O., & Andayani, B. (2003). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah dan Penyesuaian Diri Remaja Laki-laki*. 1, 23–35.
- Majidah, A. (2023). *Resiliensi remaja pasca kematian orang tua di desa sokaraja kecamatan pagentan kabupaten banjarnegara*. 75–76.
- Maldini, O. P. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Remaja Putri Anak Tkw (Tenaga Kerja Wanita) Di Kecamatan Patebon Kendal. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 700–704. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15445>
- Milawati, & Widyastuti. (2023). Grief pada remaja perempuan pasca kematian orangtua akibat covid. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik, Humaniora*, 2(1), 159–172.
- Niaz, U. (2006). Role of faith and resilience in recovery from psychotrauma. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 22(2), 204–207.
- Oktari, Shelmy & Prahara, sowanya ardi. (2021). Jurnal psikohumanika. *Jurnal Psikohumaniora*, 13(2), 25–38.

- Osborn, R. (1965). *MARX DAN FREUD: Marxisme dan Psikoanalisis* (M. A. Fakhri (ed.); Edisi Pertama). IRCiSoD.
- Purnamasari, S. E. (2015). *The Role Of Father Children Upbringing Masing-masing . Ayah dan Ibu Memiliki Peran dan Pengajaran Kepada Anak . Berbagai budaya ibu . Oleh karena itu , baik buruknya perilaku proses dewasanya kelak . Sosok ayah mampu memberi yang anak lingkungannya*. 17(2), 86.
- Ramadhanthi, H. D., & Surjaningrum, E. R. (2022). Tinjauan sistematis: Respon pengalaman kematian orang tua pada remaja perempuan. *Proceeding Series of Psychology*, 3(September 2022), 105–113.
- Ramadhanti, M. (2021). *Gambaran Grief Emergencing Adulthood Yang Mengalami Kematian Orang Tua Akibat Covid-19. Satiningsih Abstrak*.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdle*. Three Rivers Press.
- Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2011). Neurobiology of resilience. *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*, 15(11), 2–4. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.003>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychother Psychosomatics*, 65, 14–23. <https://www.karger.com/Article/PDF/289026>
- Setiadi, O. (2020). Kematian Dalam Prespektif Al-Quran. *Alashriyyah*, 6(01), 45–61. <https://doi.org/10.53038/alashriyyah.v6i01.126>
- Setiono, V. V. (2021). Dampak Psikologis Kematian Ayah yang dirasakan Oleh Remaja Putri. *Dampak Psikologis Kematian Ayah Yang Dirasakan Oleh Remaja Putri*, 47–99.
- Shear, K. (2012). *The Cutting Edge, Getting Straight About Grief*. 464, 461–464. <https://doi.org/10.1002/da.21963>
- Shihab, Q. (2006). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*.
- Siebet, A. (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back From Setbacks*.
- Smith, J. (2009). *Psikologi Kualitatif*. Pustaka Belajar.
- Steven, & Dennies. (2018). *Resilience The Science of Mastering Greatest Challenge.pdf* (pp. 1–35).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (27th ed.). ALFABETA CV.
- Tirza, & Jaya, U. Pk. (2016). *Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu*. December. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29423.64169>
- Ulva, M. (2022). *Resiliensi Pasca Kematian Orang Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Islam Negeri ( UIN ) Mahmud Yunus*. 80–81.
- Vella, S.-L. C., & Pai Nagesh B. (2023). A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research over the Decade. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 11(12), 233–235. <https://doi.org/10.4103/amhs.amhs>

- Wahyuni, N. E., Psikologi, F., Area, U. M., & Area, U. M. (2022). *Grief yang dialami Remaja Putri Pasca Kematian Orang Tua*. 119–122.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families*. Villard Books.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(JANUARY 2013), 6–7. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology. *Positive Psychology in Practice*, 521–538.
- Young, E. S., Simpson, J. A., Giskevicius, V., Huelsnitz, C. O., & Fleck, C. (2019). Childhood attachment and adult personality: A life history perspective. *Self and Identity*, 18(1), 22–38. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1353540>
- Yu, X., Zhang, J., State, W., Heilemann, M. V, Bldg, F., & Angeles, L. (2007). *Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale ( CD-RISC ) with Chinese People*. 35(1), 19–30.
- Yuhardi, & Novela, T. (2022). Peran Ayah Dalam Perkembangan Emosional Anak. *Jurnal Edukasi*, 02(2), 52–24. <https://doi.org/10.14341/conf05-08.09.22-191>

# **LAMPIRAN 1**

**Panduan Wawancara  
Panduan Observasi  
Jadwal Pelaksanaan Penelitian**

**Lampiran 1 Panduan Wawancara  
Untuk Mahasiswi UIN Walisongo**

**A. Informasi Subjek**

**1. Data Diri**

- a) Nama/inisial :
- b) Usia :
- c) Jenis kelamin :
- d) Status :
- e) Pendidikan :
- f) Alamat :
- g) Tempat, tanggal lahir :

**2. Latar Belakang**

- a) Anak ke berapa :
- b) Jumlah saudara :
- c) Pekerjaan orang tua :
- d) Usia ayah saat meninggal :
- e) Penyebab meninggal :
- f) Lamanya meninggal :

## B. Pertanyaan

- a) Nama/Inisial :
- b) Tanggal :
- c) Durasi :
- d) Tempat wawancara :

No.	Aspek-aspek Resiliensi	Pertanyaan
1.	Dampak Psikologis dan Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"><li>1) Bagaimana perasaan Anda sebelum ayah meninggal dan bagaimana perubahan perasaan yang anda rasakan setelah ayah meninggal? Coba ceritakan!</li><li>2) Hal apa yang pertama Anda pikirkan ketika mendapat kabar Ayah meninggal?</li><li>3) Keterpurukan akibat kematian ayah berlangsung?</li><li>4) Bagaimana pola makan dan tidur dan olahraga Anda ketika perasaan sedih dan kecewa akibat kematian ayah muncul? Ceritakan</li></ul>
2.	Dampak Sosial	<ul style="list-style-type: none"><li>5) Bagaimana hubungan anda dengan sosial setelah kematian ayah?</li><li>6) Apakah anda menarik diri dari sosial setelah kematian ayah?</li><li>7) Apakah anda merasa interaksi sosial dengan lingkungan menjadi berkurang kematian ayah?</li><li>8) Apakah relasi anda berkurang setelah kematian ayah?</li></ul>
3.	Dampak Ekonomi	<ul style="list-style-type: none"><li>9) Bagaimana dampak kematian ayah terhadap kondisi perekonomian keluarga Anda?</li></ul>
4.	Dampak Akademik	<ul style="list-style-type: none"><li>10) Apakah Anda mengalami penurunan motivasi belajar akibat stress saat kematian ayah?</li><li>11) Apakah Anda menjadi sulit fokus memahami materi kuliah?</li><li>12) Bagaimana dengan nilai Anda? Apakah mengalami penurunan pasca kehilangan ayah?</li></ul>
5.	Regulasi emosi	<ul style="list-style-type: none"><li>13) Bagaimana perasaan Anda sebelum ayah meninggal dan bagaimana perubahan perasaan yang anda rasakan setelah ayah meninggal? Coba ceritakan! Bagaimana Anda menenangkan diri?</li></ul>

		<p>14) Apakah Anda menceritakan kepada orang lain tentang kondisi Anda saat itu? Atau Anda menyalahkan kondisi dan orang-orang sekitar?</p> <p>15) Kebiasaan baik dan buruk apa yang Anda rasakan setelah kematian ayah?</p>
6.	Pengendalian Impuls	<p>16) Bagaimana Anda menerima kekurangan dan kelebihan dalam diri Anda?</p> <p>17) Ketika ada masalah, bagaimana cara Anda mengkomunikasannya? Apakah Anda menerima dengan lapang dada penjelasan atau saran dari orang lain?</p> <p>18) Bagaimana Anda tetap teguh pendirian dengan prinsip sehingga tidak mudah termakan omongan orang lain?</p>
7.	Efikasi Diri	<p>19) Bagaimana Anda memberi <i>reward</i> atas diri Anda karena sudah bertahan sampai saat ini? dan apakah Anda merasa bangga dengan diri Anda yang sekarang?</p> <p>20) Apakah Anda mengutamakan orang-orang atau kegiatan yang dapat berdampak positif bagi Anda?</p> <p>21) Hal apa yang dapat Anda pelajari dari peristiwa kematian ayah?</p> <p>22) Bagaimana cara Anda untuk tetap semangat dalam mencapai tujuan?</p> <p>23) Bagaimana Anda memandang kegagalan? Dan bagaimana Anda menyikapinya?</p>
8.	Analisis masalah penyebab	<p>24) Bagaimana Anda memandang masalah yang datang akibat kematian ayah?</p> <p>25) Ketika masalah datang, apakah Anda merenung dan menenangkan diri dahulu untuk mengetahui apa yang salah pada diri Anda?</p> <p>26) Faktor apa saja yang yang dapat memperburuk permasalahan dalam diri Anda akibat kematian ayah? Jelaskan!</p> <p>27) Apakah saat ini Anda sudah mendapat solusi yang tepat untuk permasalahan tersebut?</p>
9.	Optimisme dan harapan	<p>28) Apakah Anda yakin akan sembuh dari trauma akibat kematian ayah? Hal apa yang membuat yakin?</p> <p>29) Bagaimana Anda mempercayai bahwa kehidupan akan lebih baik meski tanpa kehadiran ayah?</p>

		30) Kegiatan apa yang sekarang Anda sukai untuk membuat diri dan kehidupan Anda menjadi lebih positif? Jelaskan!
10.	Empati	<p>31) Setelah kematian ayah, apakah Anda menjadi lebih emosional sehingga senang mendengarkan, memahami dan merasakan perasaan orang lain?</p> <p>32) Ketika melihat seseorang yang membutuhkan pertolongan, apakah Anda sigap memberikan bantuan tanpa memikirkan apapun?</p> <p>33) Apakah Anda senang memberikan pelukan dan memberi dukungan penuh kepada orang lain untuk bangkit dari keterpurukannya?</p>
11.	<i>Reaching out</i>	<p>34) Bagaimana Anda menggugah motivasi dan semangat untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik?</p> <p>35) Ketika dihadapkan suatu perubahan atau masalah, apakah Anda masih sering terbawa luka akibat kematian ayah? Atau langsung mencoba mencari solusi?</p> <p>36) Menurut Anda kemajuan apa saja yang terjadi pada diri Anda setelah bangkit dari keterpurukan akibat kematian ayah?</p> <p>37) Apakah Anda merasa saat ini sudah sembuh dan menjadi pribadi yang utuh kembali setelah kematian ayah?</p>

## **Lampiran 2. Panduan Observasi**

### **Pedoman Observasi:**

1. Perbedaan sikap yang ditunjukkan subjek sebelum dan setelah wawancara
2. Respon perilaku atau gestur yang ditunjukkan subjek ketika peneliti bertanya tentang permasalahan yang dialami akibat kematian ayah
3. Reaksi emosional yang terlihat dari ekspresi wajah terhadap pertanyaan-pertanyaan tertentu
4. Perilaku atau cara subjek dalam menangani respon emosional negatif yang muncul saat wawancara

### Lampiran 3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

#### JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 1 SUBJEK I (D)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Kamis, 7 September 2023	18:18	Menghubungi subjek melalui <i>whatsapp</i> meminta ketersediannya menjadi informan
2.	Selasa, 28 Oktober 2023	17:15	Melakukan pra riset secara <i>online</i>

#### JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 2 SUBJEK I (D)

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
3.	Kamis, 29 Februari 2024	19:17	Memberikan <i>information sheet</i> , <i>informed concent</i> dan meminta subjek mengisi kuisisioner mengenai informasi subjek sebelum melakukan wawancara dan observasi secara <i>offline</i>
4.	Minggu, 3 Maret 2024	18:40	Melakukan wawancara dan observasi secara <i>offline</i>
5.	Selasa, 6 April 2024	18:00	Melakukan wawancara dan observasi secara <i>online</i>

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 1 SUBJEK II (M)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Rabu, 1 November 2023	09:00	Bertemu subjek di kampus dan meminta ketersediannya menjadi informan
2.	Selasa, 28 Oktober 2023	18:30	Melakukan pra riset secara <i>online</i>

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 2 SUBJEK II (M)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
3.	Selasa, 27 Februari 2024	19:17	Memberikan <i>information sheet, informed concent</i> dan meminta subjek mengisi kuisisioner mengenai informasi subjek sebelum melakukan wawancara dan observasi secara <i>offline</i>
4.	Minggu, 3 Maret 2024	18:40	Melakukan wawancara dan observasi secara <i>offline</i>
5.	Selasa, 6 April 2024	18:00	Melakukan wawancara dan observasi secara <i>online</i>

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN I SUBJEK III (N)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jumat, 3 November 2023	10:50	Menemui subjek di kamar kostnya dan meminta kesediannya menjadi informan
2.	Selasa, 28 Oktober 2023	19:00	Melakukan pra riset secara <i>online</i>

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 2 SUBJEK III (N)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Sabtu, 2 Maret 2024	18:00	Memberikan <i>information sheet</i> , <i>informed consent</i> dan meminta subjek mengisi kuisioner mengenai informasi subjek sebelum melakukan wawancara dan observasi secara <i>offline</i> , melakukan wawancara dan observasi secara <i>offline</i>
2.	Selasa, 6 April 2024	18:00	Melakukan wawancara dan observasi secara <i>online</i>

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN I SUBJEK IV (C)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Selasa, 7 November 2023	10:50	Menemui subjek di kampus dan meminta kesediannya menjadi informan
2.	Selasa, 28 Oktober 2023	19:00	Melakukan pra riset secara <i>online</i>

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN 2 SUBJEK IV (C)**

No.	Hari & Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Kamis, 28 februari 2024	18:00	Memberikan <i>information sheet, informed concent</i> dan meminta subjek mengisi kuisisioner mengenai informasi subjek sebelum melakukan wawancara dan observasi secara <i>offline</i> , melakukan wawancara dan observasi secara <i>offline</i>
2.	Selasa, 6 April 2024	18:00	Melakukan wawancara dan observasi secara <i>online</i>

# **LAMPIRAN 2**

## **Lembar Persetujuan Subjek**

## Lampiran 4. Lembar Informasi

### *(INFORMATION SHEET)*

**Judul Penelitian** : Resiliensi Mahasiswi Pasca Kematian Ayah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

**Peneliti** : Siti Rahayu

**Status** : Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Sebelum Anda menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan peneliti di bawah ini. Lembar persetujuan ini menjelaskan mengenai tujuan, prosedur pelaksanaan, dan kerahasiaan dari penelitian yang akan dilakukan.

#### **Tujuan Penelitian:**

Penelitian ini merupakan tugas akhir atau skripsi dari peneliti. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada mahasiswi pasca kematian ayahnya.

#### **Prosedur Penelitian:**

Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai topik penelitian, yaitu resiliensi pada mahasiswi pasca kematian ayahnya. Waktu yang diperlukan dalam proses wawancara berkisar antara 1-2 jam dan terdapat kemungkinan untuk dilakukan lebih dari satu kali. Oleh karena itu peneliti memohon ketersediaan waktu subjek untuk proses pengambilan data lanjutan bila diperlukan. Selama proses wawancara, peneliti menggunakan alat bantu perekam suara untuk membantu seluruh proses pengelolaan data. Oleh karena itu peneliti memohon kesediaan Anda untuk direkam melalui perekam suara selama proses wawancara berlangsung. Informasi yang diterima oleh peneliti selanjutnya akan ditranskripsi untuk proses analisis data.

#### **Kerahasiaan:**

Informasi yang Anda sampaikan dalam keseluruhan proses pengambilan data ini akan diolah untuk kepentingan dan bersifat rahasia. Jika hasil penelitian ini diterbitkan, segala bentuk

identitas dan keterangan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi subjek akan disamarkan. Pihak yang mengetahui identitas asli hanyalah peneliti dan dosen pembimbing dalam penelitian ini. Sehingga Anda diharapkan dapat memberikan informasi yang jujur dan apa adanya. Dalam proses penelitian ini, Anda memiliki kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, perasaan, serta pemikiran yang Anda miliki. Selanjutnya Anda memiliki hak untuk mengajukan keberatan jika merasa terdapat hal yang tidak sejalan dengan kehendak Anda. Penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun, sehingga Anda berhak untuk menolak dan bebas mengundurkan diri. Partisipasi Anda sebagai subjek sangat dihargai dalam penelitian ini. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti dibimbing oleh dosen pembimbing Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd. M. Si dan Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang keduanya merupakan dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Anda dapat menghubungi peneliti Siti Rahayu melalui nomor seluler dan *whatsapp* (089-647-389-343) atau melalui *e-mail*: [ayudhava100502@gmail.com](mailto:ayudhava100502@gmail.com)

**INFORMED CONSENT**

*Lembar Persetujuan Subjek*

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Siti Rahayu, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia/tidak bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

1.

2.

Semarang,

(.....)

## CONSENT FORM

### *Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setujui.

<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>YA</b>	<b>TIDAK</b>
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek		
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini		
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini		
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun		
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia		
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam		
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini		
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini		
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini		

## Lampiran 5. Lembar Subjek 1

### Panduan Wawancara

#### Informasi Subjek

##### 1. Data Diri

- a) Nama/inisial : D
- b) Usia : 22 tahun
- c) Jenis kelamin : Perempuan
- d) Status : Mahasiswa
- e) Pendidikan : S1
- f) Alamat : Kelurahan Tambakaji, Gang 41 RT 05/RW06
- g) Tempat, tanggal lahir : Purwodadi, 6 September 2001

##### 2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa : 1
- b) Jumlah saudara : 1
- c) Pekerjaan orang tua : Wiraswasta
- d) Usia ayah saat meninggal : 60 tahun
- e) Penyebab meninggal : Sakit
- f) Lamanya meninggal : 4 tahun

RAHASIA

**INFORMED CONSENT**

*Lembar Persetujuan Subjek*

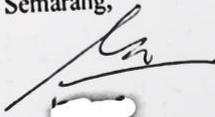
Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Siti Rahayu, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial : 0  
Usia : 22 th.  
Alamat : Kelurahan Tambakaji, Gang 41 RT 05/RW 06

Menyatakan bersedia/tidak bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 29 Februari 2024

  
(.....)

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini	✓	
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini	✓	

## Lampiran 6. Lembar Subjek 2

### Panduan Wawancara

#### A. Informasi Subjek

##### 1. Data Diri

- a) Nama/inisial : [REDACTED]
- b) Usia : 21
- c) Jenis kelamin : Perempuan
- d) Status : Mahasiswa
- e) Pendidikan : SMA
- f) Alamat : Jatisari Arah
- g) Tempat, tanggal lahir : Semarang, 29/10/02

##### 2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa : 2
- b) Jumlah saudara : 1
- c) Pekerjaan orang tua : Guru
- d) Usia ayah saat meninggal : 60 th
- e) Penyebab meninggal : Sakit
- f) Lamanya meninggal : 3,5 th.

RAHASIA

**INFORMED CONSENT**

*Lembar Persetujuan Subjek*

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Siti Rahayu, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial : M  
Usia : 28 28  
Alamat : Jatsari

Menyatakan bersedia/tidak bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 27 Feb/24.

  
(.....)

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini	✓	
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini	✓	

## Lampiran 7. Lembar Subjek 3

### Panduan Wawancara

#### A. Informasi Subjek

##### 1. Data Diri

- a) Nama/inisial : N
- b) Usia : 21 tahun
- c) Jenis kelamin : Perempuan
- d) Status : Mahasiswa
- e) Pendidikan : S1
- f) Alamat : Tangerang
- g) Tempat, tanggal lahir : Bekasi, 27 Agustus 2002

##### 2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa : 3
- b) Jumlah saudara : 9
- c) Pekerjaan orang tua : wiraswasta
- d) Usia ayah saat meninggal : 51
- e) Penyebab meninggal : Covid-19
- f) Lamanya meninggal : 1,5 tahun

**INFORMED CONSENT***Lembar Persetujuan Subjek*

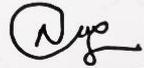
Schubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Siti Rahayu, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial : N  
Usia : 21 tahun  
Alamat : Tangerang

Menyatakan bersedia/~~tidak bersedia~~ untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 2 Maret 2029

  
.....

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini	✓	
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini	✓	

## Lampiran 7. Lembar Subjek 4

### Panduan Wawancara

#### A. Informasi Subjek

##### 1. Data Diri

- a) Nama/inisial : C
- b) Usia : 22 Tahun
- c) Jenis kelamin : Perempuan
- d) Status : Lajang
- e) Pendidikan : S1
- f) Alamat : Dsn. Rowosari, Kendal
- g) Tempat, tanggal lahir : Semarang, 19 Maret 2001

##### 2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa : 2
- b) Jumlah saudara : 1
- c) Pekerjaan orang tua : Ibu rumah tangga
- d) Usia ayah saat meninggal : 53 Tahun
- e) Penyebab meninggal : Covid
- f) Lamanya meninggal : 3 Tahun .

**INFORMED CONSENT***Lembar Persetujuan Subjek*

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Siti Rahayu, Mahasiswa Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama/Inisial : C  
Usia : 22 Tahun  
Alamat : Dsn Rowosari, Kab. Kendal

Menyatakan bersedia/~~tidak bersedia~~ untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 28 Februari 2024

  
(.....)

**CONSENT FORM**

*Lembar Persetujuan*

Mohon lengkapi daftar pertanyaan berikut, berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda setuju.

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Saya sudah membaca dan memahami lembar informasi untuk subjek	✓	
2.	Saya mendapat waktu untuk mempertimbangkan partisipasi saya dalam penelitian ini	✓	
3.	Saya menerima dengan jelas dari penjelasan yang diberikan peneliti kepada saya mengenai penelitian ini	✓	
4.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela (pilihan saya) dan saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa syarat apapun	✓	
5.	Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat rahasia	✓	
6.	Saya bersedia dan mengizinkan proses wawancara ini direkam menggunakan alat perekam	✓	
7.	Saya tahu siapa yang harus saya hubungi jika saya memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini	✓	
8.	Saya ingin menerima hasil ringkasan penelitian ini	✓	
9.	Saya sudah membaca dan memahami lembar persetujuan ini	✓	

# **LAMPIRAN 3**

**Transkrip Verbatim Wawancara**

**Tabel Horizontalisasi**

**Dokumentasi**

### Lampiran 8. Verbatim Wawancara 1 Subjek 1

Nama/ Inisial : D

Hari, Tanggal wawancara : 29 Februari 2024

Waktu : 19:17-20:49 WIB

Lokasi wawancara : Tempat Makan di Kecamatan Ngaliyan (Semarang)

Keterangan (P:peneliti) (S:subjek)

No	Ket	Verbatim
1.	P	“Assalamualaikum kak, gimana kabarnya?”
2.	S	“Alhamdulillah baik dek”
3.	P	“Alhamdulillah ya kak”
4.	P	“Sebelumnya terima kasih banyak ya kak udah mau jadi subjekku”
5.	S	“Oh iya dek, dengan senang hati selama bisa membantu”
6.	P	“Langsung dimulai saja ya kak”
7.	P	“Apa arti seorang ayah buat kamu?”
8.	S	“Beliau itu benar-benar idolaku. Beliau mampu melindungiku, memberiku rasa aman, dan beliau adalah sesabar-sabarnya manusia yang pernah kutemui, saya kagum dengan sifat beliau yang satu ini.”
9.	P	“Lalu, perubahan apa saja yang kamu rasakan setelah ayah tiada?”
10.	S	“Waaahh buwanyak banget dek, mulai dari ekonomi terutama. Terutama yang paling tak rasain itu aku udah ndak lagi dapet peran sosok ayah di hidup ini. Cukup <i>hopeless</i> sih awal-awal karena merasa tidak mampu aja tanpa ayah”
11.	P	“Bagaimana perasaan kamu ketika mengetahui ayah meninggal?”
12.	S	“Pastinya ngerasa sedih dan terpukul banget, karena ayah kan sakit 4 bulan ya, dan waktu itu kondisinya sudah mulai membaik, dan aku makin yakin ayah bakal sembuh, tapi takdir berkata lain. Bahkan aku pernah punya pikiran menyalahkan takdir dan kuasa Allah atas apa yg menimpaku”
13.	P	“Bagaimana kondisi Anda pasca kematian ayah anda?”
14.	S	“Hati dan pikiran saya rasanya kosong banget. Saya sempat ga masuk sekolah dua minggu, karena saya merasa trauma dan takut keluar dari rumah, apalagi ke sekolah. Karena ayah meninggal ketika saya sedang sekolah”
15.	P	“Gimana kondisi fisik kamu waktu itu? Apakah sangat memengaruhi aktivitas sehari-harimu?”
16.	S	“Cukup berpengaruh ya karena waktu itu saya benar-benar langsung <i>down</i> dari segala aspek mungkin pikiran, hati sampai saya ngga peduli sama tubuh saya sendiri dan banyak berdiam diri di kamar nangis berlarut-larut”
17.	P	“Oh sampai sebegitunya ya, sampai tidak melakukan apapun sama sekali?”
18.	S	“Iya, karena gimana ya saya benar-benar kosong waktu itu”
19.	P	“Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk bangkit dari keterpurukan setelah ayah anda meninggal?”
20.	S	“Mulai sedikit tenang dan sadar tentang apa terjadi ketika hari ke-40. Tapi untuk pulih dr semua rasa sedih saya, maybe 3 bulanan”
21.	P	“Ketika ingatan buruk tentang kematian ayah tiba-tiba muncul di pikiran Anda, bagaimana cara Anda untuk mengatasinya?”
22.	S	“Saya akan mengeluarkan emosi saya dengan menangis, jika sudah tenang saya langsung ziarah/doa”
23.	P	“Menurut kamu itu, setelah kematian ayah kamu perubahan apa yang terjadi dari cara kamu berhubungan dengan orang sekitar?”
24.	S	“Maksudnya gimana?”

25.	P	“Misal kalo ada masalah, itu cara kamu mengungkapkannya ke orang sekitar terutama ke orang yang bersangkutan itu gimana? Apa ada kesulitan?”
26.	S	“Oh ada sih. Sekarang saya jadi lebih susah dan bingung mau mengungkapkan masalah sama orang. Kaya ya, merasa gak enak, terus juga takut nantinya malah aku yang tersulut emosi kan malah makin parah”
27.	P	“Bagaimana kamu yakin dengan kemampuanmu kalau kamu akan keluar dari masa-masa sulit setelah ayah meninggal?”
28.	S	“Terkadang saya bangga dengan diri saya sendiri ternyata bisa dan sanggup berada di titik yg sekarang tanpa ayah, dan terkadang merasa gagal karena saya terlambat mewujudkan harapan ayah saya”
29.	P	“Setelah kematian ayah, apakah kamu menjadi lebih sensitif soal perasaan?”
30.	S	“Tidak juga, memang pada dasarnya saya bukan tipe yang baperan. Hanya kalo lagi ada masalah saya bisa jadi mudah terbawa perasaan dan emosi”
31.	P	“Menurut kamu, seberapa pentingkah punya sifat peduli dengan orang lain?”
32.	S	“Peduli yang bagaimana?”
33.	P	“Seperti senang menolong teman setiap kali kesusahan begitu”
34.	S	“Oooh, kalau aku si timbal balik ya. Maksudnya kalau sekiranya orang itu pernah nolong aku ya aku usahain nolong balik. Bukan yang kaya setiap orang butuh bantuan ditolong lihat-lihat orangnya dulu”
35.	S	“Sekarang ini apakah kamu punya orang-orang terdekat yang sangat kamu sayangi? Siapakah itu? Apakah kamu sangat menghargai dan menyayangi mereka?”
36.	P	“Tentunya Ibuk ya, sama adek. Mereka adalah orang-orang paling berharga di hidupku. Motivasi utamaku adalah mereka sampai aku bisa bertahan sejauh ini. Selain itu juga ada satu sahabat saya yang sangat saya sayangi. Tapi mungkin sekarang sudah agak renggang karena sudah pisah kota”
37.	P	“Bagaimana anda yakin dalam menjalani kehidupan kedepannya akan jauh lebih baik setelah ayah anda meninggal?”
38.	S	“Ada 2 hal yg meyakinkan saya, Saya masih didampingi ibu, Saya yakin, pelajaran yg diberikan orangtua saya sudah cukup sebagai bekal saya menjalani hidup. Fyi, aku dr kecil selalu di tuntut untuk perfeksionis dalam hal apapun. Bahkan harus selalu masuk peringkat 3 besar di kelas. Contoh lain, untuk jam belajar dan ngaji pun di atur”
39.	P	“Ceritakan menurut Anda perubahan yang terjadi dihidup Anda setelah peristiwa kematian Ayah Anda?”
40.	S	“3 bulan pertama setelah ayah meninggal, saya rasa itu fase paling sulit dalam hidup saya. Semua aspek hidup saya terkena dampaknya, mulai dr spiritual, ekonomi, pendidikan, dll. Saya rasa itu semua terjadi karena goncangan ketidaksiapan mental saya menghadapi ini semua. Namun semua itu pasti ada hikmahnya, sekarang saya merasa jauh lebih mandiri dan berani mencoba apapun.”
41.	P	“Bagaimana cara anda dalam menyikapi suatu kegagalan?”
42.	S	“Evaluasi dan coba lagi”
43.	P	“Ketika Anda sedang menghadapi sebuah masalah, hal apa yang biasa anda lakukan?”
44.	S	“Mengenali permasalahan itu terlebih dahulu. Kemudian merencanakan beberapa plan yang mungkin bisa dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut dan semua kemungkinan resikonya. Kemudian eksekusi dan evaluasi.”
45.	P	“Lalu, apakah saat ini kamu sudah merasa menerima sepenuhnya bahwa ayah sudah tiada?”
46.	S	“Tidak terlalu ya, karena masih terus kebayang sama sosok beliau. Mungkin karena saking sayangnnya yaa”

47.	P	“Tapi apakah hal tersebut dapat benar-benar mengganggu aktivitas kamu sehari-hari sampai tidak jadi realistis dalam menghadapi masalah?”
48.	S	“Oh kalo soal realistis ya realistis ko, cuman emang kadang masih keinget saja. Bukan berarti setiap hari ingat buka. Hanya dalam waktu-waktu tertentu kaya pas lagi ada masalah gitu”
49.	P	“Gapapa kakk kesedihan pasti akan berlalu dan Allah sudah menyiapkan yang lebih baik di masa mendatang. Tetep semangat yaa. Terima kasih untuk waktunya mungkin saya cukupkan”
50.	S	“Iya, sama-sama, makasih juga”

### Lampiran 9. Verbatim Wawancara 2 Subjek 1

Nama/ Inisial : D  
 Hari, Tanggal wawancara : 3 Maret 2024  
 Waktu : 18:40-20:54 WIB  
 Lokasi wawancara : Tempat Tinggal/Kost (di Semarang)

Keterangan (P:peneliti) (S:subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	“Maaf banget ya ganggu waktumu hehee kayanya lagi sibuk banget inii”
2.	S	“Gapopo santaiii”
3.	P	“Langsung tak mulai wae yo. Sebelum makasih banget ya udah nyempetin waktunya. Pas bapak meninggal iki perbedaan perasaan sebelum dan sesudah kaya gimana? Coba certain”
4.	S	“Mungkin bisa tak spesifikasikan tiga si. Pertama kan pas bapak masih sehat ki ya adem ayem, seneng. Terus pas bapak sakit kan empat bulan itu beneran yang takut gitu, bingung bertanya-tanya kan bapakku sakitnya paru-paru padahal ngga pernah ngerokok ngopi. Terus pas bapak meninggal kecewa sih. Udah berobat kemana-mana kok kaya gini ngga sembuh”
5.	P	“Brati kamu sempet nyalahin diri sendiri ya?”
6.	S	“Heem bener. Knp kaya pas bapak sakit tu ngga ngasih yang terbaik dulu karena aku fokus ke diri sendiri mondok kan di asrama. Aku waktu itu bener-bener pengen bapak hidup lagi biar aku bisa kasih yang terbaik. Aku ngga bisa nerima kalo bapak dah ngga ada”
7.	P	“Nah terus pas bapak ngga ada hal pertama sing muk pikirke iki tentang opo?”
8.	S	“Yang ada dipikiranku ya aku nanti gimana. Aku bisa ngga melanjutkan hidup gitu”
9.	P	“Kaya ada kecemasan dan ketakutan tersendiri gitu ya?”
10.	S	“Heem aku kan kaya selama ini apa-apa orang tua. Kalo bapak ngga ada yang nyari uang siapa”
11.	P	“Nah pas bapak ngga ada kondisi bener-bener terpuruk itu berapa lama?”
12.	S	“Kalo yang bener-bener terpuruk ki dua mingguan. Kalo yang sedihnya sampe berbulan-bulan. Waktu iku aku susah jalani aktivitas sehari-hari tuh sulit. Kaya susah fokus terus sering nangis.”
13.	P	“Intine aktivitasmu wes ndak berjalan dengan lancar lah ya?”
14.	S	“Heem. Tapi setelah dua minggu tu ya wes mulai sedikit bangkit. Cuma masih suka nangis, sedih gitu.”
15.	P	“Terus setelah bapak ngga ada hubunganmu sama orang-orang sekitar gimana?”
16.	S	“Kalo aku mungkin lebih ke diem ya. Kalo ditanya mungkin jawab ya tapi kalo buat cerita tuh males. Ya lebih ke diem aja si”
17.	P	“Terus setelah bapak ngga ada kamu sempet ngga kaya membatasi diri dari lingkunganmu gitu?”
18.	S	“Iya sih karena. Pernah yuk pas diawal-awal kan bapak ngga ada tuh posisi aku mau ujian. Aku paham sih mereka tuh mau ngasih semangat dukungan ke aku gitu kan. Tapi aku ngerasa tuh apasih ngga suka kaya berlebihan.”

		Malah bikin aku makin ngga fokus sama ujian. Aku tahu mungkin maksud mereka baik tapi aku udah berusaha ngelupain itu gitu loh. Jadinya kaya aku males berkomunikasi sama mereka”
19.	P	“Terus ada gak yang sampe putus relasi?”
20.	S	“Engga sih. Walaupun waktu itu sempet kaya ada kecurigaan kalo om ku yang bikin bapak meninggal tapi ya sudah gitu ngga sampe yang benci terus putus hubungan gitu. sekarang juga masih baik-baik aja ko”
21.	P	“Terus berarti bapak kan tumpuan ekonomi dalam keluarga. Pasti pengaruh kan ke ekonomi setelah bapak ngga ada?”
22.	S	“Pengaruh banget tapi kaya kebutuhan sehari-hari ya masih tercukupi tapi tuh kaya aku yang awalnya mau beli apa atau apa jadi piker-pikir”
23.	P	“Intinya kaya kebutuhan sekondernya lah ya yang banyak ditunda gitu? Nah kan tadi bapak ngga ada pas kamu ujian. Jadi kaya ganggu banget ngga sama ujiannya”
24.	S	“Ganggu fokusku sih yu. Iya kalo hasil ujian atau apa tuh engga sih alhamdulillah aman. Karena aku sesulit apapun fokus alhamdulillah iso ngerjakke. Cuman ya itu tadi susah banget konsentrasi. Misal satu soal sing biasane tiga menit tuh bisa sampe sepuluh menit.”
25.	P	“Nah itu berarti kamu ngga jadi kaya males belajar ya? tetep semangat belajar gitu”
26.	S	“Engga sih cumak tadi sulit fokus aja.”
27.	P	“Pas bapak gaada kamu sering cerita ngga sama orang lain tentang kondisi emosi yang ngga stabil itu?”
28.	S	“Pas awal-awal engga sih. Engga cerita. Aku jarang cerita sama orang. Aku berani cerita sama orang tuh pas udah beberapa lama gitu loh. Soale kaya yang aku ngga percaya sama orang lain. Sifat aku tuh jarang cerita.”
29.	P	“Kamu ngga cerita sama keluarga atau siapapun?”
30.	S	“Engga soalnya kaya kalo aku cerita paling ya ngomong sabar gitu. kayaknya yoweslah. Pas awal kan aku kaya susah tidur, ada bayangan item gitu. Kalo aku cerita ke orang bilanganya kamu tuh sholat ngaji. Padahal aku ya sholat loh. Nah pas aku dibawa mama ke psikolog tu baru bisa nyaman cerita soalnya kaya yang bisa dipercaya ya cuman dia. Nah saat itu aku mulai berani cerita ke temenku”
31.	P	“Ke psikolog tu berapa kali?”
32.	S	“Enam kali atau tujuh kali kayanya. Awalnya tiga pertemuan tuh didiagnosis dulu apa masalahnya. Terus baru pertemuan selanjutnya konseling cerita-cerita.”
33.	P	“Waktu sebelum ke psikolog kondisimu ngga stabil banget kan, nah kamu sempet ngga menyalahkan kondisi itu atau orang-orang disekitarmu?”
34.	S	“Nek menyalahkan engga sih. Paling ya kaya perasaan kecewa sih kenapa gaada yang ngertiin aku gitu.”
35.	P	“Apakah stress akibat kematian ayah membuat kamu menjadi mudah marah dan meledak-ledak yang dapat merugikan orang disekitar?”
36.	S	“Iya. Aku menjadi lebih emosional dalam hal apapun. Aku marah banget. Sering uring-uringan gak jelas”
37.	P	“Juga jadi lebih impulsif ga dalam melakukan sesuatu apapun semisal makan, belanja atau apapun itu?”
38.	S	“Iya, yaitu minum kopi. Sebelum ayah meinggal, saya tidak terlalu suka minum kopi, tapi setelah ayah ngga ada aku jadi suka banget itu semua biar aku ngerasa tenang”
39.	P	“Setelah bapak ngga ada tuh kamu tetep bisa menerima kelebihan dan kekuranganmu dengan lapang apa ndak?”
40.	S	“Aku kalo ngerasa ada yang kurang dalam diriku tuh harus kaya segera dihilangin gitu loh.”

41.	P	“Berarti kamu tuh tipe orang yang lebih fokus ke kekuranganmu aja?”
42.	S	“Iya betull. Kalo kelebihan kan aku punya bakat apa yawes tak bangun tak tingkatkan gitu kan. Nah kalo aku tuh lebih fokus ke dimana kuranku. Kadang tuh aku sampe <i>overthinking</i> gitu. Kaya aku kenapa sih kaya gini apa kuranku dimana. Kaya kemaren tuh aku salah bikin laporan terus aku kaya ngga percaya aja salahku apa sih aku cari tahu sampe dapet tuh.”
43.	P	“Terus nek misal ada masalah sama orang tu caramu menyelesaikannya gimana?”
44.	S	“Saat ini ya? Kalo saat ini sih aku bilangin ya yang jelas. Misalkan yang salah siapa permasalahannya apa. Ya aku bilang kalo dia yang salah ini tuh bisa bikin aku kayak gini jadi bisa ngga diimprove. Aku <i>improve</i> ini kamu juga. Ngga nuntut dia tapi aku jelasin dulu kondisiku tuh kaya gini.”
45.	P	“Emm berarti tuh cara komunikasinya baik-baik lah ya. Ngga ada perdebatan kaya emosi gitu.”
46.	S	“Ya kadang iya sih emosi. Aku tuh kesel ngomong sama orang yang salah tapi dia ngga tau salahnya dimana kan aku ya kesel ya. Salah tapi ngegas kan. Aku nek misal orange tuh ngga bisa diajak kerja sama langsung tak dudohke iniloh kesalahanmu dan dia ngga mau ngaku salah aku juga lama-lama emosi. Itu sih PR ku akua gak susah ngendaliin emosi.”
47.	P	“Menurutmu kamu itu tipe orang yah teguh banget sama pendirian ngga atau kamu mudah ikut-ikutan temenmu?”
48.	S	“Iya sih menurutku. Jadi dibilang teguh pendirian tu gak tau ya. Jadi aku tuh orangnya pemikir banget poll. Nah hasil pemikiranku itu yang menurutku bener. Jadi kalo misal orang ngira keputusanku itu salah aku kaya ngga nerima gitu wong aku mikirin itu banget dah dari lama kan.”
49.	P	“Saat ini kamu tuh lebih kaya prioritasin orang-orang atau kegiatan-kegiatan yang berdampak positif buat kamu ngga?”
50.	S	“Gimana-gimana?”
51.	P	“Kaya kamu tuh lebih ngutamain kegiatan-kegiatan yang ada <i>feedback</i> positif buat mentalmu, buat dirimu?”
52.	S	“Iya sih”
53.	P	“Contohe kaya apa atau kegiatan apa?”
54.	S	“Kaya apa yahh aku tuh males aja sama orang yang ngga bisa diajak kerja sama. Soalnya itu dampak buruknya juga kan ke aku ya. Jadi aku kepikiran kok aku jahat banget ya. Kaya sama orang yang ngga menguntungkan kanggo aku ngga terlalu tak piker ngono lo.”
55.	P	“Mungkin lebih ke kadar nyamannya beda-beda ya?”
56.	S	“Heem bener-bener.”
57.	P	“Nah terus hal apa sih yang bisa pelajari di kehidupan sekarang atau yang bisa kamu ambil hikmahnya?”
58.	S	“Hal yang aku pelajari tuh kaya lebih memanfaatkan waktu sebaik mungkin sih yuk arena kaya aku dulu pas bapak masih ada tuh kaya yang terlalu mentingin duniaku. Aku kaya cumak fokus sekolah, mondok. Itutuh kaya beneran keluarga jadi jarang ngumpul. Pas bapak meninggal tuh aku jadi sadar kalo waktu seberharga itu.”
59.	P	“Jadi kayak lebih menghargai waktu dan menghargai siapapun gitu ya?”
60.	S	“Heem bener bener.”
61.	P	“Nah terus gimana caramu menghargai dirimu sendiri?”
62.		“Aku sering banget berterima kasih sama diri aku sendiri. Kaya ngasih aspirasi positif ke diri sendiri gitu. Wah ternyata iniloh aku udah hebat, udah sampe di titik ini. Hal-hal sekecil itu bisa bikin aku ngerasa bangga sama diri aku sendiri.”
63.	P	“Gimana sih cara kamu menjaga biar tetep semangat dan siapa atau berasal dari mana semangat itu ada?”

64.	S	“Nek dibilang dari keluarga tuh ya termasuk ya. Cuman kan ada kaya lebih banyak dari diri sendiri sih dari tujuan-tujuanku itu sendiri. Namanya orang kan punya plan ya yuk. Jadi tuh kaya punya plan-planku dan itu semangatku. Jadi aku dari diri diriku sendiri si yang bikin semangat.”
65.	P	“Nah terus disamping semangatmu yang terlalu tinggi tuh pasti ngga mungkin lah orang ngga pernah gagal. Nah ketika gagal itu kamu gimana cara nyikapinya?”
66.	S	“Kalo gagal ya aku cari apa yang bikin aku gagal. Kaya misalkan tadi aku yang salah tak cari dulu. Apa yang bikin ini salah. Terus cari cara, kalo cara ini bikin aku gagal coba cari cara yang lain. Tak coba lagi sampe itu bener. Terus kita kan belum tau ya gagal apa ngga nya kalo dampaknya belum kelihatan. Jadi juga harus ada plan cadangan.”
67.	P	“Jadi tipe yang harus terplanning semua ya.”
68.	S	“Iya. Betuul. Aku orange harus terstruktur.”
69.	P	“Permasalahan-permasalahan yang muncul setelah bapak ngga ada tuh kan pasti ada ya di kehidupan sekarang. Nah ketika permasalahan itu datang kamu gimana cara ngatasinnya?”
70.	S	“Emm meliputi masalah kehidupan sehari-hari juga ya?”
71.	P	“Iya semuanya”
72.	S	“Aku kaya identifikasi masalahnya dulu. Aku lihat dulu sikonnya. Cari tahu dulu sebabnya. Nah nanti kalo masalah ini selesai gimana caranya supaya masalah ini ngga datang lagi.”
73.	P	“Oooh wow sampe cari cara buat antisipasi.”
74.	S	“Iyaaa. Ini sambil curhat ya yuu. Ini kan didesa ya aku. Nah ada temenku cowok tu main ke rumahku terus diomongke sama tetangga-tetangga. Kaya wes gede gak ndang nikah malah didolani cowok. Jadi akutuh kaya oh ini yang ngomongin terus penyebabnya ini diomongin itu karna akua jak temen cowok kesini. Ya aku jelasin kan kaya ini tuh temenku bukan siapa-siapa. Jadi ya caranya kaya tadi ini tu siapa terus ya kedepannya aku ngga boleh ngajak orang ke rumahku lagi gitu.”
75.	P	“Berarti tuh kamu bukan tipe orang yang kaya sedih dulu, dirasaian dulu berhari-hari?”
76.	S	“Kalo itu engga sih kesuwen hahaa. Kaya berjalan beriringan aja. Aku sedih, tapi aku juga mikirin solusinya. Aku kepikiran terus. Nek misal aku lagi kesel atau sedih sama sesuatu tap ya tetep tak lakuin tapi kadang ya jengkelke gitu loh. Aku tuh ngga suka sama sesuatu ya tapi tetep tak lakukan gitu”
77.	P	“Menurutmu, solusi yang setiap kali kamu terapin ke masalahmu tuh tepat ngga?”
78.	S	“Tepat ngganya kan setelah kita tahu dampaknya ya. Nik misal solusi tepat atau ngganya ka ngga selalu ya. Pasti butuh beberapa kali dulu nyoba baru nemu yang tepat. Jadi tuh tak sesuain dulu bikin beberapa solusi nah nanti kalo sekiranya solusi ini ngga bisa ya aku ganti op si lainnya gitu. Itu setelah tahu dampak negatifnya nanti langsung tak perbaiki”
79.	P	“Kamu itu saat ini udah ngerasa bener-bener sembuh dari trauma ketika bapak ngga ada?”
80.	S	“Mungkin 97% ya yakin kalo aku dah sembuh. Mungkin dulu kenapa aku sesedih itu karena pikiranku fokusnya cuma disitu. Tapi setelah sekarang sibuk jadi pikiranku ngga kesana terus jadi ngga terlalu kerasa sedihnya. Ya sesekali mungkin keinget ya, tapi ya udah balik lagi biasa aja gitu.”
81.	P	“Berarti kamu yakin kamu bakalan sembuh ya?”
82.	S	“Kalo yakin 100% engga sih. Soalnya aku masih suka kepikiran andaikan masih ada bapak tuh pasti hidupku bakalan lebih enak. Jadi kaya udah mindsetku gitu.”

83.	P	“Apa harapan kamu di kehidupan mendatang?”
84.		“Aku berharap semoga kehidupanku lebih baik dari ekonomi, mental dan keluargaku bahagia. Aku berharap juga semoga tanpa bapak aku bisa lebih kuat menjalani semuanya.”
85.	P	“Tapi disisi lain kamu bisa adaptasi dan tidak terbawa sama mindset itu ya?”
86.	S	“Bisa cuman ya kepikiran aja. Kayak bisa ngga sih aku kedepannya hidup tanpa bapak. Kaya kalo pas aku nikah siapa yang bakal belain aku kalo lagi ada masalah gitu.”
87.	P	“Kamu saat ini yakin ngga kalo kehidupan kedepannya akan lebih baik?”
88.	S	“Aku yakin. Nah kalo itu yakin. Cuman ya kadang mikir kalo ada beliau pasti bisa lebih baik gitu loh.”
89.	P	“Cuman ngga sampe membuat kamu stuck di mindset itu ya? realistis aja lah intinya sama kehidupan saat ini udah ngga ada bapak?”
90.	S	“Iya betul. Kaya akutih yakin gitu. Alhamdulillahnya masih bisa berpikir realistis kalo hidup juga harus tetep berlanjut mau gimapun keadaannya”
91.	P	“Gimana caranya kamu tetep fokus raih tujuan? Apakah menurutmu sekarang kamu sudah di titik puas dalam hidupmu?”
92.	S	“Ya itu tadi tetep realistis dan bisa adaptasi dengan apapun yang terjadi. Mau secapek apapun kan juga yang bertanggung jawab atas hidup aku ya aku sendiri. Jadi sekarang aku fokus aja sama kehidupan saat ini. Sambil adaptasi sama kenangan buruk tentang bapak alhamdulillahnya aku bisa bertahan sampe sejauh ini.”
93.	P	“Mungkin saat ini kamu lagi menggemari kegiatan apa yang bisa ngeringanin beban kamu misal?”
94.	S	“Sekarang tidur sih. Aku kalo lagi capek langsung tidur sih haha. Sama dengerin musik sih tidur.”
95.	P	“Setelah bapak ngga ada itu kan traumanya tetep berdampak sampe saat ini ya. Mungkin kamu jadi gampang terharu atau lebih emosional ngga?”
96.	S	“Emm kalo menurutku gampang ngertiin orang sih. Terutama yang bersangkutan sama hal yang pernah tak rasain. Misalkan aku lagi nongkrong terus liat anak pake seragam jualan itu aku gampang nangis. Itu disitu aku jadi emosional banget. Kaya temen-temen yang kalo lagi kerja ditelfon orang tuanya malah ngga suka. Itu aku langsung tak marahin.”
97.	P	“Terus ketika sekelilingmu yang butuh bantuan, nah kamu itu kaya tipe yang langsung bantu ngga? Ngga pandang siapapun itu?”
98.	S	“Kalo bantu ya bantu. Tapi kadang ini loh elekku nek ada seseorang yang ngecewain aku itu aku tetep bantu tapi ada rasa ngga ikhlasnya gitu loh. Cumak atas dasar kemanusiaan gitu, tapi tetep bantu. Nek orang yang ngga aku ga suka gitu”
99.	P	“Terus kamu tuh kaya lebih ngasih dukungan ke mereka yang mungkin ngerasain hal yang sama kaya kamu dulu buat bangkit lagi?”
100.	S	“Iya bener. Kaya kemaren ada temenku yang ada problem di psikologisnya. Aku ngga tau itu kenapa kan yak amu yang lebih tau mungkin. Dia itu setiap diajak omong orang kaya langsung cemas banget. Keringetan, gugup terus dredek gitu. Nah aku tanya kan masalahnya apa? Kenapa. Semenjak itu dia lansung terbiasa cerita sama aku jadinya. Katanya setelah cerita sama aku dia nyaman, ngerasa lebih baik. Aku ngelihat e kayak oh mungkin dia cuman butuh temen cerita gitu.”
	P	“Oke mbak wawancara saya kira udah cukup buat hari ini. Terima kasih banyak ya mbak sudah bersedia dan meluangkan waktunya.”
	S	“Oke sama-sama semoga lancar ya skripsinya.”

### Lampiran 10. Verbatim Wawancara 1 Subjek 2

Nama/ Inisial : M  
 Hari, Tanggal wawancara : 27 Februari 2024  
 Waktu : 19:00-20:16 WIB  
 Lokasi wawancara : Tempat Tinggal Subjek (Semarang)

Keterangan (P:peneliti) (S:subjek)

No	Ket	Verbatim
1.	P	“Halooo, sebelumnya makasih banyak ya kamu sudah bersedia jadi subjek wawancaraku hehee”
2.	S	“Oh iyaaa <i>its my pleasure</i> yuuu”
3.	P	“Alhamdulillah, kabarnya baik kan?”
4.	P	“Baik, baik, kamu sendiri gimana?”
5.	S	“Yah udah gini-gini aja lagi mumet skripsian hahaa”
6.	P	“Hahaaa yaudah saama kalo gitu, dinikmati ajahh”
7.	P	“Oke hehe ini tak mulai yaa, sebelumnya aku mau nanya, apa arti seorang ayah buat kamu?”
8.	S	“Waahhh segalanya pokoknya, ayah itu nomor satu daripada Ibu menuruku. Dari kecil aku udah terbiasa sama beliau karena mama kan kerja yaa. Beliau itu orang yang sangat humoris, aku ngga pernah kesepian dengan adanya beliau. Aku ngga bisa gambarin lagi gimana berartinya beliau buat aku yang jelas ibarat separuh hidup aku ada dengan hadirnya beliau”
9.	P	“Bagaimana reaksi kamu mendengar kabar ayah meninggal?”
10.	S	“Yang pertama pasti kaget, itu sebelumnya kan aku lagi sholat sama ibuk, terus juga sebelumnya Ibuk disuruh sama ustadz bacain surat ini nanti insyaallah sembuh, terus yaudah waktu itu bacain itu kan. Terus akhirnya hasil ayah keluar, positif apa negative covid. Terus habis itu Ibuk perasaannya ga enak sampe bikin minum tu gelasnya pecah. Terus aku juga ngang-ngong, syok gabisa mikir beberapa menit baru bisa mikir lagi. Terus pas udah syok aku mulai bisa nerimanya ya marah sama keadaan”
11.	P	“Kondisi emosi kamu pasca dua minggu ayah kamu meninggal itu gimana?”
12.	S	“Kaya ngerasa dimusuhin banyak orang, dijauhin jadi ngerasa sendiri karena kan itu pas covid ya, jadi kaya pada takut. Dua minggu itu ya bener-bener ngerasa sendiri. Terus baru ngerasa sedihnya tu pas setelah hari H karena kan kaya baru kerasa suasanya sepinya, hampanya gaada ayah terus sakit jugaa”
13.	P	“Ngerasa sedihnya tu berlanjut sampe dua minggu itu?”
14.	S	“Bahkan beberapa bulan masih ngerasa sedih”
15.	P	“Berkecamuk sekali ya pasti rasanya”
16.	S	“Iya, karena di keluarga tu aku paling deket sama ayah emang kan. Terus perasaannya marah, sedih campur jadi satu karena ayah kan ternyata ga covid yaa jadi makin kesell, marah banget aku baru bisa empat hari baru bisa ke makam ayah. Aku juga ngerasa bersalah banget karena belum merasa ngasih apa-apa ke ayah”
17.	P	“Berapa lama waktu yang kamu butuhkan untuk bangkit dari keterpurukan setelah ayah anda meninggal?”
18.	S	“Kalau benar-benar bangkit engga sih menurutku engga. Bahkan untuk pulih pun sampai sekarang belum. Tapi mungkin mulai sedikit bangkit mulai dua tahunan itupun masih naik turun tapi tetep berusaha buat bangkit”

19.	P	“Berarti masih sering inget kejadian ayah meninggal ya? Nah kalau dalam kondisi itu kamu gimana cara ngatasinnya”
20.	S	“Nangis aja sih hehee”
21.	P	“Nangis di kamar sendirian gitu?”
22.	S	“Iya. Kalo buat ngeluapinnya tu apa yaaa. Eem bisa untuk maafin apa yang udah terjadi. Tapi ya ngalir aja sih aku manut waktunya aja. Terus ya keslimur, keslimur tu apa ya. Kaya yaa cari kegiatan aja biar ngga terlalu kepikiran”
23.	P	“Oh iyaa. Untuk sekarang ini, apakah kamu sudah merasa lebih memahami kelemahan dan kelebihanmu?”
24.	S	“Sekarang ya?. Hmm menurutku udah sih karena aku sangat paham kalo aku memang belum sepenuhnya lupa dan Ikhlas sama kepergian ayah. Itu kelemahannya. Terus kelebihanannya aku jadi lebih bisa struggle sampai sejauh ini dan aku bangga”
25.	P	“Kalo ada masalah, itu cara kamu mengungkapkannya ke orang sekitar terutama itu gimana? Apa ada kesulitan?”
26.	S	“Kalo aku mungkin tipe orang yang suka mendem dulu ya. Tapi nanti pas udah sama-sama tenang baru diomongin. Sejauh ini gaada gangguan sii masalah komunikasi. Aku sering belajar gimana cara mengkomunikasikan segala sesuatunya dengan baik”
27.	P	“Terus kan kejadian ayah meninggal tu berpengaruh ke diri kamu yang sekarang ya. Gimana si sekarang kamu memandang diri kamu setelah kematian ayah?”
28.	S	“Gimana yah aduhh pertanyaanya susah sekali. Eeh pasti hancur sihh karena apa-apa sama ayah. Dari SMA kan diantar jeput papah karena udah ketergantungan. Jadi pas ayah gaada yahh rasanya intinya kehilangan banget”
29.	P	“Tapi disamping itu jadi kamu belajar mandiri kan? Jadi, kamu udah punya pandangan kalau kamu sudah semandiri ini”
30.	S	“Iya walaupun itu menurut orang hal keci ya. Tapi aku juga masih banyak sisi <i>childidnya</i> , manjanya. Terus pas ayah udah pergi datang seseorang jadi ya kaya ada yang gantiin sedikit”
31.	P	“Terkait masalah yang muncul akibat kematian ayah, itu gimana sih cara kamu menyikapinya? Apakah kamu selalu menerapkan perencanaan yang matang untuk setiap pencapaian atau permasalahan yang muncul?”
32.	S	“Perencanaan yah. Emmm aku tuh tipe orang yang ngalir aja deh pokoknya. Ya tenangin diri dulu. Terutama kalo pas inget ayah ya. Pokoknya sengalirnya aja deh.”
33.	P	“Terus kamu merasa sering gagal atau tidak? Entah itu karena kecerobohan atau apa?”
34.	S	“Kalo menurutku sih diterima aja. Soalnya aku ngerasa gaada yang lebih berat dari kematian ayah gitu. Jadi selagi diluar kendali aku ya gapapa. Jadi ya kerasa gimana-gimana pasti ada. Cuma menurutku cara ngontrolnya yang susah ituu ketika kehilanga orang yang berarti dalam hidup aku”
35.	P	“Setelah ayah meninggal tu kamu mulai yakin lagi kalo kehidupan akan jauh lebih baik itu kapan?”
36.	S	“Okehh. Gimana yah soalnya juga gaada terlintas dalam hidupku untuk mengakhiri hidup apa gimana. Sedih iya, sakit iya tapi aku tetep berusaha jalani hari dengan baik. Jadi, yaudah aku kaya sengalirnya aja gitu. Ngga berpikir kehidupan jauh lebih baik juga ngga sii. Dituntut untuk menjalani hidup biasa aja dari rasa kesedihan”
37.	P	“Jadi kaya yaudah secukupnya aja gitu yaa”
38.	S	“Iya, yaudah jalanin, jalanin. Yaaa ngalir ajaa. Buat motivasi kehidupan baik engga ya. Kalau ditanya kapan berpikir hidup bakal lebih baik yaa sampe

		sekarang pun engga. Jadi semenjak ayah meninggal tu kaya yaudah hidup yaa hidup aja. Biasa aja. Lebih ke hampa.”
39.	P	“Setelah kematian ayah, menurutmu apakah sekarang kamu itu menjadi lebih sensitive soal perasaan?”
40.	S	“Waahh jelas kalo itu. Aku jadi lebih mudah sedih. Kaya sesederhana liat orang nangis tu aku seakan-akan juga ikut ngerasain. Gatau pokoknya rasanya ikut sakit karena aku keinget ayah terus si ya mungkin”
41.	P	“Jadi lebih mudah mengerti dan memahami perasaan orang lain ya?”
42.	S	“Betul, mungkin ini sih yang paling tak rasain ya. Aku kaya jadi lebih care aja. Terutama yang ayahnya udah gaada juga. Aku jadi lebih suka mendukung dan ngasih semangat ke mereka”
43.	P	“Apakah saat ini kamu merasa sudah sepenuhnya mencapai diri yang paling utuh?”
44.	S	“Hmm. Kaya yang udah aku bilang tadi ya. Hidup aku gakan Kembali seperti semula setelah ayah pergi. Menurutku ayah itu udah kaya bagian hidupku yang terbesar”
45.	P	“Hmm. Lalu, meski begitu kamu tetap merasa bahwa kamu itu kuat dan hebat dalam menghadapi semua permasalahan saat ini meski tanpa kehadiran ayah?”
46.	S	“Kalau itu mungkin tidak terlalu ya. Karena ya balik lagi kalo semangat terbesarku tu ayah. Jadi untuk saat ini aku ngejalanin hidup ya biasa aja. Udah bisa bertahan aja aku bersyukur banget”
47.	P	“Hmmm gapapahh terima saja yaa apapun kedaann. ya sekarang. syukurin ajaa. Pasti kehidupan akan jauh lebih baik. Kamu lebih kuat dari ini. Kamu itu hebat. Mungkin cukup yaa, terima kash banyak yaa”
48.	S	“Amiiinnn amiiinn. Terima kasih juga ayu”

### Lampiran 11. Verbatim Wawancara 2 Subjek 2

Nama/ Inisial : M  
 Hari, Tanggal wawancara : 27 Februari 2024  
 Waktu : 19:00-20:16 WIB  
 Lokasi wawancara : Tempat Tinggal Subjek (Semarang)  
 Keterangan (P:peneliti) (S:subjek)

No.	Ket	Verbatim
1.	P	“Okee, terima kasih sebelumnya sudah sangat membantu skripsiku yaa hehe. Terima kasih juga udah menyempatkan waktunya buat ketemu aku. Nah sekarang aku mulai aja yaa wawancaranya. Perbedaan perasaan yang kamu alami sebelum dan sesudah ayah ngga ada tu gimana? Coba ceritain!”
2.	S	“Oh perbedaannya sebelum sama sesudah yak. Dulu tu apa-apa aku sama ayah. Kalo sama ibu tu kan jarang yak arena ibu kerja. Mas juga udah berkeluarga. Jadi pas ayah gaad tu rasanya sepi banget. Aku kalo mau ijin sama ibuk tu bilangnyanya ke ayah kaya yah jangan kasih tau ibuk ya. Jadi pas ayah udah gaada jelas beda banget lah”.
3.	P	“Terus kaya jadi hampa gitu ya”
4.	S	“Iya, bener hampa terus sepi kan kehilangan orang yang disayang”
5.	P	“Gimana kamu mempersepsikan emosi negatif yang kamu rasakan itu?”
6.	S	“Pertama pasti aku ga percaya sih masih. Tapi ya gimana lagi sedih itu wajar. Suatu hal yang pasti akan muncul kapanpun bahkan pas ngga ada masalah sekalipun. Apalagi masalah sebesar ini menurutku ngga papa banget”
7.	P	“Berapa lama kamu berada dalam kondisi terpuruk akibat meninggalnya ayah?”
8.	S	“Aku merasa lebih baik tu baru empat tahun ini. Tahun pertama, kedua, ketiga tu masih kerasa banget sakitnya karena pertama ya ayah meninggal itu, kedua respon lingkungan yang kaya gitu ketiga penyebab ayah meninggalnya itu sendiri. Ya gimana ya ayah udah mennggal aja tuh udah sakit terus ditambah faktor-faktor lain yang memicu susah sih prosesnya. Setahun dua tahun tu masih terpuruk banget tahun ketiga sama terus udah lumayan baik tu tahun keempat ini”
9.	P	“Terus setelah ayah meninggal tu hubungan kamu sama lingkungan kamu gimana?”
10.	P	“Itu butuh proses sii. Akutu kalo lagi <i>down</i> butuh seseorang kan. Pengennya tu dipuk-puk ditemenin. Cuma waktu itu aku ga dapet dari siapapun. Karena waktu itu kan kaya kabar-kabranya cocidkan ayahku. Di Indonesia tu kaya baru satu atau dua orang yang kena. Padahal ternyata engga. Ayah tu ngga covid. Udah segala macam protocol covid terus oran tau kan. Itu yang ngelayat temenku ngga lebih dari lima orang. Padahal temen dekatku lumayan banyak waktu itu. Terus yaudah itu butuh proses kaya kan aku baik ko sama orang lain kaya berpikir udahlah ngga mau lagi percaya sama orang. Tapi tetep pembelajaran aja sii waktu itu.”
11.	P	“Jadi kamu kaya langsung menarik diri sama orang-orang ya”
12.	S	“Pada saat itu iya, ngga kaya menarik diri banget si, tapi kaya membatasi aja gitu. Kan kita berharap ada timbal balik yang sama kan apalagi temen dekat gitu. Jadi pas ngga dapet timbal baliknya pas aku bener-bener lagi dalam keadaan terpuruk. Soalnya mereka mikirnya tu wah ayahku covid nih jadi perlu diwaspadai banget gitu. Padahal kalo temen dekat tu harusnya tau. Orang ayah tu juga ngga kemana-kemana ayah tu ngga covid. Jadi kaya

		sakit aja gitu mereka ga datang cuma karena ayahku covid. Jadi yaudah kita beneran ga nunjukin sedih ke siapa-siapa apalagi ubuk kan. Jadi ya kalo lagi <i>down</i> paling dikamar, sendirian, nangis nonton tv. Itupun padahal di rumah lagi ada keramaian kan lagi berduka. Jadi gaada satupun yang disitu.”
13.	P	“Jadi kamu kaya menghindari interaksi sama tetangga sekalipun begitu?”
14.	S	“Kalo yang jauh mah bodoamat yah. Tapi yang deket-deket gitu iya. Karena ya kaya masih sakit ajah giu. Tapi ga semua sih karena kan kaya tetangga yang depan rumah samping juga tuh karena tau kondisi ayah kaya apa jadi mereka masih ngedukung banget. Cuma kaya tetangga yang sana-sana tu pada ngomongin biasalah. Bahkan di grup whatsapp pas <i>flyer</i> ayah meninggal disebar tu diomongin kalo meninggalnya karena covid. Tapi ya aku bodo amat karena juga ga terlalu deket. Kalo orang terdekat yang ngelakuin kan kaya sakit banget. Jadi sekarang ya kaya pembalajaran aja sih jangan terlalu baik sama orang liat dulu timbal baliknya dia ke kita’
15.	P	“Sebelumnya maaf ya. Ayah kan yang paling bertanggung jawab soal ekonomi, nah setelah ayah gaada tu kondisi ekonomi keluarga gimana?”
16.	S	“engga, kaya tadi yang sempet aku bilang. Kan ayah ngga kerja. Ayah tuh di rumah aja. Ibuk yang kerja. Cuma dulu awal-awal nikah ayah sempet jaga di warung tapi udah ngga. Jadi ya dari kecil aku sama ayah. Kalo orang-orang daoet peran ibu tu dari ibu, aku dapet dari ayah.
17.	P	“Pas ayah ngga ada itu waktu kamu lagi kuliah kan? Nah itu kaya mengganggu banget ngga sama motivasi kamu?”
18.	S	“Emm kalo motivasinya berkurang engga malah jadi semangat. Iya. Lebih tepatnya itu waktu aku daftar kuliah sih. Soalnya ayah kan bilang ayah tu pengen banget aku di UIN padahal ayah tu sebelumnya ngga mau yang gimana-gimana. Aku daftarlh UIN. Nah ayah tiba-tiba masuk rumah sakit. Ayah langsung foto dapet ruang VIP kirim ke aku. Tapi aku ngga boleh nganterin karena kan takutnya covid apa gimana. Cuma mas yang disana. Eh malah ternyata aku ngga ketrima di UIN. Aku belum sempet ketemu ayah secara lagsung karena atah diisolasi. Jadi pas ayah meninggal tu aku semangat masuk UIN kan. Aku langsung belajar di SBMPTN. ALhamdulillahnya lulus. Terus dalam hati ayah harusnya tau ini. Jadi kaya malah memotivasi sih”
19.	P	“Nah ketika terpuruk pas ayah ga ada tu kamu gimana cara ngatasinnya? Mungkin bisa dengan cerita atau gimana”
20.	S	“Kalo ke temen terdekat engga sih. Bahkan ke ibuk pun juga engga. paling cuma bilang buk kangen ayah yaa. Gitu aja gaada kaya cerita-cerita gitu. Ngga cerita ke temen karena waktu itu kan temennya Cuma temen kuliah kan jadi pas tau responnya mereka kaya gitu aku jadi males komunikasi lagi. Gaada yang aku percaya buat aku cerita soal perasaan aku. Karena tu aku udah kecewa sama mereka kan. Kaya harusnya tu datang kesini nemenin aku”
21.	P	“Brati cara kamu tu dengan nenangin diri dulu?”
22.	S	“Iya, paling nangis-nangis di kamar sendiri gitu. Dirasain dulu, ditenangin dinikmati dulu sedih-sedihnya. Menurutku tu gapapa banget kita puas-puasin sedih dulu. Toh itu juga sebagai bentuk car akita gumpulin energi lagi kan”
23.	P	“Terus berarti menurut kamu kebiasaan baik dan buruk apa yang kamu rasain sebelum maupun sesudah ayah gaada?”
24.	S	“Buruknya ya, sekarang tu aku jadi gampang cemas kalo dikeramaian. Karena apa aku juga gatau ya. Waktu itu kan aku juga sempet dikurung di rumah karena aku ODP. Jauhin orang, gaboleh keluar-keluar, makan juga dianterin pak RT. Kumpul sama temen-temen yang banyak tu sekarang juga kaya masih takut cemas dingin semua batuk-batuuk. Kalo baiknya, jadi

		pembelajaran buat aku. Jadi kaya membatasi diri aja jadi jangan terlalu baik sama orang, mawas diri biar kalo timbal baliknya ga sesuai tu ngga sakit. Ayah juga ngajarin aku jadi lebih mandiri. Dulu apa-apa kan sama ayah ya.”
25.	P	“Kalau mengenai kekurangan dan kelebihan kamu itu sekarang kamu lebih bisa menerima?”
26.	S	“Gatau kenapa setelah ayah ngga ada tu aku jadi lebih <i>care</i> sama kesehatan mental. Dulu waktu SMA kan ngga ya karena orang-orangnya juga ngga sepaham yang pas kuliah ya. Terus sekarang ya berusaha banget buat menerima kekurangan dan kelebihan”
27.	P	“Ketika kamu terpuruk akibat meninggalnya ayah, apakah kamu jdi lebih mudah marah bahkan sampai meledak-ledak gitu? Jika iya, bagaimana cara kamu mengendalikannya”
28.	S	“Engga, kalo marah engga sih. Jadi lebih sensitif aja mudah nangis kalau yang marah gitu engga”
29.	P	“Apakah stress akibat meninggalnya ayah menjadikan kamu lebih impulsive dalam hal apapun? Seperti makan, belanja atau lainnya, jika iya bagaimana cara kamu mengendalikannya?”
30.	S	“Kalau impulsive dalam hal belanja sih engga. Makan juga engga, paling banyak jajan aja sih sekarang. Kalau pas lagi terpuruknya meninggal ayah tuh malah nafsu makan turun. BB turun 7 kg”
31.	P	“Nah pas lagi ada masalah tu gimana cara kamu mengkomunikasikannya ke orang sekitar? Apakah waktu komunikasi itu kamu lebih lapang sama saran-saran dari mereka? Atau malah mudah tersinggung?”
32.	S	“Emm gimana ya. Engga sih aku suka sama orang-orang yang ngga selalu membetulkan perkataanku. Aku tu sebetulnya kalo lagi ada masalah sama orang lain ga berani buat ngomongin. Jadi dipendem sendiri sampe sesek gitu. Jadi kaya yaudah tenangin dulu aja. Terus cerita ke pasangan atau teman. Karena kan kalo lagi emosi terus aku disalahkan atau dibilangin apaa gitu aku gabisa. Jadi ya aku tenangin dulu habis itu aku baru bicara. Tapi kadang lebih susah ngendaliin emosi juga sii.”
33.	P	“Terus kalo soal prinsip itu sekarang apakah kamu lebih teguh sama pendirian”
34.	S	“Ohh enggaa aku orangnya plin-plan banget. Apalagi kalo lagi ada masalah. Jadi harus divalidasi dulu sama orang. Hal kecil pun tu kadang aku masih perlu nanya sama orang”.
35.	P	“Gimana sih pandangan kamu tentang <i>reward</i> ke diri sendiri?”
36.	S	“Perlu banget lah. Hal kecil pun kadang <i>rewardnya</i> gede”
37.	P	“Berarti setiap hal-hal kecil yang berhasil kamu lakukan kamu tu selalu ngasih <i>reward</i> ke diri sendiri?”
38.	S	“Alhamdulillah iya. Semenjak kejadian ayah kan aku jadi lebih <i>care</i> sama <i>mental health</i> gitu. Jadi kaya sebisa mungkin aku mau bahagiain diri aku”
39.	P	“Apakah saat ini kamu itu lebih memprioritaskan orang-orang atau segala hal yang dapat berdampak positif buat kamu?”
40.	S	“Oh iya bener. Dari dulu kan aku orangnya emang gampang berteman yaa. Jadi kaya hubungannya rata-rata baik gitu. Tapi sekarang setelah ayah gaada tu aku jadi kaya banyak belajar tentang hubungan jadi kaya yaa bener si lebih peduli sama yang mereka yang juga baik sama aku. Jadi kaya ya maunya ngasih yang lebih baik dari orang-orang yang berdampak positif buat aku.”
41.	P	“Termasuk juga kegiatan-kegiatan yang berdampak positif buat kesehatan mental kamu itu juga sekarang kan kamu juga lagi menekuni itu?”
42.	S	“Oiyaa benerrr. Dengan aku ikut WHPDC kampus itu sebagai salah satu usaha aku. Yang bisa dipelajari juga banyak jadi kayak aku tau gimana

		rasaya ditinggalin orang yang disayang tuh sakit. Terus harus bisa lebih menghargai waktu dan hargai orangnya selagi ada. Soalnya bener-bener sekarang tu kaya kalo ngeliat orang-orang yang keluarganya masih lengkap kaya iri aja gitu. Terus juga kalo ada orang yang sama kaya aku, kehilangan orang yang disayang tu ngerasa aku pengen bantu si”
43.	P	“Gimana sih cara kamu biar tetep semangat terus dalam mencapai tujuan-tujuan kamu meski ayah udah gaada?”
44.	S	“Dijadiin motivasi aja sih. Jangan kaya sedih-sedih mulu. Ibuk yang bikin aku tambah semangat karena kan ibuk juga udah pensiun kan jadi pengen cepet-cepet selesai kuliahnya terus kerja”
45.	P	“Terus gimana cara kamu menyikapi suatu kegagalan?”
46.	S	“Apa yahhh yaudah dirasain aja duluu. Cari tahu dulu apa yang salah dari aku, dari orang lain. Kan ga mungkin juga orang lagi gagal terus langsung bangkit pasti kan ada prosesnya. Jadi yaudah, ditenangin dulu aja dinikmatin. Terus setelah itu pasti kan ada perencanaan buat bangkit lagi”.
47.	P	“Terus gimana cara dalam menghadapi masalah yang bertubi-tubi setelah kematian ayah?gimana cara pandanh kamu terhadap masalah itu?”
48.	S	“Kaya sempet sih kok ada ajaa gitu masalahnya. Kaya nyangkal dulu. Tapi kan sekarang jadi kayak pembelajaran aja dulu gitu yah. Ya kaya tadi, ditenangin dulu. Terus balik lagi kan harus diselesaain. Emang awal-awal kaya benci. Tapi suatu saat itu jadi kaya oh jadi maksud Allah tuh gini loh. Jai tahu hikmahnya gitu”
49.	P	“Nah apakah kamu sudah memahami betul faktor apa saja yang bisa memperburuk masalah itu?”
50.	S	“Tergantung si. Tapi mungkin aku lebih ke nyalahin diri sendiri ya. Soalnya aku bukan tipe yang gampang nyalahin orang lain gitu. Selain itu gaada si soalnya keluarga juga support temen juga”
51.	P	“Pernah tidak kamu bolak-balik melakukan Solusi yang mungkin kurang tepat dan akhirnya malah memperburuk masalah”
52.	S	“Kalo ada masalah sih ya kayak pasrah aja sih. Kalo masalah itu di luar kendali aku ya cerita sama orang terdekat. Tapi kalo misalnya aku bisa ngatasin itu yaudah aku nangis dulu baru cari solusinya”
53.	P	“Tapi intinya kamu tahu lah ya solusi yang paling tepat buat kamu tu gimana?”
54.	S	“Iya. Pun kalo gatau kan juga kaya aku nanya ke orang gimana baiknya”
55.	P	“Apakah kamu yakin kalau kamu akan benar-benar sembuh dari peristiwa kematian ayah?”
56.	S	“Kalo yakin sih yakin, Cuma waktunya aja soalnya baru ngerasa yakin tu baru empat tahun ini. Dulu benar-benar ga percaya kalo kehidupan baal lebih baik kan. Sembuhnya aja yang butuh waktu lama. Bahkan sampe sekarang pun aku beneran kalo lagi inget ya bakal sedih lagi. Kalo ada hal yang memicu yaudah bisa kerasa lagi sakitnya. Cuma ngga separah dulu”
57.	P	“Ada ngga hal-hal yang membuatmu lebih yakin kalo kamu bakal sembuh?”
58.	S	“Percaya aja si pasti ada waktunya. Kaya ngalir aja wktunya”
59.	P	“Terus kamu yakin apa ngga kalo kehidupan masa depan itu akan lebih baik walaupun ayah udah ngga ada?”
60.	S	“Kalo sekarang ngga yakin sih. Karena kan aku berdua di rumah Cuma sama ibuk. Mas ku udah berkeuarga sendiri. Nanti kalo misalnya udah nikah kan juga bakal berkeluarga sendiri kan. Kaya mikir Ibuk. Kalo aku tetep sama ibuk nanti mikir pasti bakal ada ngga cocoknya kan sama suami aku. Kalo aku tetep di rumah juga ngga mungkin kan. Jadi kedepannya ibuk jadi ga punya temen sharing. Jadi kalo mikir kedepannya baka bahagia sih sekarang engga ya karena ibuk tadi”
61.	P	“Lebih khawatir sama ibuk ya?”

62.	S	“Iya”
63.	P	“Nah sekarang kegiatan apa yang kamu lakukan yang dapat menunjang untuk kesembuhanmu atau berdampak positif buat kamu?”
64.	S	“WHPDC. Jelas sih. Aku kan awalnya iseng ya. Cerita sama yang lain ngga dapet solusi. Cerita ke ibuk malah adu nasib. Jadi aku butuh orang yang nolong aku. Jadi di WHPDC tu aku merasa lebih bermanfaat buat orang lain. Jadi ada kebahagiaan sendiri gitu. Apalagi buat mereka yang punya luka sama”
65.	P	“Nah apakah setelah kematian ayah tuh kamu jadi lebih emosional, kaya lebih sensitif aja soal perasaan?”
66.	S	“Iya bener. Bahkan kaya ngeliat bapak-bapak dipinggir jalan aja tuh aku udah nangis. Keinget sosok ayah. Gampang terharu. Atau dapet hal yang melo dikit tuh aku udah kaya langsung nangis. Nih aku cerita ya. Kan depan rumahku ada kucing ya. Dikasih makan ga dimakan di usir ngga gerak, itu aku langsung kaya ihh kamu kenapa si cingg kamu ada masalah apa sini cerita ke aku hahaa ke hewan loh padahal yah”
67.	P	“Atau kalo missal ada orang yang lagi butuh bantuan. Itu kamu jadi lebih sigap buat bantuin?”
68.	S	“Iya, itu aku pengen bantuin sih. Tapi juga semampunya aja. Tapi kalo orang itu bai sama aku, aku bisa lebih baik ke dia”
69.	P	“Berarti kamu jadi lebih seneng aja ngasih support buat mereka yang terpuruk”
70.	S	“Iya bener. Jadi kaya aku seneng aja kalo orangnya juga dapet dampak positifnya karena aku. Kayak ngerasa lebih hidup gitu.”
71.	P	“Pasti kan pernah motivasi belajar atau kuliah turun, nah kan cara kamu buat balikannya tu gimana?”
72.	S	“Apa yah aku tuh kayanya mottonya yaudah kalo lagi ada apa-apa dirasain dulu dinikmati dulu. Terus orang tuaku juga si. Terus juga temen-temen karena kan kaya ngrasa mereka tu lebih paham aja soal <i>mental health</i> lebih <i>care</i> , lebih memanusiakan manusia gitu. Kaya nanya are you okay itu udah ngebantu aku banget”
73.	P	“Berarti kayak perhatian-perhatian kecil dari orang lain bisa bikin kamu semangat lagi ya?”
74.	S	“Iyaa. Terus aku juga suka bikin <i>appreciation</i> kecil kaya ngasih kartu ucapan berisi <i>word affirmation</i> buat mereka yang baik ke aku”
75.	P	“Setelah kematian ayah kan pasti hidup udah banyak berubah. Nah kamu masih sering dibawa ingatan tentang ayah ngga yang sampe <i>stuck</i> gitu?”
76.	S	“Iya. Kadang aku mikir ini aku jadi lebih baik atau aku cuma teralihkan sama kebaikan-kebaikanku aja yah. Soalnya kalo ada hal yang memicu buat inget itu sakitnya kerasa lagi. Sakitnya ditinggal ayah, dijauhin orang-orang terdekat kaya gimana kaya gitu”
77.	P	“Berarti kaya masih gampang terpengaruh sama luka-luka itu ya?”
78.	S	“Iya bener apalagi kalo ada yang memicu gitu.”
79.	P	“Menurut kamu hal apa yang patut buat kamu bangga dalam diri kamu?”
80.	S	“Hhaha apa yang patut dibanggakan ya. Iya itu si ikut WHPDC itu jadi pencapaianku. Tapi aku bangga sih aku bisa survive sejauh ini karena ayah tu prioritas pertamaku. Jadi kaya pas ayah gaada tu mau hidup mau ngapain lagi orang ayah ngga ada kan. Yaudah mau ngga mau aku diuntut jalani aktivitas seperti biasa. Itu menurutku yang patut dibanggain berusaha survive berusaha damai sama orang-orang yang nyakitin”
81.	P	“Terus menurut kamu hidup kamu saat ini atau diri kamu saat ini udah bener-bener utuh belum”
82.	S	“Engga lah, ngga bakal sampe kapanpun juga ngga sih. Apalagi kalo liatin ngumpul keluarga pergi keluar bareng liat yang lain pada foto lengkap sama

		keluarganya kaya yahh ayah gaada. Jadi sampe kapanpun tu ga bakal utuh. Pun kalo aku udah punya keluarga juga ga bakal utuh”
83.	P	“Gapapa itu semua butuh proses. Kamu lebih hebat dari ini. Nah wawancara udah cukup. Terima kasih ya udah ngeluangin waktunya”
84.	S	“Sama-sama ayu”

### Lampiran 12. Verbatim Wawancara 1 Subjek 3

Nama/ Inisial : N  
 Hari, Tanggal wawancara : 2 Maret 2024  
 Waktu : 16:10-17:40 WIB  
 Lokasi wawancara : Tempat Tinggal Subjek/Kost (Semarang)  
 Keterangan (P:peneliti) (S:subjek)

No	Ket	Verbatim
1.	P	“Assalamualaikum, gimana kabarnya, baik?”
2.	S	“Hahahaha sangatt baik <i>of course</i> ”
3.	P	“Alhamdulillah kalo gitu hahaha”
4.	P	“Sebelumnya aku mau ngucapin terima kasih sudah meluangkan waktunya hehe”
5.	S	“Iyaaa, santai ajaa”
6.	P	“Yaudah ini langsung tak mulai aja yaa”
7.	P	“Sebenarnya, Apa arti seorang ayahmu buat kamu?”
8.	S	“Ayah? Ya beliau itu sosok yang sangat berperan dalam perekonomian keluarga. Ayah juga pribadi yang sabar dan ngga gampang ngeluh. Aku cukup mengangumi beliau sebagai sosok ayah yang sangat bertanggung jawab dengan keluarganya”
9.	P	“Ketika ayah kamu tiada, gimana perasaan kamu waktu itu?”
10.	S	“Pas banget ngga adanya itu?”
11.	P	“Iya”
12.	S	“Pertama si syok banget ya pastiii. Aku ngga pernah terbayang kalo ayah bakal secepat itu ninggalin keluarganya. Karena kan kalo boleh ceita tu, sebenarnya ayah meninggal karena tertular covid aku waktu itu. Jadi aku dulu yang sakit terus ayah juga ikutan sakit. Tapi pas aku sembuh ayah malah tambah drop sampe di isolasi. Aku kira bakal sembuh tapi ayah ngga sekuat itu hehe karena ayah punya diabetes juga sih. Jadi ya, mungkin perasaan setelah ayah ngga ada ya bangett bangett ngrasa bersalnya karena aku mikirnya ayah ngga ada gara-gara aku. Nyesell bangett”
13.	P	“Ya Allah pasti berat yah. Terus apakah kamu berlarut terlalu lama dalam menyalahkan diri?”
14.	S	“Jelas yu. Aku nyalahin diri sendiri. Aku bener-bener nyesell dan takutt. Aku ngurung diri beberapa hari nangis-nangis”
15.	P	“Hmm. Terus pas keadaan itu kamu bener-bener ga berusaha untuk menenangkan diri. Mungkin dengan bercerita?”
16.	S	“Kalo aku caranya emang nangis duluu sepuasnya. Ditenangin dulu pikirannya dan hatinya dengan cara yah sendirian aja mikirin di kamar sampe seredanya. Tapi emang waktu aku juga gaada cerita sama siapa-siapa sih. Ke mama juga engga, apalgi mas-masku. Aku mikirnya kalo aku terlihat pasti mamaku juga bakal kuat”
17.	P	“Apa yang ada dipikiran kamu waktu itu ketika ayah kamu meninggal?”
18.	S	“Hal yang pertama kali aku pikirin tu adek aku dan mamaku. Aku sebagai satu-satunya anak Perempuan harus bisa gantiin posisi ayah buat mereka. Masku juga udah berkeluarga dan sibuk masing-masing. Jadi ya, aku kepikiran kedepannya gimana yaa adek aku bener-bener masih kecil waktu itu. Aku nangis yu setiap kali liat adek aku”
19.	P	“Hmm. Lalu kapan kamu mulai merasa bangkit dari keterpurukan itu?”
20.	S	“Mulai ngerasa Ikhlas tu pas dua bulanan ya mungkin. Waktu itu aku udah mulai nerima kenyataan kalo ayahku udah ngga ada. Ya sedih sih sedih tapi

		udah sewajarnya karena juga itu manusiawi ya. Aku ngga lama kok karena ya kalo aku keliatan sedih terus nanti mama sama adekku gimana. Aku harus bisa kuat demi mereka. Tapi ya ngga sepenuhnya Ikhlas ya, di belakang aku masih sering nangis khayal-bayang papa terus tapi aku masih bisa sadar kalo itu hal yang wajar jadi yaudah aku terima aja jalanin aja semampunya ngga maksain diri buat pura-pura kuat terus”
21.	P	“Setelah kematian ayah, bagaimana kemudian kamu berhubungan dengan orang lain, apakah ada perbedaannya?”
22.	S	“Gimana gimana?”
23.	P	“Kaya apakah kamu jadi lebih banyak diamnya dalam bersosialisasi?”
24.	S	“Ohh. Iya sii, waktu itu emang aku lebih banyak diam karena ya kayak udah ngga punya tenaga”
25.	P	“Terus gimana kamu ngontrol diri ketika dalam situasi yang membutuhkan banyak energi semisal kaya pidato di depan gitu?”
26.	S	“Gimana yah, ya mungkin gabisa sebagus orang lain ya, tapi sebisanya ya tetep aku ngomong walaupun ga selancar itu. Sebelumnya perlu hapalin naskah dulu”
27.	P	“Terus setelah meninggalnya ayah kamu. Ada banyak yang berubah ngga di diri kamu? Menurut kamu apa aja?”
28.	S	“Kalo berubah si engga ya. Cuma ya tu tadi jadi banyak diem aja rasaku. Mungkin kaya sifat-sifat yang lain tetep sii”
29.	P	“Menurut kamu, hal apa saja yang dapat kamu pelajari dari peristiwa kematian ayah?”
30.	S	“Banyak si. Cuma yang paling aku rasain itu ya ternyata secepat itu ya orang-orang pergi. Jadi kayak aku berusaha lebih menghargai orang-orang yang hadir di hidupku sekarang. lebih menghargai kehadirannya dan waktu yang ada buat <i>quality</i> yang lebih baik. Jadi berusaha lebih sayang dan selalu ada buat orang-orang terdekatku”
31.	P	“Saat itu hal apa yang paling membuatmu yakin kalau kamu mampu melewati masa-masa sulit itu?”
32.	S	“Apa yaa. Aku sendiri sih karena gimana ya dibilang terpuruk sampe kepikiran yang ngga-ngga juga ngga alhamdulillahnya. Jadi ya alhamdulillah waktu itu aku yakin kalo pasti aku bakal ikhlas sepenuhnya dan Cuma perlu usaha aja yang penting jangan berlarut dan buktinya sekarang aku mampu melewati ternyata juga seserem itu hehe”
33.	P	“Harapan kamu untuk kehidupan selanjutnya apa?”
34.		“Semoga aku selalu diberi kelapangan ketika ditinggalkan. Tapi aku berharap aku ngga akan ditinggalin siapapun aku gamau ngerasain sakit dua kali. Tapi y aitu agak maksa ya buat orang tetep bertahan haha. Ya semoga lebih kuat aja si kedepannya.”
35.	P	“Di kehidupan saat ini, bagaimana kamu menghadapi situasi yang penuh perubahan dan masalah?”
36.	S	“Hm kaya apa misalnya?”
37.	P	“Misal ya kaya kemaren kamu sempro tu kan pasti banyak revisian dan beban banget ya, nah itu gimana kamu cara ngadepinnya?”
38.	S	“Oh, iya bener sih kemaren aku stress banget. Tapi dilain sisi karena ditekan deadline jadi aku berusaha cari tau apa solusinya biar cepet revisinya dan ga yang berlarut dalam stress. Tapi mungkin kalo ngga karena dikejar deadline aku bakal ngaret si karena tipe yang ngumpulin motivasi da nenangin dirinya lama, butuh itu dulu baru bisa ngatasin masalahnya”
39.	P	“Setelah kematian ayah, mungkin kamu merasa kemu lebih mudah terbawa peasaan atau kasihan sama orang lain ngga? Coba jelasin”

40.	S	“Hmm. Iya sih aku jadi gampang nangis, bahkan sekarang kalo inget ayah masih suka nangis haha. Kalo soal kasihan iya sesederhana nonton video yang mengharukan tu aku udah nangis jadi cengeng”
41.	P	“Terus apakah kamu sering membantu teman-teman sekelilingmu dan memberi dukungan penuh sama mereka yang lagi ada masalah?”
42.	S	“Iya yuu. Aku sukaa banget ngasih dukungan ato bener-bener siap jadi tempat curhat buat mereka yang butuh ditemenin. Tapi ya mungkin ngga setiap saat ya, tetep harus ada waktu buat diri sendiri”
43.	P	“Lalu, apakah saat ini kamu merasa sudah mampu membawa dan menyesuaikan diri dari kejadian kematian ayah?”
44.	S	“Sudah. Aku berlarut-larut tu ya cuman pas ayahku gaada itu. Sekarang si mungkin beberapa kali keinget. Tapi udah kaya yang biasa yaudah mau gimana lagi udah gaada gitu kan. Harus tetep semangat jalanin hari kaya biasanya.”
45.	P	Alhamdulillah. Berartu udah sampai di tahap yang Ikhlas ya? Dan sekarang gimana si cara kamu biar tetep kuat dalam ngejalanin kehidupan?”
46.	S	“Yaaa dijalanin aja sih yaa. Yang penting jangan memaksakan diri. Kalo capek istirahat dan kalo bener-bener hilang motivasi harus cari jalan keluarnya ga boleh terus larut ga ngapa-ngapain cuma karena males.”
47.	P	“Waah hebat yaa. Semoga kamu tetep dalam keadaan baik ya. Semoga kepergian ayah jadi pebelajaran terbaik dalam hidup. Mungkin cukup buat wawancaranya. Terima Kasih ya udah nyempetin waktunya hehee”
48.	S	“Iya yuu, sebisanya aku bantu. Kalo butuh apa-apalagi bilang yaa semangatt”

### Lampiran 13. Verbatim Wawancara 2 Subjek 3

Nama/ Inisial : N  
 Hari, Tanggal wawancara : 6 April 2024  
 Waktu : 16:10-17:40 WIB  
 Lokasi wawancara : Online melalui *whatsapp*  
 Keterangan (P:peneliti) (S:subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	“Assalamualaikum, selamat sore kak. Gimana kabarnya?”
2.	S	“Alhamdulillah baik”
3.	P	“Terima Kasih udah bersedia jadi subjek penelitianku. Terima kasih juga sudah mau menyempatkwan waktunya untuk wawancara sore ini”
4.	S	“Iya, sama-sama”
5.	P	“Gimana sih perasaan kamu sebelum dan sesudah ayah meninggal perbedaannya?”
6.	S	“Perbedaaannya? Sebenarnya sebelum meninggal kan ayahku kerjanya jauh ya di lura kota. Jadi denialnya emang papakuh tuh pas meninggal ya kayak papakuh tuh lagi kerja aja gitu emang belum pulang”
7.	P	“Berarti sebelum ayah meninggal tuh kaya yaudah fine aja gitu ya? sampe pas ayah meninggal tuh denial gitu?”
8.	S	“Iya”
9.	P	“Ketika ayah meninggal, hal pertama yang kamu pikirin tu apa?”
10.	S	“Mikirin soal adek aku. Soalnya adek aku masih kecil terus aku kuliah jauh ya kan di luar kota terus adek sama siapa kan. Yang kedua tuh mamah kaya bisa ngga ya eee ikhlas bisa ngga ya tegar. Maksudnya emang ngga mudah ya buat semuanya. awal-awal tu bisa ngga yaa ngelewatin ini”
11.	P	“Nah terus keterpurukanmu pas ayah meninggal berlnagsung berapa lama?”
12.	S	“Emm tiga bulan sih. Aku terpuruk banget. Mungkin aku masih kayak emm kadang main masih sekali dua kali terus pas ayah meninggal aku beneran ngga kemana-mana ngurung diri di kamar ditambah kuliah lagi online. Jadi yaudah ngga ngapa-ngapain di rumah. Gitu sii sambil kaya nangis. Disitu aku masih nyoba buat nenangin diri dulu. tak puas-puasan dulu sedihku. Masih mencoba menerima keadaannya”
13.	P	“Nah terus setelah ayah meninggal tuh hubungan sosial kamu gimana? Ada gangguan ngga disitu?”
14.	S	“Emm engga sih soalnya lingkungan sosialku tuh ya sodaraku dari ibuk ya kaya tanteku, uwak aku jadi apay aa malah saling <i>support</i> gitu. Kaya <i>support</i> banget lah biar aku ngga sedih terus”
15.	P	“Tapi dari kamu sendiri tu ngerasa bener-bener ngga mau ngomong sama orang ngga?”
16.	S	“Emmm engga sih. Nangis aja. Tapi kalo ditanya kenapa ya jawab. Temen aku datang nanya gimana ceritaya ya aku ceritain”
17.	P	“Tetep bisa tegar gitu ya? Masih bisa jalan lah ya intinya komunikasi kamu sama orang sekitar. Nah terus sempet ngga kamu tuh kaya menarik diri dari mereka?”
18.	S	“Menarik diri engga tapi kalo missal diajak main saat itu engga dulu. Ini belum saatnya aku main. Aku masih kaya mikirin gimana kedepannya terus kata papah aku solusinya gimana. Jadi kayakita sama-sama ngerangkul nyari jalan keluarnya. Jadi pas diajak main tu kayak ah buat

		apa masa lagi sedih diajakin main kek ibaratnya ngga ngehargain keluarga yang sedih”
19.	P	“Ada ngga relasi yang mungkin berkurang?”
20.	S	“Emm mungkin ngga ada ya”
21.	P	“Ayah kan pencari nafkah utama ya. Terus pas ayah ngga ada tuh kondisi ekonomi keluarga terganggu ngga?”
22.	S	“Dibilang terganggu engga juga ya. Soalnya mamahku juga kerja sendiri. Tapi kalo berkurang ya jelas berkurang. Terus mamahku tuh harus kerja keras ekstra dua kali dari sebelum biasanya. Tapi jadi ada solusinya kakaku jadi mikir kan buat ngebantu jadi tu kaya mereka kerja keras juga.”
23.	P	“Nah kalo soal akademik, apakah kamu jadi lebih malas dalam belajar motivasinya kurang gitu”
24.	S	“Kalo males iya sih. Cuma aku bisa si ngelawan itu semua. Tapi sempet IPK ku turun dikiiit”
25.	P	“Terus pas ayah ngga ada tuh kamu aktif mengungkapkan perasaan ke orang sekitar ngga?”
26.	S	“Iya. Mamaku sih. Soalnya kaya saling nguat. Kalo mamaku nangis nanti aku nyamperin nanyain gitu. Mamaku juga sama. Tapi pokoknya satu keluarga gimana caranya nguat satu sama lain”
27.	P	“Terus menurut kamu setelah ayah ngga ada tuh kebiasaan baik dan buruk apa si yang muncul?”
28.	S	“Apa yaa. Kalo misalnya di rumah jadi kaya mikir. Mikirnya lama kalo mau main kek nanti adek ada jagain ngga. Lebih ke mikirin orang rumah. Kalo soal kebiasaan ngga sih ngga ada yang berubah”
29.	P	“Kaya lebih prioritasin orang rumah gitu ya?”
30.	S	“Iya bener”
31.	P	“Jadi lebih mudah marah ngga? Kaya yang meledak-ledak gitu?”
32.	S	“Engga. justru aku lebih menghargai orang disekitarku. Aku juga ngerasa lebih empati sama orang lain ketika dia terpuruk”
33.	P	“Muncul kebiasaan-kebiasaan impulsif atau tidak pas kamu stress pas ayah meninggal?”
34.	S	“Hmm kalo ini kayanya engga. Kalo impulsife emang udah dari dulu haha”
35.	P	“Terus ini bicara soal yang sekarang ya. Setelah beberapa tahun ayah ngga ada tu kamu lebih bisa menerima soal kekurangan dan kelebihan kamu ngga?”
36.	S	“Heem bener. Setelah ayah ngga ada tuh aku mencoba lebih memahami diri aku karena kan kaya wahh gila waktu itu aku udah ngerasain sakit yang luar biasa. Jadi sekarang aku lebih menyayangkan kalo sampe ngerasain sakitnya lagi. Contohnya sekarang tu misalnya aku punya kelebihannya di akademik gitu kan. Misalnya aku mau ambis. Tapi aku juga harus paham kondisi aku kaya gimana kapasitasnya sampe mana. Jadi aku lebih tau kapasitas aku segimana. Aku jalanin semampunya karena kalo aku <i>overload</i> juga aku sakit.”
37.	P	“Berarti bentuk penerimaan kamu dengan ngga memaksakan diri itu ya?”
38.	S	“Iya benerr”
39.	S	“Ketika kamu sedang dalam keadaan baik-baik aja misal. Pernah tidak kamu itu tiba-tiba langsung uring-uringan, nyalahin siapapun?”
40.		“Oh engga sih. Aku tipe orang yang diem kalo lagi marah. Misal aku lagi ada masalah nih ya aku pergi dulu sendirian, tenangin diri biar sekiranya orang sekitar ga kena dampaknya.”

41.	P	“Terus kalo misal ada masalah nih ya sama temen. Itu cara kamu komunikasikannya gimana?”
42.	S	“Sama orangnya butuh waktu sih. Mungkin ngga pada saat itu sih masalahnya selesai. Soalnya aku harus evaluasi dulu siapa yang salah. Aku salah apa ngga. Dia salah apa ngga. Terus aku jabarin kronologinya kaya gini evaluasinya berarti kalo aku salah aku tau evaluasinya dimana.”
43.	P	“Nah kalo misal komunikasiin masalah sama orang lain itu kamu jadi gampang tersinggung ngga sama kata-katanya dia”
44.	S	“Emm engga sih. Kalo emang aku salah dan kritiknya emang bene raku kayak gitu ya gapapa. Tapi kalo misalnya aku dikritik tapi aku bener ya aku jelasin dari sudut pandang aku biar dia juga paham.”
45.	P	“Jelasin dengan cara yang halus gitu ya?”
46.	S	“Iya benerr”
47.	P	“Nah terus menurut kamu <i>reward</i> tu sepenting apa sih?”
48.	S	“Emm <i>reward</i> ya. Itu penting sih biar termotivasi”
49.	P	“Berarti kamu tipe orang yang sekecil apapun pencapaiannya harus ada rewardnya gitu?”
50.	S	“Engga juga sih. Tergantung sih kalo misalnya udah ada yang ngasih reward yaudah hahah.”
51.	P	“Nah kamu tuh bangga gak sih sama diri kamu versi sekarang?”
52.	S	“Bangga banget”
53.	P	“Bangganya tu dengan acara apa kamu ke diri kamu?”
54.	S	“Bangganya dengan cara lebih menghargai diri aku sendiri. Terus oke aku mungkin segini aja nih bisanya yaudah jangan membandingkan diri dengan orang lain. Yaudah kalo kapasitasku segini yaudah berarti jalannya beda terus mungkin Tuhan udah kasih porsinya sendiri. Lebih bersyukur berarti”
55.	P	“Terus sekarang kamu jadi lebih memprioritaskan orang-orang atau hal-hal yang bisa berdampak positif buat kamu?”
56.	S	“Iya jelas dong kalo itu. Kalo misalnya mereka butuh aku ya aku ada gitu kan. Kalo mau cerita ya aku dengerin. Aku juga nawarin maunya gimana mau dibantuin dalam hal apa”
57.	P	“Nah tapi kalo suatu saat ada orang yang berdampak negatif ke kamu kamu langsung jaga batasan?”
58.	S	“Emmm lebih ke jaga jarak sih. Tapi kalo dibilang musuhan engga sih. Biar ngga terlalu sering ketemua aja dengan membatasi ruangnya. Tapi ya kalo di depan orangnya aku biasa aja jangan keliatan ngga suka”
59.	P	“Hal apa si yang dapet kamu pelajarin dari peristiwa kematian ayah yang berdampak banget buat kehidupan saat ini?”
60.	S	“Lebih ngehargain orang yang ada buat aku sekarang. Waktu tu ngga bisa diulang gitu kan. Jadi kaya bikin aku jadi orang yang takut ditinggalin sih sama orang. Jadi semampunya aku buat lebih sayang dan maksimal juga sayangnya. Aku lebih memaksimalkan waktuku sama orang yang aku sayang sebelum aku nyesel akhirnya dia pergi gitu”
61.	P	“Jadi kaya lebih memaksimalkan itu ya tadi kasih sayang sama perhatiannya juga”
62.	S	“Heemm”
63.	P	“Nah terus sekarang gimana sih cara kamu biar tetep kuat dan semangat dalam mencapai tujuan?”
64.	S	“Caranya gampang sih. Gampang sih kaya aku ngeliat muka mama, muka adekku tuh kaya iniloh tujuan aku tuh buat ngebanggain mereka dan ngga mau ngecewain mereka. Aku mau usaha yang terbaik buat mama sama adek”

65.	P	“Emmm motivasi terbesar mama sama adek ya?”
66.	S	“Iyahh”
67.	P	“Nah terus gimana sih kamu menyikapi suatu kegagalan?”
68.	S	“Pasti ada denialnya ya. Aku juga manusia biasa. Aku juga pasti sedih kalo sesuatu itu ngga berjalan sesuai ekspektasi aku. Aku sedih emm tapi balik lagi kesedihan aku yang berlaur-larut ganggu aktivitas aku kedepannya gitu. Jadi pertama tuh ya dinikmati dulu sedihnya. Tapi habis itu aku harus evaluasi diri aku supaya kedepannya tuh ketemu titik tengahnya aku harus bangkit”
69.	P	“Setelah ayah ngga ada kan pasti permasalahan yang muncul tuh cukup kompleks ya, nah kamu tuh gimana sih cara memandang masalah-masalah itu?”
70.	S	“Sebenarnya aku tipe pemikir ya. Jadi kaya masalah sekecil apapun tuh aku mikirnya kaya berlebihan. Akutuh suka mempertanyakan kenapa-kenapa dan harus nemu jawabannya. Tapi aku jadi kaya <i>overload</i> jadi kaya orang gila sendiri gitu. Jadi dari situ aku mulai memandang masalah tuh dibikin sesimpel mungkin. Dibikin simple aja sih intinya masalahnya, ngga terlalu pusing mikirin”
71.	P	“Berarti kamu tuh tipe yang kalo ada masalah merenung dulu ya ngga langsung sat set cari solusi? Baru cari solusi kalo udah tenang. Nah menurut kamu itu udah solusi yang paling tepat ngga?”
72.	S	“Karena udah berpikir lama jadi itu yang terbaik. Kecuali kalo aku memutuskannya pada saat itu juga berarti aku impulsif gitu kan. Aku juga analisis apa dampak positif dan negatifnya apa buat diri aku. Jadi aku mikirnya itu udah tepat karena aku mikirin fimana kedepannya”
73.	P	“Nah terus menurut kamu apa kamu sekarang itu udah bener-bener sembuh dari peristiwa ayah meninggal?”
74.	S	“Emm dibilang sembuh engga. Tapi aku cuman berusaha ee <i>move on</i> dari rasa sedih itu. Aku ngga mau ngelupain peristiwanya. Walaupun itu menyakitkan aku ngga mau lupain. Aku cuma mau menyimpan itu yang mana kalo misal memori itu keulang lagi ya aku harus bisa menerima kalo itu bagian dari pengalaman karena ya aku yakin kalo misalnya aku ngga ngalamin itu aku juga bakal tetep ngalamin. Biar aku juga ngga mikirin tentang diri aku sendiri, aku diajarin mikirin keluarga juga. Keluarga tuh nomor satu. Jadi tuh kaya biar aku bersyukur adanya kejadian itu”
75.	P	“Jadi kamu udah kaya ditahap bisa adaptasi sama ingatan-ingatan buruk itu?”
76.	S	“Heem benerr”
77.	P	“Terus kamu percaya ngga kalau kehidupan akan lebih baik”
78.	S	“Seiring berjalannya waktu aku bisa si yakin kalo semuanya akan membaik dan Tuhan udah kasih jawabanya sekarang. Jadi aku percaya kalo semua masalah tu Tuhan yang bakal bantu. Jadi kaya papa hadir lewat kasih sayang Tuhan. Kita percaya bakal baik-baik aja selama kita percaya Tuhan itu ada buat kita terus”
79.	P	“Kegiatan apa yang sekarang kamu sukai yang bisa bikin kamu lebih positif?”
80.	S	“Mungkin <i>me time</i> ya. Kaya aku tuh suka keluar makan sendiri, beli es krim itu <i>meaningfull</i> . Akutuh sambil makan sambil mikirin juga hal-hal lain yang malah disitu aku bisa mikir lebih jernih dan menguraikan masalahnya”
81.	P	“Setelah ayah ngga ada tuh kamu kaya jadi lebih emosional mungkin jadi gampang terharu apa gimana?”

82.	S	“Iya sangat sih. Aku jadi punya cerita. Aku ngerasa iya benar aku jadi lebih emosional. Dulu tuh kalo misal aku ngelihat orang lain kehilangan orang tuanya aku ngga relate karena aku ngga ngerasain hal yang sama. Pas sahabat aku papanya ngga ada aku malah jadi yang kaya ikutan nangis tersedu-sedu nyesek gitu loh. Karena aku tau posisi itu ngga mudah. Jadi kaya berdoa semoga keluarga mereka dikuatin. Jadi gampang nangis dan gampang tersentuh deh”
83.	P	“Kaya sesederhana liat video di tik-tok yang sedih gitu ya”
84.	S	“Iya itu aku suka nangis sih”
85.	P	“Kalo misal orang terdekatmu lagi butuh bantuan kamu jadi lebih gampang buat bantuin ngga?”
86.	S	“Emm kalo aku punya kapasitas buat nolongin pasti aku bantu. Pokoknya bantuannya ya sesuai kapasitas aku aja si”
87.	P	“Jadi kaya lebih suka dukung orang buat bangkit?”
88.	S	“Iya bener kalo misal dia lagi dalam keadaan kehilangan aku jadi kaya sering nanyain gimana udah makan belum, mau ditemenin ngga kemana, gimana hari ini”
89.	P	“Ketika ada masalah muncul saat ini itu kamu masih sering dibawa luka di masa lalu tentang ayah kamu?”
90.	S	“Emmm engga sih. Tapi kalo soal percintaan iya sih karena efek ditinggalin aku jadi takut ditinggalin. Jadi aku kaya mohon-mohon karena takut ditinggalin. Itu juga efek karena ditinggalin orang yang aku sayang kan”
91.	P	“Menurut kamu kemajuan apa aja sih yang ngebuat kamu tu hebat?”
92.	S	“Kemajuannya akum au berprogres hari demi hari terus yang tadinya aku mikir aku ngga bisa lulus kuliah tapi aku bisa lakuin itu dan aku bangga. Aku ngga mau nyalahin diri aku tapi lebih nerima aja”
93.	P	“Apakah kamu jadi lebih fleksibel?”
94.	S	“Iya sih. Karena aku ngerasa gaada hal terberat dari kehilangan ayah gitu. Jadi kalo aku punya masalah dan ngerasa gaada yang lebih berat yaudah itu gampang aja menurut aku”
95.	P	“Terus apakah saat ini kamu merasa udah jadi pribadi yang utuh dan terbaik?”
96.	S	“Ngerasanya si udah yah karena aku udah berusaha dengan baik. Kedepannya apa yang bisa aku lakuin ya lakuin tapi yang ngga ngelebin kapasitas aku juga. Berarti lebih ke Nerima apa adanya dan ngelakuin tanggung jawab sebaik-baiknya dan nyelesaiin semuanya satu per satu”
97.	P	“Okeyy sudah selesai terima kasi banyak ya udah ngeluangin waktunya”
98.	S	“Iya sama-sama terima kasih juga”

#### Lampiran 14. Verbatim Wawancara 1 Subjek 4

Nama/ Inisial : C  
 Hari, Tanggal wawancara : 27 Februari 2024  
 Waktu : 14:30-16:10 WIB  
 Lokasi wawancara : Tempat Tinggal Subjek (Semarang)

Keterangan (P:peneliti) (S:subjek)

No	Ket	Verbatim
1.	P	“Ga perlu kenalan ya ini,haha kan udah kenal”
2.	S	“Hhaha ya biar keliatan formal seenggaknya Assalamualaikum yu”
3.	P	“Assalamuailaikum hehee, sebelumnya makasih banyak ya udah disempetin waktunya buat aku haha”
4.	S	“Waalaikumsalam, iya yu wkwk kaya sama siapa aja”
5.	P	“Alhamdulillah, kabarnya baik kan?”
6.	S	“Alhamdulillah baik yu,kamu gimana?”
7.	P	“Alhamdulillah Allahuakbar juga ko”
8.	S	“Alhamdulillah yaudah sok mau nanya apa haha”
9.	P	“Oke, gini sebelumnya aku pengen tahu apa si arti ayah kamu di hidup kamu?”
10.	S	“Emmm. Aku belajar banyak hal si dari ayah. Mulai dari kuatnya, semangatnya, sabarnya. Banyak banget hal-hal yang bikin ayah itu punya kesitimewaan sendiri”
11.	P	“Nah berarti kamu cukup dekat ya sama ayah. Dan ketika kabar ayah meninggal sampai gimana reaksi kamu”
12.	S	“Wah, udah bukan kaget lagii. Justru aku yang menyaksikan ayah sakit sampe meninggal di tutup kain kafan tu aku yang disitu yu. Jadi kaya ya campur aduk aku takut,bingung karena kan posisi kan disitu Cuma ada aku yang ngerawat ayah di rumah sakit”
13.	P	“Oh berarti ayah kamu dirawat dulu?”
14.	S	“Iya yu waktu itu bapak covid”
15.	P	“Emmm. Betapa kuatnya kamu ya. Terus setelah ayah kamu meninggal setelah beberapa lama gimana kondisi emosi kamu, gimana cara kamu menanganinya?”
16.	S	“Waktu itu tujuh hari aku ketakutan yuuk. Aku terbayang-bayang bapakku terus. Sedih juga pokoknya campur aduk lah, aku ga bisa definisiin jelasnya gimana ya tapi aku beneran takut dan sedih tuh jadi satu”
17.	P	“Ya Allah. Nah terus kamu itu gimana biar tetep tenang?”
18.	S	“Aku paling nangis sii, terus yaa yaudah diem ajaasama cari-cari kegiatan yang bisa ngalihin aku dari itu kayak dengerin musik terus kalo bisa janga sampe kesepian”
19.	P	“Nah pada saat itu, apakah kamu mampu menerima sepenuhnya emosi yang kamu rasakan atau saat ini kalo lagi sedih juga bisa memaklumi diri kamu yang lemah?”
20.	S	“Sedih itu wajar kok asal ga berlarut terus lupa tanggung jawab. Ntinya aku jalaninnya sesuai alurnya aja. Ngga memaksakan juga harus gimana. Iya bener si terima aja apa adanya keadaan diri”
21.	P	“Semisal lagi ada banyak masalah memilih buat dipendam sendiri atau diceritain ke orang lain?”
22.	S	“Cerita si ya ke ibuk terutama karena kan di rumah juga berdua aja jadi ya tau kondisi masing-masing dan lebih paham”
23.	P	“Ibuk adalah <i>support system</i> terbaik tidak”

24.	S	“Iya jelas. Aku Cuma punya Ibuk sekarang. Masku udah pada punya kehidupan sendiri dan motivasi terbesarku juga ibuk buat aku terus semangat”
25.	P	“Sampe setakut itu yaa. Nah terus setelah kematian ayah itu apakah kamu menjadi lebih memahami diri dan menerima kurang dan lebihmu?”
26.	S	“Hmmm mungkin itu proses juga ya. Mungkin kalo saat ini aku merasa sudah ya. Karena gimana lagi selain diperbaiki dan dibenahi”
27.	P	“Pasca kematian pasti muncullah ya beberapa masalah. Nah itu saat itu kamu menyikapinya seperti apa?”
28.	S	“Wahh bukan beberapa lagi yuk. Bahkan, banyakk banget. Aku bingung yang jelas karena waktu itu aku bener-bener belum siap. Secara aku sendiri yang haus bertanggung jawab menyelesaikan itu. Caranya ya aku ga punya cara tertentu yang jelas aku berusaha sebiasaku buat cari Solusi dan nyelesain masalahnya secepatnya”
29.	P	“Emm. Nah terus pada akhirnya apakah kamu menemukan Solusi yang tepat?”
30.	S	“Meski harus merelakan banyak hal aku tetep harus melakukan Solusi itu karena satu-satunya Solusi hanya itu. Aku udah berpikir berulang kali dan jawabannya adalah itu solusinya. Dan alhamdulillahnya bisa terselesaikan.”
31.	P	“Benar-bener sulit ya keadaannya. Nah setelah selesai masalahnya itu kapan kamu mulai yakin bahwa kehidupan yang membaik kembali?”
32.	S	“Yakin pasti yuk. Waktu itu aku barengi dengan doa dan usaha alhamdulillah sekarang sudah membaik. Itu juga perlu bersusah payah aku mencapainya sama ibukku”
33.	P	“Hebat banget kamuuu. Nah, setelah ayah meninggal aatau mungkin saat ini kamu itu malah jadi senditif soal perasaan?”
34.	S	“Hmm ndak si yuk. Aku secukupnya aja. Kalo gampang sakit hatian juga ga baik kan hahaa”
35.	P	“Iya bener sih haha. Nah terus tapi apakah kamu menjadi mudah memahami perasaan orang lain dan suka mendengarkan kaya missal temenmu lagi sedih gitu?”
36.	S	“Kalo itu iya. Aku tu emang suka mendengarkan orang dan bisa juga si mudah mahamin perasaan orang. Yang penting memposisikan diri aja seharusnya gimana”
37.	P	“Bener itu. Nah setelah sekian lama ayah meninggal, apakah sekarang kamu merasa kehidupanmu uuth kembali?”
38.	S	“Utuh gimana yuk”
39.	P	“Kaya bahagia seperti dulu lagi gitu loh”
40.	S	“Oh. Iya aku ngerasa udah jauh lebih bahagia si sekarang. juga karena aku udah ikhlasin bapak dan aku bersyukur masih ada ibuk”
41.	P	“Hmm. Lalu, meski begitu kamu tetap merasa bahwa kamu itu kuat dan hebat dalam menghadapi semua permasalahan saat ini meski tanpa kehadiran ayah?”
42.	S	“Harus kalau itu. Gini kita kan hidup udah ndak di masa lalu lagi. Jadi ya harus menghadapi masa kini dan benar-benar fokus saat ini aja. Mungkin sesekali masih terbawa sama ingatan tentang bapak ya tapi ndak boleh sampek berpengaruh buruk ke kehidupan saat ini”
43.	P	“Waaa bener banget itu. Alhamdulillah berarti sekarang kamu sudah Ikhlas sepenuhnya yaa”
44.	S	“Alhamdulillah udah yu”
45.	P	“Nah mungkin cukup itu yang pengen aku tanyain. Terima kasih banyak ya sudah sempetin waktu buat aku tanya-tanya hehe. Semoga kamu disertai hal-hal baik yaa”
46.	S	“Amiin-amiinn santai aja yuu. Aku juga makasih ya”

### Lampiran 15. Verbatim Wawancara 2 Subjek 4

Nama/ Inisial : C  
 Hari, Tanggal wawancara : 28 februari 2024  
 Waktu : 14:20-15:38 WIB  
 Lokasi wawancara : Tempat Tinggal Subjek (Semarang)

Keterangan (P:peneliti) (S:subjek)

No.	Ket.	Verbatim
1.	P	“Makasih ya sudah banyak bantu aku, jadi subjek aku. Maaf kalo kedepannya bakal sering ngerepotin hehe”
2.	S	“Heemm sami-samii. Santuy-santuy yuu”
3.	P	“Oke langsung aja tak mulai ya, gimana sih perasaan kamu sebelum dan sesudah ayah kamu meninggal”
4.	S	“Nek perasaan mungkin gini yo pas ayahku sakit tuh aku bingung karena bapakku kan sakit jadi tu ceritane sebenarnya pas aku umur 17 tahun karena ada satu dan lain hal yang emang gaada jalan keluarnya di kota X. Bapakku di kota X pas bapakku sakit tuh aku posisinya bingung karena bapakku sakit kakakku di laut. Jadi aku bingung karena sendirian menghadapi orang sakit. Keadaan lagi covid aku belum berpenghasilan aku bingung bapakku harus diapakan posisi orang tuaku udah ngga punya hubungan aku bingung jadi perasaanku ya cumak ee sedih banget, bingung si yang paling kerasanya. Aku bingung gimana caranya kalo ngga sembuh gimana kedepannya. Terus kalo setelah meninggal juga masih bingung karena banyak urusan yang masih harus diselesaikan. Kalo sedih ya sediih banget. Sedih, stress. Itu sih yang paling tak rasain bingung.”
5.	P	“Tapi kalo boleh tau binggungnya tu dalam hal apa aja?”
6.	S	“Setelah meninggal ya bapakku ternyata punya banyak hal yang belum diselesaikan dan itu harus aku yang bertanggung jawab. Aku yang ngga punya pengalaman diumurku 20 tahun. ngga punya apa-apa untuk menyelesaikan semuanya. Ndak ada yang bantu. Ibuku kan udah ngga ada hubungan. Dibantu sedikit-sedikit si. Secara garis besar yang bikin bingung semua urusan bapakku yang belum selesai.”
7.	P	“Jadi kaya kamu tuh belum tau belum punya kapasitas disitu ya”
8.	S	“Heemm belum siap ga sih yu kalo kaya gitu. Belum siap ditinggal orang tua.”
9.	P	“Nah terus tu ayah meninggal dapet kabar pertama kali kaya gimana respon awal kamu?”
10.	S	“Kalo aku kebetulan tu ngga dapet kabar ya. Kebetulan aku yang nemenin bapakku dari sakit sendirian sampe bapak meninggal. Emm pas tahu masih denial kan waktu itu karena aku tuh orangnya tuh ngga mudeng jadi tak cek kok ndak inii nafass ndak gerak tapi kok melek gitu. Terus frustasi kaget maksude gatau initu kenapa kaget banget ngga nyangka aja”
11.	P	“Emm nah terus kondisi terpuruk setelah bapak meninggal tu berlangsung berapa lama?”
12.	S	“Seingetku setahun yuk. Akutuh ngga berani tidur sendirian, masih kebayang-bayang. Piye sih kamu nemenin orang meninggal waktu itu. Wong aku lo bapakku tak buopong sendiri. Tak gendong sendiri dari meninggal tak krukupi sprej tak bawak tak mandiin tak makamin sendiri. Aku makamin sendiri. Ibukku emang ada satu dan lain hal yang emang gabisa dating kesitu. Masku ditelfonin ndak bisa sampe dua hari. Di laut

		kerja. Aku montang-manting yuk nyari kesana nyari kesini jadi ya bingung tok isine. Pengen ndang selesai gitu kan”
13.	P	“Nah terus setelah bapak gaada itu hubungan sosial kamu sama temen-temen kamu keluarga dan yang lain-lain tu gimana?”
14.	S	“Sebetulnya gaada perubahan si hubungan sosialnya. Cumak aku jadi lebih sadar waktu itu jadi lebih berharga. Jadi orang-orang yang ada di hidup kita juga tu jadi lebih berharga gitu. terus kita ngerasa kan hidup meninggal selesai udah gitu loh”
15.	P	“Jadi kayak menghargai orang-orang yang ada gitu ya”
16.	S	“Betul heemm”
17.	P	“Menurut kamu dampak ekonomi yang dirasain tu gimana?”
18.	S	“Nak dampak ekonomi setahun itu kerasa yuk. Karena aku kaget tiba-tiba dikabarin sama orang bank ternyata punya hutang segitu banyaknya. Aku tidak tahu menahu dan kaget gitu ya. dampak ekonomi mungkin terpuruk selama satu tahun ya. Alhamdulillah setelah satu tahun itu <i>traffic life</i> keluargaku naik gitu. kita ndak boleh terpuruk terus kan. Harus bangkit”
19.	P	“Nah kan kamu tuh posisi waktu kuliah kan, itu gimana si dampaknya terhadap motivasi belajar kamu?”
20.	S	“Berpengaruh sih. Jadi kalo belajar ngelamun dikit keinget jadi motivasiku down karena aku menyadari aku tidak akan wisuda dengan bapakku
21.	P	“Jadi kayak nilai-nilai gitu ada masalah ngga?”
22.	S	“Iya ada penurunan sedikit yu. Sebenarnya sedih tu pasti ya. Cuman kan harus sadar juga masih ada tanggung jawab belajar. Kalo males engga sih kan aku juga sadar ngapain sampe gitunya wong bapakku udah ngga ada”
23.	P	“Ketika ayah meninggal, sedih kan ya pasti, nah itu apakah kamu aktif menceritakan soal emosi kamu sama orang lain?”
24.	S	“Hemm aktif. Aku cerita ke temen-temenku ke kakakku. Alhamdulillah juga saudara-saudaraku baik. Alhamdulillahnya juga aku bukan yang tipe yang langsung tiba-tiba menyendiri, terus seakam-akan nyalahin orang-orang disekelilingku engga kok. Semua terjadi di luar prediksi siapapun.”
25.	P	“Okee. Kamu sempet ngga kaya menyalahkan kondisi atau orang lain saat itu?”
26.	S	“Oh iya waktu itu aku lebih menyalahkan bapakku ya. karena aku bener-bener ngga nyalahin siapa-siapa sebenarnya kalo bapak dan ibuk masih bareng tuh aku ngga mungkin nanggung semua ini sendirian. Kaget juga bapakku ngga pernah cerita tiba-tiba ada sesuatu bertahun-tahun yang ditinggalkan. Ya Allah kenapa to pak, aku tu sampe jual motorku yuk dibeliin bapakku tak jual lagi. Tak balikin lagi. Tapi hebatnya ya aku bisa ngambil Keputusan dengan tepat dan ngga merugikan orang lain. Aku merasa bangga aja sama diri sendiri bisa sekokoh itu haha”
27.	P	“Terus menurutmu kebiasaan baik dan buruk seperti apa yang muncul setelah kematian bapak?”
28.	S	“Jadi aku ngerasa prinsip hidupku berubah 360 derajat setelah bapakku meninggal. Yang pertama aku mikir hidup tuh cumak gitu. Ya Allah cumak numpang minum habis tu kita meninggal dan meninggalkan semua yang kita punya ya. harta semuanya diitnggal. Jadi aku ngga terlalu ngoyo dalam hidup. Kita jalani semua yang kita bisa aja ngga terlalu memaksakan. Banyak ibadah terus aku lebih hidup apa adanya aja, mampuku segitu ya segitu. Dalam artian hidup sesederhana mungkin. Kalo buruknya mungkin aku suka iri banget sama orang yang punya foto keluarga lengkap gitu. Oh ya akutuh kalo ada yang nyakitin aku gini doaku jelek aku udah ngga punya bapak, tapi kok dia jahat padahal dia masih punya bapak gitu”

29.		“Ketika stress pas ayah meninggal, apakah kamu jadi mudah marah yang meledak-ledak tanpa sebab gity?”
30.		“Engga sih yu aku banyak diem dan mikir waktu down,begitupun setelah ngerasa membaiknaku juga gapernah marah dan meledak-ledak yang merugikan orang lain maupun diriku sendiri”
31.		“Terus apakah kamu punya perilaku impulsif lain? Kaya makan atau belanja berlebihan buat ngurangin stress?”
32.		“Engga juga yu, aku malah kehilangan nafsu makan setelah bapakku mmeninggal karena kepikiran banyak hal. Aku ga pernah melampiaskan apapun juga yu waktu stress”
33.	P	“Nah terus setelah bapak ngga ada kamu lebih menerima dirimu apa adanya ngga?”
34.	S	“Heem pasti. Aku lebih <i>self love</i> yuk pastiii. Apa ya menerima yah Namanya”
35.	P	“Nah bentuk penerimaan diri kamu tuh seperti apa?”
36.	S	“Jadi aku kaya lebih menerima diriku yang sekarang ngga si yuk. Malah yang mengharuskan aku jadi kaya yang mimpin di rumah gitu. aku jadi orag yang memutuskan yang di rumah karena kalo nga sama aku ibukku rembukane sama siapa. Kakakku udah berkeluara gitu kan”
37.	P	“Kamu waktu ada masalah kan pasti cerita ya sama orang, nah itu ketika dapet saran atau omongan apapun itu kamu lapang dada menerimanya?”
38.	S	“Hemm. Semua saran tak terima dengan baik tapi tetep tak saring.”
39.	P	“Bukan kaya yang terbawa emosi gitu ngga?”
40.	S	“Ngga kok”
41.	P	“Kamu tipe orang yang sangat teguh pendirian apa ngga sih? Atau kalo temenan cuma ngikut-ngikut aja gitu”
42.	S	“Hemm sangatt. Ndak aku ngga ikut-ikutan. Aku tuh tipe yang kalo sama orang selesai ya selesai ngga akan diungkit lagi gitu. Sama kalo misal ada masalah dan nemu solusi yang palling tepat buat aku tapi menurut orang engga itu aku tetep bakal kekeh si yu. Karena kan yang tau diri aku ya cuman aku”
43.	P	“Menurutmu <i>reward</i> ke diri sendiri tu gimana?Apa pendapatmu?”
44.	S	“Sangat berarti ngga sih. Itutuh bikin kita makin berharga, memotivasi juga kan ya”
45.	P	“Bentuk rewardmu seperti apa?”
46.	S	“Kalo aku ngga muafik sih ya lebih ke barang lah ya terus juga ucapan gitu. Jadi tuh emang pernah dijanjiin ibuk kan ya, kalo berhasil lulus tiga tahun setengah ada salah satu asset yang Namanya dibalikin jadi namaku. Aku dikasih reward sebesar itu sama ibukku. Ngga munafik hidup tu kalo kita ngga punya apa-apa terpuruk asli. Bapakku loh tukang parkir yuk. Aku dari kecil tuh orang ngga punya. Dari kecil aku kalo liburan ke sekolah tuh ikut bapakku narik parkir di rumah makan. Aku mainan sama ODGJ, pengamen,dinjarke mbe bapakku. Ada tu suatu hari aku narik pas puasa kan bapakku minta nasi yang dibagi-bagikan minta dua bungkus. Dipikiranku itu satu buat bapakku satu buat aku. Ndak satu itu buat mas sama ibuk di rumah. Jadi kayak bener semiris itu. Kita ndak bisa maem tu nelongso. Kita ndak punya uang nelongso. Bukane mata duitan ndak. Itu realistis”
47.	P	“Nah sekarang menurutmu kamu itu jadi lebih mengutamakan orang-orang atau kegiatan yang bisa berdampak positif buat kamu?”
48.	S	“ <i>Take and give</i> kasih kalo kaya gitu. Iyalah tapi ngga cuma kaya gitu sii. Kan aku tipe yang pilih-pilih yaa. Ada yang cocok buat kita kasih sesuatu yang lebih ada juga yang ngga. cuma aku juga ngeliat orangnya. Kalo dia baik ya aku seneng gitu”

49.	P	“Hal besar apa yang bisa kamu pelajari dari kematian bapak”
50.	S	“Hal besarr itu sih menurutku. Kita hidup tuh cumak sebentar beneran cuma mampir minum terus meninggal. Jadi kita kalo ngga ngasih yang terbaik buat orang lain saat masih hidup tuh kaya ngapain gitu. Nah makanya itu kita harus bermanfaat buat orang lain. Wong realistik gak si yo wong urip akhire meninggal juga”
51.	P	“Hal apa si yang bikin kamu semangat dan kuat buat kamu jaga motivasi saat mencapai tujuan kaya misal skripsian?”
52.	S	“Itu sih karena ibukku tuh di PHK. Jadi aku harus bisa lulus cepet terus ceri kerja. Motivasi juga biar ngga bayar UKT lagi gitu alasan ekonomi sih”
53.	P	“Gimana cara kamu memandang suatu kegagalan?”
54.	S	“Oh kalo itu pasti ada hikmahnya sih. Ngga mungkin kita dikasih kegagalan tapi ngga ada hal yang lebih besar. Yang pertama emang bukan jalannya disitu yang kedua ada hal yang lebih baik”
55.	P	“Setelah bapak ngga ada kan masalah banyak muncul ya? nah pemikiran kamu terhadap masalah-masalah itu gimana?”
56.	S	“Menurutku itu suatu pembelajaran juga dalam hidupku. Eee aku cumak pengen ini semua selesai. Aku juga yakin kalo ini bakal selesai dalam setahun dan akhirnya selesai juga”
57.	P	“Oh jadi kaya berpikir positif gitu ya?”
58.	S	“Heem bisa berpikir positif aku”
59.	P	“Kamu itu tipe orang yang langsung sat-set cari solusi gitu pas ada masalah atau gimana?”
60.	S	“Kalo ada masalah aku eee biasanya introspeksi diri dulu sih. Kalo dari sisiku apa yang salah. Mungkin dari itu dulu tak cari sampek ketemu. Kalo aku yang salah ya tak perbaiki. Tapi kalo missal orang lain yang salah ya tak komunikasiin dulu. Hidup tu enjoy aja gausah dibuat rumit hahaa”
61.	P	“Kamu juga bener-bener paham factor apa aja yang memperumit masalah itu saat ayah ngga ada?”
62.	S	“Aku paham betul faktor apa sajanya. Waktu itu yang bisa memperburuk tu factor keluarga ayahku. Eeee sumpah yuk bapakku meninggal hari ini. Saat itu juga nih belum dimakamin keluarga bapaku udah nanya soal warisan. Mbuk yao dimakamke sek ngunu loh yo”
63.	P	“Dan akhirnya ketemu solusi yang tepat ndak?”
64.	S	“Alhamdulillah ketemu. Tapi itu bukan solusi dari pemikiranku sendiri. Banyak yang diajak ngobrol rundingan gitu. Jadi sebelum aku menentukan Keputusan, aku suka nanya sama orang terdekat, ini udah bener langkahku bakal seperti ini. Bakal tak pastiin dulu”
65.	P	“Ketika bapak gaada, kamu itu punya pemikiran bahwa kamu pasti akan sembuh dari luka-luka itu?”
66.	S	“Heem punya, nah itu kan makanya setahun aku mikir pasti bakal sembuh, aku bakal bangkit, aku bakal jadi diri aku yang lebih baik. aku kurus yuk waktu itu turun 10 kilo hahaa.
67.	P	“Saat ini kegiatan apa yang kamu tekuni untuk kamu merasa lebih positif?”
68.	S	“Kegiatann apa ya. mungkin aku kaya sesering itu takziah ke makam bapak”
69.	P	“Nah setelah kejadian itu apakah kamu jadi lebih mudah tersentuh, mahamin perasaan orang lain gitu?”
70.	S	“Heem betull. Jadi yang utama aku lebih menghargai orang lain. Soal emosional mungkin aku jadi lebih gampang dibawa yak. Kalo orang lagi cerita apa tu aku jadi lebih bisa menempatkan diri gitu loh yuk.”
71.	P	“Ketika ada orang yang membutuhkan bantuan apakah kamu langsung membantu tanpa melihat keadaanmu?”

72.	S	“Jujur aja ya waktu itu aku ngerasa ngga ada yang bantu. Jadi aku berusaha bantuin orang tetep tapi. Aku bahagia bisa bermanfaat buat orang lain. Aku ngga mau orang ngerasain dia diposisiku ngga ada yang bantu. Terus emang daripada aku ngelamun mending bantu orang.”
73.	P	“Mungkin kamu juga lebih suka ngasih dukungan buat mereka yang lagi <i>down</i> gitu ya?”
74.	S	“Kalo ngasih dukungan atau dorong orang buat bangkit ngga sih. Aku juga ngga memberikan saran kalo dia ngga minta karena ngga semua orang butuh itu. Jadi kaya menemani mendengarkan gitu. Terus tak puk-puk, tak tenangin. Soalnya aku juga ngerasain apa yang dia rasain dulu gitu oh aku pernah se <i>down</i> ini”
75.	P	“Saat in ikan kamu sudah bisa dibilang mencapai resiliensi ya. Tapi apakah pernah motivasi terganggu akibat bayangan masa lalu tentang kematian bapak?”
76.	S	“Ndak ndak karena hal yang paling memotivasi aku ya orang tuaku ibuku karena aku ngerasa bapakku udah selesai udah apa ya cukup aka lah ya. Ini tinggal ibukku satu yang jadiin penyemangatku. Aku juga mikir kalo ibukku ndak ada aku ndak punya alasan lagi buat hidup gitu. Ibukku satu-satunya alasanku buat hidup”
77.	P	“Karena kamu sekarang masih sendiri?”
78.	S	“Aku sendiri tuh kaya ngga punya kebahagiaan sendiri gitu yuk. Kalo ibukku bahagia ya aku bahagia”
79.	P	“Kalo missal lagi ada masalah itu kamu tipe yang sering kali gagal dalam menerapkan solusi ndak?”
80.	S	“Aku punya beberapa opsi si sebelumnya udah tak persiapin. Aku coba dulu kalo gagal aku pakek opsi yang lain gitu sih. Brati kaya menyesuaikan dulu soalnya aku yakin semuanya ada jalan keluarnya.”
81.	P	“Kemajuan apa aja sih yang bisa kamu ceritakan setelah bapak ngga ada?”
82.	S	“Kemajuannya terutama dalam segi ibadah ya. Semakin baik. Alhamdulillah juga pencapaian di umur segini satu-satu bisa terwujud. Pencapaian kecil aku juga hargai dalam hidup gitu. Dalam hal ekonomi alhamdulillah sekarang lagi naik. Emm sudah mempersiapkan hati dan pikiran kalo hidupnya berubah lagi”
83.	P	“Menurut kamu apakah saat ini kamu sudah menjadi pribadi yang terbaik dan utuh kembali setelah bapak ngga ada?”
84.	S	“Iya sudah. Sangat sudah dalam waktu berapa ya dalam waktu setahun tuh aku dah ngerasa sembuh. Semakin kesini ya semakin ndakpapa udah sangat baik. Tapi aku sangat ngga siap buat kehilangan satu orang ini lagi.”
85.	P	“Cukup sekian makasih banget yaa udah nyempetin waktunya. Salam buat Ibuk ya”
86.	S	“Okeee. Iyah sama-sama semangat skripsiane ya yuk”

Lampiran 16. Horizontalisasi Subjek 1 (D)

Baris	Unit Makna	Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.8	“Beliau itu benar-benar idolaku. Beliau mampu melindungiku, memberiku rasa aman, dan beliau adalah sesabar-sabarnya manusia yang pernah kutemui, sayakagum dengan sifat beliau yang satu ini”	S1 menganggap ayahnya sebagai idola. S1 mengagumi sikap ayahnya dalam mendidik	S1 mempunyai <i>attachment</i> cukup kuat dengan ayahnya	S1 memiliki perasaan, afeksi, dan keterikatan emosional yang mendalam dengan ayahnya sehingga menjadikan sebagai sosok idola	Ikatan Emosional yang Cukup Kuat
W2.4	“Mungkin bisa tak spesifikasikan tiga si. <b>Pertama kan pas bapak masih sehat ki ya adem ayam, seneng. Terus pas bapak sakit kan empat bulan itu beneran yang takut gitu, bingung bertanya-tanya kan</b>	S1 senang dan tenang ketika ayahnya masih hidup hingga S1 berubah menjadi sangat kecewa dengan kondisinya ketika kematian ayahnya	S1 mengalami perubahan emosi positif ke negatif	S1 mengalami perubahan perasaan atau afeksi yang menyenangkan, optimis, atau bahagia menjadi perasaan yang tidak menyenangkan, pesimis, atau sedih akibat ayahnya meninggal	Perubahan Kondisi Emosi

	<p><b>bapakku sakitnya paru-paru padahal ngga pernah ngerokok ngopi. Terus pas bapak meninggal kecewasih. Udah berobat kemana- mana kok kaya gini ngga sembuh”</b></p>				
W2.6	<p><b>“Heem bener. Kenapa kaya pas bapak sakit tu ngga ngasih yang terbaik dulu karena aku fokus ke diri sendiri mondok kan di asrama. Aku waktu itu bener-bener pengen bapak hidup lagi biar aku bisakasih yang terbaik. Aku ngga bisa nerima kalo bapak dah ngga ada”</b></p>	<p>S1 menyesal dan menyalahkan dirinya ketika ayahnya tiada</p>	<p>S1 <i>denial</i> terhadap kondisinya</p>	<p>S1 enggan mengakui keberadaan suatu situasi atau masalah yang mungkin menimbulkan kecemasan, stres, atau ketidaknyamanan sehingga cenderung menyalahkan diri sendiri</p>	<p>Kurangnya Kemampuan Menerima Diri dan Emosi Negatif</p>
W2.12	<p><b>“Kalo yang bener-bener terpuruk ki dua mingguan. Kalo yang sedihnya sampe</b></p>	<p>S1 mengalami kesulitan menjalani aktivitas</p>	<p>S1 kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari</p>	<p>S1 belum mampu mengendalikan diri ketika sedang stress. Hal</p>	<p>Menurunnya Kefokusan dan Tingkat Produktivitas</p>

	<b>berbulan-bulan. Waktu itu aku susah jalani aktivitas sehari-hari tuh sulit. Kaya susah fokus terus sering nangis.”</b>	sehari-hari akibat kematian ayahnya		tersebut terlihat dari ketidakfokusan dalam beraktivitas akibat stress	
W1.12	“Pastinya ngerasa sedih dan terpukul banget, karena ayah kan sakit 4 bulan ya, dan waktu itu kondisinya sudah mulai membaik, dan aku makin yakin ayah bakalsembuh, tapi takdir berkata lain. <b>Bahkan aku pernah punya pikiran menyalahkan takdir dan kuasa Allah atas apa yang menimpaku”</b>	S1 menyalahkan takdir Tuhan ketika ayahnya tiada	S1 <i>denial</i> terhadap kondisinya	S1 enggan mengakui keberadaan atau signifikansi suatu situasi atau masalah yang mungkin menimbulkan kecemasan, stres, atau ketidaknyamanan sehingga cenderung menyalahkan diri sendiri	Kurangnya Kemampuan Menerima Diri dan Emosi Negatif
W1.14	“Hati dan pikiran sayarasanya kosong banget. <b>Saya sempat ga masuk sekolah dua minggu,</b>	S1 tidak masuk sekolah hingga dua minggu ketika ayahnya meninggal	S1 kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari	S1 belum mampu mengendalikan diri dari perilaku negatif ketika sedang stress. Hal	Respon Perilaku Negatif

	<b>karena saya merasa trauma dan takut keluar dari rumah, apalagi ke sekolah.</b> Karena ayah meninggal ketika saya sedang sekolah”			tersebut terlihat dari ketidakfokusan dalam beraktivitas akibat stress	
W1.16	<b>“Cukup berpengaruh ya karena waktu itu saya benar-benar langsung <i>down</i> dari segala aspek mungkin pikiran, hati sampai saya ngga peduli sama tubuh saya sendiri dan banyak berdiam diri di kamar nangis berlarut-larut”</b>	S1 <i>down</i> dan tidak memedulikan kondisinya	S1 sulit mengontrol diri serta emosi ketika terpuruk	S1 merasa terpuruk dan kehilangan kendali atas perilakunya, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketidakmampuan untuk mengontrol diri dan emosi	Kurangnya Kemampuan Mengontrol Emosi Negatif
W1.22	<b>“Saya akan mengeluarkan emosi saya dengan menangis, jika sudah tenang saya langsung ziarah/doa”</b>	S1 menangis dan ziarah ketika sedang terpuruk	S1 mengatasi stress dengan menangis dan berziarah	S1 mengatasi stress dengan melibatkan berbagai strategi dan teknik untuk mengelola dan mengurangi tingkat	Kemampuan Mengatasi Emosi Negatif atau Stress

				stres yang dialami, yakni dengan menangis dan berziarah	
W2.38	<p>“Iya betull. Kalo kelebihan kan aku punya bakat apa yawes tak bangun tak tingkatkan gitu kan. <b>Nah kalo aku tuh lebih fokus kedimana kurangku. Kadang tuh aku sampe <i>overthinking</i> gitu. Kaya aku kenapa sih kaya gini apa kurangku dimana. Kaya kemaren tuh aku salah bikin laporan terus aku kaya ngga percaya ajasalahku apa sih aku cari tahu sampe dapet tuh.”</b></p>	S1 lebih berfokus terhadap kekurangannya dibanding kelebihanannya	S1 belum mampu memahami diri dengan baik	S1 kurang memahami dirinya. hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku S1 yang hanya berfokus dengan kekurangannya. Bahkan S1 sering mencari-cari dan memikirkan secara berlebihan kesalahannya	Kurangnya Kemampuan Memahami Diri
W2.16	<p>“<b>Kalo aku mungkin lebih ke diem ya. Kalo ditanya mungkin jawab ya tapi</b></p>	S1 diam dan malas berbicara dengan orang	S1 belum mampu terbuka terhadap lingkungannya	S1 dapat dikatakan belum mampu terbuka dan kurang	Kurangnya Kemampuan untuk

	<b>kalo buat cerita tuh males. Ya lebih ke diem aja si”</b>	di sekitarnya ketika sedang stress		berkomunikasi dengan lingkungannya ketika sedang stress	Terbuka dengan Lingkungan
W1.26	<b>“Oh ada sih. Sekarang saya jadi lebih susah dan bingung mau mengungkapkan masalah sama orang. Kaya ya, merasa gak enak, terus juga takut nantinya malah aku yang tersulut emosi kan malah makin parah”</b>	S1 mengalami kesusahan dan kebingungan saat ingin mengkomunikasikan masalah. S1 juga takut tersulut emosi ketika mengkomunikasikan permasalahannya dengan orang lain	S1 kebingungan dan takut tersulut emosi saat ingin mengkomunikasikan masalahnya	S1 belum mempunyai kemampuan baik dalam menjalankan komunikasi asertif. Hal tersebut dikarenakan S1 masih mudah terbawa emosi ketika sedang dalam masalah	Kurangnya Kemampuan Komunikasi Asertif dan Regulasi Emosi
W2.24	<b>“Ganggu fokusku sih yu. Iya kalo hasil ujian atau apa tuh engga sih alhamdulillah aman. Karena aku sesulit apapun fokus alhamdulillah iso ngerjakke. Cuman ya itu tadi susah banget konsentrasi. Misal satu soal sing biasane tiga</b>	S1 mengaku terganggu fokusnya ketika dalam masalah. S1 menjadi kesulitan mengerjakan soal	S1 kesulitan mengendalikan emosi negatifnya	S1 memiliki keterampilan mengelola emosi dan mengendalikan impuls yang cukup rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari emosi negatifnya yang langsung berdampak buruk	Kurangnya Mengendalikan Emosi Negatif

	menit tuh bisa sampe sepuluh menit.”			terhadap tingkat fokusnya	
W2.42	“Ya kadang iya sih emosi. Aku tuh kesel ngomong sama orang yang salah tapi dia ngga tau salahnya dimana kan aku ya kesel ya. Salah tapi ngegas kan. Aku nek misal orange tuh ngga bisa diajak kerja sama langsung tak dudohke iniloh kesalahanmu dan dia ngga mau ngaku salah aku juga lama-lama emosi. Itu sih PR ku akua gak susah ngendaliin emosi.”	S1 tersulut emosi ketika mengkomunikasikan permasalahannya dengan orang lain dan mengaku masih belum bisa mengendalikannya	S1 mudah terbawa emosi ketika mengkomunikasikan masalahnya	S1 belum mempunyai kemampuan baik dalam menjalankan komunikasi asertif. Hal tersebut dikarenakan S1 masih mudah terbawa emosi ketika sedang dalam masalah	Kurangnya Kemampuan Komunikasi Asertif dan Regulasi Emosi
W2.28	“Pas awal-awal engga sih. Engga cerita. Aku jarang cerita sama orang. Aku berani cerita sama orang tuh	S1 mengaku kurang percaya dengan lingkungannya ketika ia	S1 kurang percaya dengan lingkungannya	S1 mengalami keraguan untuk terbuka dengan lingkungannya. sehingga malas untuk	Kurangnya Keterampilan Bersosialisasi

	pas udah beberapa lama gitu loh. <b>Soale kaya yang aku ngga percaya sama orang lain. Sifat aku tuh jarang cerita.”</b>	ingin menceritakan sesuatu		bercerita. S1 mengaku jika sifatnya memang jarang bercerita dengan orang lain	
W1.28	<b>“Terkadang saya bangga dengan diri saya sendiri ternyata bisa dan sanggup berada di titik yg sekarang tanpa ayah, dan terkadang merasa gagal karena saya terlambat mewujudkan harapan ayah saya”</b>	S1 bangga kepada dirinya sudah sanggup menjalani hidup tanpa kehadiran ayahnya	S1 bangga dengan dirinya	S1 memiliki perasaan positif di mana seseorang merasa puas dan bangga atas pencapaian, kemajuan, atau karakteristik yang dimilikinya	Perasaan Bangga dengan Pencapaian Diri
W2.58	<b>“Aku sering banget berterima kasih sama diri aku sendiri. Kaya ngasih aspirasi positif ke diri sendiri gitu. Wah ternyata iloh aku udah hebat, udah sampe di titik ini.</b> Hal-hal sekecil itu bisa bikin	S3 berterima kasih kepada dirinya dengan mengucapkan kata-kata positif	S1 mampu menghargai diri sendiri	S1 mampu menghormati, mengakui, dan memperlakukan diri sendiri dengan nilai yang layak dan pantas, salah satunya dengan	Kemampuan Menghargai Diri Sendiri dengan <i>Positive Self-Talk</i>

	aku ngerasa bangga sama diri aku sendiri.”			mengucapkan kata-kata positif ( <i>positive self talk</i> )	
W1.36	<p><b>“Tentunya Ibuk ya, sama adek. Mereka adalah orang-orang paling berharga di hidupku. Motivasi utamaku adalah mereka sampai aku bisa bertahan sejauh ini. Selain itu juga ada satu sahabat saya yang sangat saya sayangi. Tapi mungkin sekarang sudah agak renggang karena sudah pisah kota”</b></p>	S3 menganggap ibu dan adeknya sebagai motivasi utamanya dan sangat berharga baginya	S1 mampu menghargai orang sekelilingnya dan menjadikannya motivasi diri	S1 menjadi lebih menghargai kehadiran ibu dan adeknya. Hal tersebut ditunjukkan dengan S1 yang menjadikan ibu dan adeknya sebagai sumber motivasinya	Kemampuan Menghargai Orang Lain dan Memotivasi Diri
W2.54	<p><b>“Hal yang aku pelajari tuh kaya lebih memanfaatkan waktu sebaik mungkin sih yuk arena kaya aku dulu pas bapak masih ada tuh kaya yang terlalu mentingin</b></p>	S1 mengambil pelajaran dengan memanfaatkan waktu lebih baik setelah kematian ayahnya	S1 mampu mengambil pembelajaran secara positif	S1 mampu menanggapi pengalaman atau situasi dengan cara yang memungkinkan untuk belajar dan berkembang secara positif	Kemampuan Mengambil Pembelajaran secara Positif

	duniaku. Aku kaya cumak fokus sekolah, mondok. Itutuh kaya beneran keluarga jadi jarang ngumpul. <b>Pas bapak meninggal tuh aku jadi sadar kalo waktu seberharga itu.</b> ”				
W2.58	“Nek dibilang dari keluargatuh ya termasuk ya. <b>Cuman kan ada kaya lebih banyak dari diri sendiri sih dari tujuan-tujuanku itu sendiri. Namanya orang kan punya plan ya yuk. Jadi tuh kaya punya plan- planku dan itu semangatku. Jadi aku dari diri diriku sendiri si yang bikin semangat.</b> ”	S1 mengaku jikasemangat terbaiknya adalah dirinya sendiri	S1 meyakini kemampuannya dalam mencapai tujuan	S1 memiliki kapasitas, keterampilan, dan daya untuk berhasil mencapai apa pun yang diinginkan atau ditetapkan sebagai tujuan	Keyakinan terhadap Kemampuan Diri

W2.62	<p>“Kalo gagal ya aku cari apa yang bikin aku gagal. <b>Kaya misalkan tadi aku yang salah tak cari dulu. Apa yang bikin ini salah. Terus cari cara, kalo cara ini bikin aku gagal coba cari cara yang lain. Tak coba lagi sampe itu bener. Terus kita kan belum tau ya gagal apa ngga nya kalo dampaknya belum kelihatan. Jadi juga harus ada plan cadangan.</b>”</p>	<p>S1 mencari tahu apayang salah dari dirinya dan menyiapkan beberapa plan ketika masalah datang</p>	<p>S1 mampu mengevaluasi diri dan merencanakan solusi</p>	<p>S1 mampu melakukan refleksi diri dengan memperbaiki kesalahannya. S1 juga mampu secara cepat merencanakan banyak solusi atas setiap permasalahannya</p>	<p>Kemampuan Refleksi Diri dan Perencanaan Solusi</p>
W2.68	<p>“<b>Aku kaya identifikasi masalahnya dulu. Aku lihat dulu sikonnya. Cari tahu dulu sebabnya. Nah nanti kalo masalah ini selesai gimana caranya</b></p>	<p>S1 mengidentifikasi masalah dan mencari tahu sebab serta solusi atas permasalahannya</p>	<p>S1 mampu melakukan analisis sebab-akibat</p>	<p>S1 mampu memahami hubungan kausal antara berbagai peristiwa atau faktor yang terlibat dalam suatu situasi atau permasalahan</p>	<p>Kemampuan Melakukan Analisis Sebab-Akibat</p>

	supaya masalah ini ngga datang lagi.”				
W2.	“Kalo itu engga sihkesuwen hahaa. Kaya berjalan beriringan aja. Aku sedih, tapi aku juga mikirin solusinya. Akukepikiran terus. Nek misalaku lagi kesel atau sedih sama sesuatu tap ya tetep tak lakuin tapi kadang ya jengkelke gitu loh. Aku tuh ngga suka sama sesuatu ya tapi tetep tak lakukan gitu”	S1 bukan tipe orang yang berlarut dalam kesedihan. S1 merasakan sedih, tetapi diiringi dengan perencanaan solusi	S1 melakukan <i>coping stress</i> berfokus pada masalahnya ( <i>Coping Problem-Focused</i> )	S1 mampu melakukan coping stress yang berfokus pada masalahnya ( <i>Coping Problem-Focused</i> ) dengan merencanakan solusi dan menyelesaikannya masalahnya	Keterampilan <i>Coping Stress</i>
W2.74	“Tepat ngganya kan setelah kita tahu dampaknya ya. Nik misal solusi tepat ataunganya ka ngga selalu ya. Pasti butuh beberapa kali dulu nyoba baru nemu yang tepat. Jadi tuh tak sesuaiin	S1 mempersiapkan dengan baik beberapasolusi untuk menyelesaikan masalahnya	S1 merencanakan dan meninjau ulang solusi	S1 melakukan langkah-langkah perencanaan dan evaluasi dilakukan secara berulang-ulang untuk memastikan bahwa solusi yang dihasilkan terus	Kemampuan Perencanaan dan Peninjauan Ulang Solusi dengan Baik

	dulu bikin beberapa solusi nah nanti kalo sekiranya solusi ini ngga bisa ya aku ganti op si lainnya gitu. Itu setelah tahu dampak negatifnya nanti langsung tak perbaiki”			diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan dan perubahan yang mungkin terjadi seiring waktu	
W1.44	“Mengenali permasalahanitu terlebih dahulu. Kemudian merencanakan beberapa plan yang mungkin bisa dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut dan semua kemungkinan resikonya. Kemudian eksekusi dan evaluasi.”	S1 mengidentifikasi masalah dan mencari tahu sebab serta solusi atas permasalahannya	S1 mampu melakukan analisis sebab-akibat	S1 mampu memahami hubungan kausal antara berbagai peristiwa atau faktor yang terlibat dalam suatu situasi atau permasalahan	Kemampuan Melakukan Analisis Sebab-Akibat
W1.38	“Ada 2 hal yg meyakinkan saya, Saya masihdidampingi ibu, Saya yakin, pelajaran yg	S1 yakin jika kehidupannya akan membaik karena masihada ibunya	S1 memiliki pandangan positif terhadap masa depan	S1 percaya bahwa hal-hal baik akan datang, dan keyakinan bahwa dirinya memiliki	Pandangan Positif terhadap Masa Depan

	<b>diberikan orangtua saya sudah cukup sebagai bekal saya menjalani hidup.</b> Fyi, aku dari kecil selalu di tuntut untuk perfeksionis dalam hal apapun. Bahkan harus selalu masuk peringkat 3 besar di kelas. Contoh lain, untuk jam belajar dan ngaji pun di atur”			kemampuan untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan	
W2.80	<b>“Aku berharap semoga kehidupanku lebih baik dari ekonomi, mental dan keluargaku bahagia. Aku berharap juga semoga tanpa bapak aku bisa lebih kuat menjalani semuanya.”</b>	S1 berharap jika kehidupannya lebih baik dari segi ekonomi dan lebih bahagia	S1 memiliki harapan positif terhadap masa depan	S1 memandang masa depan dengan antusiasme, optimisme, dan keyakinan bahwa ada banyak peluang untuk pertumbuhan, kebahagiaan, dan kesuksesan di depan	Harapan Positif terhadap Masa Depan
W2.76	<b>“Mungkin 97% ya yakin kalo aku dah sembuh.</b>	S1 97% yakin jika dirinya akan sembuh	S1 meyakini kesembuhannya	S1 percaya dirinya memiliki kemampuan	Keyakinan terhadap Kesembuhan

	Mungkin dulu kenapa aku sesedih itu karena pikiranku fokusnya cuma disitu. Tapi setelah sekarang sibuk jadi pikiranku ngga kesana terus jadi ngga terlalu kerasa sedihnya. Ya sesekalimungkin keinget ya, tapi yaudah balik lagi biasa aja gitu.”			alami untuk menyembuhkan dirisendiri dan mengatasi tantangan yang dihadapi	
W2.82	<b>“Aku yakin. Nah kalo itu yakin. Cuman ya kadang mikir kalo ada beliau pasti bisa lebih baik gitu loh.”</b>	S1 yakin jika dirinya akan sembuh	S1 meyakini kesembuhannya	S1 percaya dirinya memiliki kemampuan alami untuk menyembuhkan diri sendiri dan mengatasi tantangan yang dihadapi	Keyakinan terhadap Kesembuhan
W1.34	<b>“Oooh, kalau aku si timbal balik ya. Maksudnya kalau sekiranya orang itu pernah nolong aku ya aku usahain nolong balik.</b>	S1 melihat timbal balik yang didapatkan ketika menolong seseorang	S1 berpikir rasional ketika memberikan pertolongan	S1 mampu berpikir rasional tanpa mengorbankan dirinya ketika menolong seseorang	Sikap Peduli yang Rasional

	<b>Bukan yang kaya setiap orang butuh bantuan ditolong lihat-lihat orangnya dulu”</b>				
W2.90	<p><b>“Emm kalo menurutku gampang ngertiin orangsih. Terutama yang bersangkutan sama hal yang pernah tak rasain. Misalkan aku lagi nongkrong terus liat anak pake seragam jualan itu aku gampang nangis. Itu disitu aku jadi emosional banget. Kaya temen-temen yang kalo lagi kerja ditelfon orang tuanya malah ngga suka. Itu aku langsung tak marahin.”</b></p>	S1 mudah mengerti perasaan orang lain	S1 memahami perasaan orang lain	S1 mampu memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Ini melibatkan empati, kemampuan untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain, dan sensitivitas terhadap perasaan dan pengalaman mereka	Kemampuan Merasakan dan Memahami Perasaan

W2.92	<p><b>“Kalo bantu ya bantu. Tapi kadang ini loh elekkunek ada seseorang yang ngecewain aku itu aku tetep bantu tapi ada rasa ngga ikhlasnya gitu loh. Cumak atas dasar kemanusiaan gitu, tapi tetep bantu. Nek orang yang ngga aku ga suka gitu”</b></p>	<p>S1 malas membantu orang yang sudah mengecewakannya</p>	<p>S1 mampu berpikir rasional ketika memberi bantuan</p>	<p>S1 berpikir rasional dengan tidak mengorbankan dirinya untuk membantu orang yang sudah mengecewakannya</p>	<p>Kemampuan Berpikir Rasional Ketika Memberi Bantuan</p>
W1.34	<p><b>“Oooh, kalau aku si timbal balik ya. Maksudnya kalau sekiranya orang itu pernah nolong aku ya aku usahain nolong balik. Bukan yang kaya setiap orang butuh bantuanditolong lihat-lihat orangnya dulu”</b></p>	<p>S1 melihat timbal balik orang lain ketika memberikan bantuan</p>	<p>S1 mampu berpikir rasional ketika memberi bantuan</p>	<p>S1 berpikir rasional dengan tidak mengorbankan dirinya untuk membantu semua orang. S1 menerapkan hubungan timbal balik</p>	<p>Kemampuan Berpikir Rasional Ketika Memberi Bantuan</p>

W2.94	<p>“Iya bener. Kaya kemarenada temenku yang adaproblem di psikologisnya. Aku ngga tau itu kenapa kanya kamu yang lebih tau mungkin. Dia itu setiap diajak omong orang kaya langsung cemas banget. Keringetan, gugup terusdreded gitu. Nah aku tanya kan masalahnya apa? Kenapa. <b>Semenjak itu dia langsung terbiasa cerita sama aku jadinya. Katanya setelah cerita sama aku dia nyaman,</b> ngerasa lebih baik. Aku ngelihat e kayak oh mungkin dia cuman butuh temen cerita gitu.”</p>	S1 mudah mengerti perasaan orang lain	S1 memahami perasaan orang lain	S1 mampu memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Ini melibatkan empati, kemampuan untuk melihat situasidari sudut pandang orang lain, dan sensitivitas terhadapperasaan dan pengalaman mereka	Kemampuan Merasakan dan Memahami Perasaan
-------	--	---------------------------------------	---------------------------------	--	---

W1.48	<p><b>“Oh kalo soal realistis ya realistis ko, cuman emang kadang masih keinget saja.</b> Bukan berarti setiap hari ingat buka. Hanya dalam waktu-waktu tertentu pas lagi ada masalah gitu”</p>	S1 bersikap realistis terhadap ingatan buruknya	S1 mampu berpikir realistis	S1 memiliki sikap atau pandangan yang didasarkan pada pemahaman yang jelas tentang kenyataan atau keadaan yang sebenarnya, tanpa terlalu dipengaruhi oleh hal-hal buruk di masa lalu	Kemampuan Berpikir Realistis
W1.40	<p>“3 bulan pertama setelah ayah meninggal, saya rasa itu fase paling sulit dalam hidup saya. Semua aspek hidup saya terkena dampaknya, mulai dr spiritual, ekonomi, pendidikan, dll. Saya rasa itu semua terjadi karena goncangan ketidaksiapan mental saya menghadapi ini semua. <b>Namun semua itu</b></p>	S1 menjadi lebih berani dan mencoba hal-hal baru	S1 memiliki kekuatan dan kegigihan mencapai tujuan	S1 memiliki keberanian dan ketertarikan untuk menjelajahi pengalaman baru, bahkan jika itu melibatkan risiko atau ketidakpastian terhadap hal-hal baru	Kekuatan dan Kegigihan

	<p>pasti ada hikmahnya, sekarang saya merasa jauh lebih mandiri dan berani mencoba apapun.”</p>				
W2.88	<p>“Ya itu tadi tetep realistis dan bisa adaptasi dengan apapun yang terjadi. Mau secapek apapun kan juga yang bertanggung jawab atas hidup aku ya aku sendiri. <b>Jadi sekarang aku fokus aja sama kehidupan saat ini. Sambil adaptasi sama kenangan buruk tentang bapak alhamdulillahnya aku bisa bertahan sampe sejauh ini.</b>”</p>	<p>S1 realistis terhadap kehidupan saat ini dan mampu beradaptasi dengan kenangan buruknya tentang ayahnya</p>	<p>S1 mampu berpikir realistis dan beradaptasi dengan traumanya</p>	<p>S1 mampu menghadapi tantangan yang dihadapi dengan kemampuan untuk tetap terhubung dengan kenyataan, sambil juga mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang telah terjadi dalam kehidupannya</p>	<p>Kemampuan Berpikir Realistis dan Beradaptasi</p>

Lampiran 17. Horizontalisasi Subjek 2 (M)

Baris	Unit Makna	Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.8	“Waahhh segalanya pokoknya, ayah itu <b>nomor satu daripada Ibu menurutku</b> . Dari kecil aku udah terbiasa sama beliau karena mama kan kerja yaa. Beliau itu orang yang sangat humoris, aku ngga pernah kesepian dengan adanya beliau. Aku ngga bisa gambarin lagi gimana berartinya beliau buat aku yang jelas ibarat <b>separuh hidup aku</b> ada dengan hadirnya beliau”	S2 menyatakan bahwa ayahnya segalanya dan nomor satu dari ibunya. Ayahnya juga merupakan separuh hidupnya.	S2 mempunyai <i>attachment</i> kuat dengan ayahnya	S2 mempunyai kedekatan emosional yang baik dengan ayahnya dengan menganggap ayahnya segalanya dan separuh dari hidupnya. Bahkan S2 menganggap posisi ayah lebih tinggi daripada ibunya	Ikatan Emosional Kuat
W1.9	“Yang pertama pasti <b>kaget</b> , itu sebelumnya kan aku lagi sholat sama ibuk, terus juga sebelumnya Ibuk disuruh sama ustadz bacain surat inii nanti insyaallah sembuh,	S2 menyatakan saat mendengar kabar ayahnya meninggal adalah kaget, <i>ngang-ngong</i> , pikirannya kosong, marah dan menyalahkan keadaan	S2 mengeskresikan emosi kaget, syok dan marah saat mendengar kabar ayahnya meninggal	S2 mengalami perubahan emosi yang awalnya tenang menjadi syok, kaget dan marah. Ini menandakan subjek merespon secara	Ekspresi Emosi

	<p>terus yaudah waktu itu bacain itu kan. Terus akhirnya hasil ayah keluar, positif apa negative covid. Terus habis itu Ibuk perasaannya ga enak sampe bikin minum tu gelasnya pecah. Terus aku juga <b>ngang-ngong, syok gabisa mikir</b> beberapa menit baru bisa mikir lagi. Terus pas udah syok aku mulai bisa nerimanya ya <b>marah sama keadaan</b>”</p>			<p>psikologis kabar sedih kematian ayahnya</p>	
W1.12	<p>Kaya ngerasa dimusuhin banyak orang, dijauhin jadi <b>ngerasa sendiri</b> karena kan itu pas covid ya, jadi kaya pada takut. Dua minggu itu ya bener-bener ngerasa sendiri. Terus baru ngerasa <b>sedihnya</b> tu pas setelah hari H karena kan kaya baru kerasa suasananya <b>sepinya, hampanya</b> gaada ayah terus <b>sakit jugaa</b>”</p>	<p>S2 menyatakan bahwa dirinya merasa sendiri karena dihindari beberapa orang, sedih, sepi, hampa dan sakit setelah ayahnya meninggal.</p>	<p>S2 merasakan emosi sedih, hampa dan sepi setelah ayahnya tiada</p>	<p>S2 mengalami emosi sedih, kecewa, hampa dan sepi akibat kematian ayahnya. Ini merupakan respon psikologis negatif saat dalam kondisi keterpurukan dan kondisi stress akibat kehilangan orang yang disayang</p>	<p>Respon Emosi Negatif</p>
W2.2	<p>“Oh perbedaannya sebelum sama sesudah yak. Dulu tu apa-apa aku sama ayah. Kalo sama ibu tu kan jarang ya karena ibu kerja. Mas juga udah berkeluarga. <b>Jadi pas ayah gaada tu rasanya sepi banget.</b> Aku kalo mau ijin sama ibuk tu bilanganya ke ayah kaya yah jangan kasih</p>	<p>S2 menyatakan bahwa ia mengalami kesepian setelah kepergian ayahnya. Hal ini terjadi karena sudah terbiasa bergantung dengan ayahnya sejak kecil.</p>	<p>S2 merasakan kesepian</p>	<p>S2 mengalami perubahan perasaan menjadi kesepian setelah kepergian ayahnya. Kesepian ini dapat diartikan sebagai perasaan hampa dan kosong dalam menjalani hari-hari</p>	<p>Respon Emosi Negatif</p>

	tau ibuk ya. <b>Jadi pas ayah udah gaada jelas beda banget lah</b> ".				
W2.6	"Pertama pasti aku ga percaya sih masih. Tapi ya gimana <b>lagi sedih itu wajar</b> . Suatu hal yang pasti akan muncul kapanpun bahkan pas ngga ada masalah sekalipun. Apalagi masalah sebesar ini menurutku <b>ngga papa banget</b> "	S2 berpikir bahwa sedih adalah hal yang wajar. Ia juga mengatakan kesedihan pasti akan muncul disaat masalah datang dan ia setuju bahwa tidak apa-apa merasa sedih.	S2 memiliki persepsi positif terhadap emosi negatif	S2 berpikir bahwa kesedihan itu suatu hal yang wajar. Hal tersebut dapat diartikan bahwa subjek tetap mampu mempersepsikan emosi negatif akibat kematian ayahnya sebagai suatu kondisi yang wajar untuk dirasakan	Kemampuan Menerima Emosi Negatif
W2.22	"Iya, paling nangis-nangis di kamar sendiri gitu. <b>Dirasain dulu, ditenangin dinikmati dulu sedih-sedihnya. Menurutku tu gapapa banget kita puas-puasin sedih dulu. Toh itu juga sebagai bentuk car akita gumpulin energi lagi kan</b> "	S2 mampu merasakan, menikmati dan menenangkan diri dengan menangis sepuasnya di kamar sendiri. S2 berpikir bahwa hal tersebut sebagai caranya mengembalikan energi	S2 mampu menerima emosi sedih yang dialami	S2 mampu menerima emosi negatif akibat kematian ayahnya dengan menikmati masa-masa sedih dan tidak menyangkal atau malu dengan keadaan terpuruknya	Kemampuan Mempersepsikan Emosi Negatif Secara Positif
W1.20	"Iya. Kalo buat ngeluapinnya tu apa yaaa. Eeem bisa untuk <b>maafin apa yang udah terjadi</b> . Tapi ya ngalir aja sih aku manut waktunya aja. Terus ya keslimur, keslimur tu apa ya. <b>Kaya yaa cari kegiatan aja biar ngga terlalu kepikiran</b> "	S2 meluapkan rasa sedihnya dengan memaafkan segala kejadian menyakitkan tentang kematian ayahnya. S2 juga mencari-cari kegiatan untuk mengalihkan pikirannya	S2 mampu mengendalikan emosi negatif	S2 memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi negatif dengan memaafkan atau mengikhlaskan hal-hal yang membuatnya sakit. S2 juga mampu melakukan pengalihan pikiran negatifnya dengan berkegiatan	Kemampuan Kontrol Emosi Baik
W1.24	"Sekarang ya? Hmm menurutku udah sih karena aku <b>sangat paham kalo aku</b>	S2 memahami bahwa dirinya belum sepenuhnya lupa dan Ikhlas terhadap	S2 memahami kekurangan dan kelebihan	S2 mampu memahami secara baik kelebihan dan kekurangannya. Hal	Kemampuan Memahami Diri Baik

	<p><b>memang belum sepenuhnya lupa dan Ikhlas sama kepergian ayah.</b> Itu kelemahannya. Terus <b>kelebihannya aku jadi lebih bisa struggle sampai sejauh ini dan aku bangga”</b></p>	<p>kepergian ayahnya. S2 juga bangga dengan dirinya karena sudah berjuang dan bertahan</p>		<p>tersebut ditunjukkan dengan pengertian dan penerimaan terhadap kekurangannya yang belum sepenuhnya ikhlas dan lupa akan kepergian ayahnya. Subjek juga bersyukur dan bangga atas kelebihan dirinya yang sudah mau berjuang dan bertahan dari rasa sakit akibat kepergian ayahnya</p>	
W2.24	<p>“Gatau kenapa setelah ayah ngga ada tu aku jadi lebih <b>care sama kesehatan mental.</b> Dulu waktu SMA kan ngga ya karena orang-orangnya juga ngga sepaham yang pas kuliah ya. <b>Terus sekarang ya berusaha banget buat menerima kekurangan dan kelebihan”</b></p>	<p>S2 mengaku bahwa saat ini ia lebih peduli dengan kesehatan mentalnya dan mencoba lebih menerima kekurangan dan kelebihan yang lebih baik lagi</p>	<p>S2 peduli dengan kesehatan mentalnya</p>	<p>S2 memahami kekurangan dan kelebihan dengan lebih peduli terhadap kesehatan mentalnya. Hal ini dapat diartikan bahwa S2 sudah memahami dirinya secara baik dengan lebih memerhatikan kebaikan kondisi mentalnya.</p>	<p>Kemampuan Memahami dan Memedulikan Diri Baik</p>
W2.2	<p>“Pada saat itu iya, <b>ngga kaya menarik diri banget si, tapi kaya membatasi aja gitu.</b> Kan kita berharap ada timbal balik yang sama kan apalagi temen deket gitu. Jadi pas ngga dapet timbal baliknya pas aku bener-bener lagi dalam keadaan terpuruk. Soalnya mereka mikirnya tu wah ayahku covid nih jadi perlu diwaspadai banget gitu. Padahal kalo temen deket tu</p>	<p>S2 mengaku sempat membatasi diri dengan teman-temannya. S2 merasa sakit hati karena teman-temannya tidak datang ke rumahnya ketika ayahnya meninggal hanya karena kabar ayahnya terkena covid. S2 menyendiri, menolak menemui orang-orang, menangis dan menonton tv di kamar.</p>	<p>S2 tidak mendapat dukungan sosial yang baik sehingga merasa kecewa</p>	<p>S2 merasa kecewa atas sikap lingkungan sosialnya. S2 membatasi diri terhadap lingkungannya karena tidak mendapatkan dukungan yang baik. Sikap yang ditunjukkan adalah dengan berdiam diri dan enggan menemui orang-orang disekitarnya.</p>	<p>Menurunnya Minat Bersosialisasi</p>

	<p>harusnya tau. Orang ayah tu juga ngga kemana-kemana ayah tu ngga covid. <b>Jadi kaya sakit aja gitu mereka ga datang cuma karena ayahku covid. Jadi yaudah kita beneran ga nunjukin sedih ke siapa-siapa apalagi ibuk kan. Jadi ya kalo lagi down paling dikamar, sendirian, nangis nonton tv.</b> Itupun padahal di rumah lagi ada keramaian kan lagi berduka. <b>Jadi gaada satupun yang disitu.”</b></p>				
W2.20	<p>Kalo ke temen terdekat engga sih. Bahkan ke ibuk pun juga engga. paling cuma bilang buk kangen ayah yaa. Gitu aja gaada kaya cerita-cerita gitu. <b>Ngga cerita ke temen karena waktu itu kan temennya cuma temen kuliah kan jadi pas tau responnya mereka kaya gitu aku jadi males komunikasi lagi. Gaada yang aku percaya buat aku cerita soal perasaan aku. Karena tu aku udah kecewa sama mereka kan.</b> Kaya harusnya tu datang kesini nemenin aku”</p>	<p>S2 menyatakan bahwa ia kecewa dengan ketidakhadiran teman-temannya saat dirinya dalam keadaan terpuruk. S2 juga mengaku bahwa ia malas berkomunikasi dengan orang lain karena tidak percaya untuk bercerita.</p>	<p>S2 tertutup karena tidak percaya dan kecewa terhadap lingkungannya</p>	<p>S2 kesulitan dalam mengendalikan kekecewaan yang ia alami. Hal tersebut ditunjukkan dengan sikap enggan S2 untuk terbuka dengan siapapun karena ia tidak percaya dan cenderung menyalahkan orang-orang yang berada dalam sekitarnya</p>	<p>Menurunnya Minat Bersosialisai</p>
W2.28	<p>“Emm gimana ya. Engga sih aku suka sama orang-orang</p>	<p>S2 menyatakan bahwa dirinya kesulitan daam</p>	<p>S2 kesulitan mengendalikan emosi</p>	<p>S2 menahan diri untuk mengkomunikasikan</p>	<p>Kurangnya Kemampuan Mengendalikan Emosi</p>

	<p>yang ngga selalu membetulkan perkataanku. <b>Aku tu sebetulnya kalo lagi ada masalah sama orang lain ga berani buat ngomongin. Jadi dipendem sendiri sampe sesek gitu.</b> Jadi kaya yaudah tenangin dulu aja. Terus cerita ke pasangan atau teman. <b>Karena kan kalo lagi emosi terus aku disalahin atau dibilangin apaa gitu aku gabisa.</b> Jadi ya aku tenangin dulu habis itu aku baru bicara. <b>Tapi kadang lebih susah ngendaliin emosi juga sii.”</b></p>	<p>mengkomunikasikan masalahnya dengan orang yang bersangkutan karena tidak berani. S2 memilih untuk memendam sendiri masalahnya. Hal ini dikarenakan S2 cukup sensitif ketika emosi. S2 tidak mau disalahkan atau diberi saran saat dalam keadaan emosi. Di lain sisi S2 juga kesulitan mengendalikan emosi</p>		<p>masalahnya. S2 memilih memendam masalahnya sehingga mengganggu perasaannya. Hal ini dikarenakan S2 adalah tipe individu yang cukup sensitif dan mudah merasakan emosi negatif sehingga merasa kesulitan dalam menangani kondisi emosinya</p>	
W2.24	<p>“Buruknya ya, sekarang tu aku jadi <b>gampang cemas kalo dikeramaian.</b> Karena apa aku juga gatau ya. Waktu itu kan aku juga sempet dikurung di rumah karena aku ODP. Jauhin orang, gaboleh keluar-keluar, makan juga dianterin pak RT. <b>Kumpul sama temen-temen yang banyak tu sekarang juga kaya masih takut cemas dingin semua batuk-batuuk.</b> Kalo baiknya, jadi pembelajaran buat aku. <b>Jadi kaya membatasi diri aja jadi jangan terlalu baik</b></p>	<p>S2 merasa dirinya cemas ketika berada dalam keramaian. S2 cemas dan batuk ketika berkumpul dengan banyak teman sehingga S2 membatasi diri, maws diri dan tidak terlalu baik dengan semua orang agar tidak merasa sakit hati lagi</p>	<p>S2 mengalami perubahan dalam caranya bersosialisasi</p>	<p>S2 megalami kecemasan sosial akibat kematian ayahnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan sikap S2 yang merasa tidak tenang di keramaian meski itu temannya. S2 menunjukkan perubahan cara pandang mengenai lingkungannya sehingga berdampak pada caranya dalam bersosialisai yang ditunjukkan dengan sikap tidak mudah percaya dan baik terhadap semua orang yang ada disekitarnya.</p>	<p>Kemampuan Bersosialisai Terganggu</p>

	sama orang, mawas diri biar kalo timbal baliknya ga sesuai tu ngga sakit. Ayah juga ngajarin aku jadi lebih mandiri. Dulu apa-apa kan sama ayah ya.”				
W2.30	“Ohh enggaa aku orangnya <b>plin-plan banget</b> . Apalagi kalo lagi ada masalah. <b>Jadi harus divalidasi dulu sama orang. Hal kecil pun tu kadang aku masih perlu nanya</b> sama orang”.	S2 mengaku jika dirinya plin-plan dalam memutuskan sesuatu. S2 harus bertanya terlebih dahulu dengan orang lain ketika memutuskan hal-hal sekecil apapun untuk mendapatkan validasi	S2 kesulitan dalam membuat keputusan	S2 mengalami kesulitan saat mengambil Keputusan. Hal tersebut ditunjukkan dari sikapnya yang bertanya kepada orang lain walupun mengenai hal-hal kecil. S2 membutuhkan validasi yang kuat dari orang sekitar terkait keputusannya	Kesulitan dalam Pengambilan Keputusan
W2.32	“Perlu banget lah. <b>Hal kecil pun kadang rewardnya gede</b> ”	S2 menganggap bahwa penghargaan terhadap diri sendiri itu perlu	S2 mampu menghargai dirinya	S2 menghargai dirinya dengan baik dengan memberikan <i>reward</i> kepada diri sendiri saat mencapai suatu tujuan	Kemampuan Penghargaan Diri Baik
W2.34	“Alhamdulillah iya. Semenjak kejadian ayah kan aku jadi lebih <i>care</i> sama <i>mental health</i> gitu. <b>Jadi kaya sebisa mungkin aku mau bahagiain diri aku</b> ”	S2 menjadi lebih peduli terhadap kesehatan mentalnya setelah ayah meninggal. S2 berusaha membahagiakan dirinya sendiri	S2 mampu menghargai dirinya	S2 menghargai dirinya dengan sangat baik, hal tersebut ditunjukkan dengan kepeduliannya terhadap kesehatan mentalnya. S2 juga berusaha menjadi pribadi yang bahagia	Kemampuan Penghargaan Diri Baik
	“Oiyaa benerr. Dengan aku ikut WHPDC kampus itu sebagai salah satu usaha aku. <b>Yang bisa dipelajari juga banyak jadi kayak aku tau</b>	S2 belajar tentang bagaimana sakitnya ditinggal orang yang disayang. S2 juga belajar lebih menghargai waktu	S2 mampu mengambil pembelajaran secara positif	S2 belajar tentang bagaimana caranya menghargai waktu dan orang-orang terdekatnya. S2 lebih memerhatikan	Kemampuan Mengambil Pembelajaran dan Pengalaman dengan Baik

	<p>gimana rasaya ditinggalin orang yang disayang tuh sakit. Terus harus bisa lebih menghargai waktu dan hargai orangnya selagi ada. Soalnya bener-bener sekarang tu kaya kalo ngeliat orang-orang yang keluarganya masih lengkap kaya iri aja gitu. Terus juga kalo ada orang yang sama kaya aku, kehilangan orang yang disayang tu ngerasa aku pengen bantu si”</p>	<p>dan orang-orang disekitarnya</p>		<p>keberadaan orang-orang terdekatnya dan memberi kasih sayang yang baik kepada mereka dan tidak membuang waktu sia-sia. S2 lebih memaknai waktu dan orang terdekatnya secara positif</p>	
W1.36	<p>“Okehh. Gimana yah soalnya juga gaada terlintas dalam hidupku untuk mengakhiri hidup apa gimana. <b>Sedih iya, sakit iya tapi aku tetep berusaha jalani hari dengan baik. Jadi, yaudah aku kaya sengalirnya aja gitu. Ngga berpikir kehidupan jauh lebih baik juga ngga sii. Dituntut untuk menjalani hidup biasa aja dari rasa kesedihan”</b></p>	<p>S2 mengaku dirinya sedih dan sakit setelah kematian ayahnya. S2 masih berusaha menjalani hari-hari dengan baik. S2 menjalani kehidupannya mengalir saja. S2 tidak berpikir bahwa kehidupannya akan jauh lebih baik. S2 dituntut menjalani hidup menjadi terbiasa dengan kesedihan</p>	<p>S2 tidak berpikir kehidupan akan lebih baik</p>	<p>S2 menyadari bahwa dirinya masih merasakan sakit dan sedih dari peristiwa kematian ayahnya. S2 hanya berusaha menjalani kehidupan semampunya. S2 masih berjuang dengan rasa sakit dan sedihnya. S2 belum memercayai dirinya bahwa ia akan mampu menjalani kehidupan yang lebih baik kedepannya karena ayahnya sudah tiada</p>	<p>Kurangnya Keyakinan terhadap Kemampuan Memotivasi Diri</p>
W1.38	<p>“Iya, yaudah jalanin, jalanin. Yaaa ngalir ajaa. <b>Buat motivasi kehidupan baik engga ya.</b> Kalau ditanya kapan berpikir hidup bakal lebih baik yaa sampe</p>	<p>S2 merasa tidak ada motivasi untuk berpikir kehidupannya menjadi lebih baik. S2 menjalani hidup dengan biasa saja setelah kepergian ayahnya.</p>	<p>S2 belum memiliki motivasi diri yang baik terhadap kehidupan masa depan</p>	<p>S2 belum memiliki motivasi yang yang dapat menjadikan kehidupannya yang lebih baik. S2 menganggap yang membuatnya hidup adalah</p>	<p>Kurangnya Kemampuan Memotivasi Diri</p>

	sekarang pun engga. <b>Jadi semenjak ayah meninggal tu kaya yaudah hidup yaa hidup aja. Biasa aja. Lebih ke hampa.”</b>	S2 merasa kehidupannya hampa setelah ayahnya tiada		keberadaan ayahnya sehingga cenderung menjalani kehidupan yang lebih <i>hopeless</i> . S2 merasakan kehidupan yang hampa setelah ayahnya meninggal	
W2.40	“Dijadiin motivasi aja sih. Jangan kaya sedih-sedih mulu. Ibuk yang bikin aku tambah semangat karena kan ibuk juga udah pensiun kan <b>jadi pengen cepet-cepet selesai kuliahnya terus kerja”</b>	S2 menjadi lebih semangat dalam menetapkan dan mencapai tujuan-tujuannya karena ibunya. S2 mempunyai tujuan untuk lulus kuliah lebih cepat dan bekerja	S2 tujuan yang jelas	S2 memiliki tujuan yang jelas yaitu lulus kuliah lebih cepat dan ingin bekerja setelahnya. Hal ini mengindikasikan bahwa S2 mampu menetapkan tujuan-tujuan jelas dalam melanjutkan kehidupannya. S2 juga berkeinginan membahagiakan ibunya dengan mencapai tujuan tersebut	Mampu Menentukan Tujuan yang Jelas
W2.36	“Oh iya bener. Dari dulu kan aku orangnya emang gampang berteman yaa. Jadi kaya hubungannya rata-rata baik gitu. <b>Tapi sekarang setelah ayah gaada tu aku jadi kaya banyak belajar tentang hubungan jadi kaya yaa bener si lebih peduli sama yang mereka yang juga baik sama aku. Jadi kaya ya maunya ngasih yang lebih baik dari orang-orang yang</b>	S2 menyatakan bahwa dirinya belajar tentang hubungan seperti menjadi lebih peduli terhadap mereka yang peduli dengannya dan baik terhadap mereka yang baik dengannya. S2 ingin memberi yang lebih baik terhadap orang-orang yang berdampak positif terhadapnya	S2 memiliki kehidupan sosial yang positif	S2 belajar tentang bagaimana menjalani kehidupan sosial dengan lebih baik. S2 berusaha memperlakukan secara istimewa dan bermakna terhadap orang-orang yang memberinya dampak positif. Dalam hal ini dapat diartikan S2 mulai belajar hal-hal positif dalam kehidupannya dengan orang lain, tetapi S2 juga menerapkan batas hanya untuk orang-orang yang	Kemampuan Menjalin Hubungan Sosial secara Positif

	berdampak positif buat aku.”			benar-benar memberinya dampak positif	
W2.44	“Kaya sempet sih kok ada ajaa gitu masalahnya. <b>Kaya nyangkal dulu. Tapi kan sekarang jadi kayak pembelajaran aja dulu gitu yah.</b> Ya kaya tadi, ditenangin dulu. Terus balik lagi kan harus diselesaiin. <b>Emang awal-awal kaya benci. Tapi suatu saat itu jadi kaya oh jadi maksud Allah tuh gini loh. Jai tahu hikmahnya gitu</b> ”	S2 mengaku bahwa dirinya sempat menyangkal dan permasalahan yang terjadi. S2 juga sempat membenci kondisi saat permasalahan terjadi. Namun, seiring berjalannya waktu S2 mampu menjadikannya pembelajaran dan mengambil hikmahnya	S2 mempersepsikan masalah secara negatif dahulu sebelum akhirnya menjadikannya pembelajaran	S2 memiliki persepsi yang cukup negatif saat awal permasalahan datang. Hal tersebut ditunjukkan sikap S2 yang tidak menerima, menolak atau menyangkal kondisi saat permasalahan terjadi. Namun, pada akhirnya seiring berjalannya waktu S2 mampu mempersepsikan secara positif dengan menjadikan permasalahan sebagai pembelajaran dan hikmah dari Allah SWT	Kurangnya Kemampuan Mempersepsikan Masalah Secara Positif
W2.42	“Apa yahhh yaudah dirasain aja dulu. <b>Cari tahu dulu apa yang salah dari aku, dari orang lain.</b> Kan ga mungkin juga orang lagi gagal terus langsung bangkit pasti kan ada prosesnya. <b>Jadi yaudah, ditenangin dulu aja dinikmatin.</b> Terus setelah itu pasti kan ada perencanaan buat bangkit lagi”.	S2 menyampaikan bahwa dirinya akan mencari tahu dulu apa yang salah dari dirinya ataupun orang lain ketika terdapat suatu permasalahan. S2 juga mencoba untuk menenangkan diri dan menikmati rasa sedihnya terlebih dahulu ketika terdapat suatu masalah	S2 mampu menerapkan <i>coping stress</i> dan refleksi diri	S2 mempunyai kemampuan <i>coping stress</i> yang positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan caranya yang mencoba menenangkan diri dan menikmati masa-masa sedihnya terlebih dahulu saat terjadi suatu kegagalan atau permasalahan. S2 juga membutuhkan waktu untuk memikirkan hal apa yang salah dari dirinya. Sikap tersebut menunjukkan bahwa S2 memiliki mekanisme <i>coping stress</i> yang tidak	Keterampilan <i>coping stress</i> dan Refleksi Diri yang Baik

				mengarah ke hal-hal negatif. S2 melakukan <i>coping stress</i> dengan cara <i>emotion focused coping mechanism</i>	
W2.46	“Tergantung si. <b>Tapi mungkin aku lebih ke nyalahin diri sendiri ya.</b> Soalnya aku bukan tipe yang gampang nyalahin orang lain gitu. Selain itu gaada si soalnya keluarga juga support temen juga”	S2 menyalahkan dirinya saat mendapatkan masalah	S2 belum memiliki analisis baik terhadap sebab suatu permasalahan terjadi	S2 tidak berfokus pada sebab atau faktor suatu permasalahan terjadi. Hal ini ditunjukkan dengan sikap S2 yang hanya menyalahkan dirinya ketika permasalahan terjadi. S2 memiliki cara pandang yang kurang kompleks terhadap permasalahan karena tidak melihat faktor-faktor dari luar yang menimbulkan permasalahan tersebut	Kurangnya Kemampuan Analisis Sebab-Akibat Permasalahan
W2.48	“ <b>Kalo ada masalah sih ya kayak pasrah aja sih.</b> Kalo masalah itu di luar kendali aku ya cerita sama orang terdekat. <b>Tapi kalo misalnya aku bisa ngatasin itu yaudah aku nangis dulu baru cari solusinya</b> ”	S2 pasrah ketika permasalahan terjadi. S2 menenangkan diri terlebih dahulu sebelum akhirnya mencari solusinya	S2 memikirkan solusi atas permasalahannya dengan menenangkan diri terlebih dahulu	S2 menenangkan diri terlebih dahulu sebelum akhirnya memikirkan solusi terhadap permasalahannya. Hal ini dapat diartikan bahwa S2 membutuhkan waktu yang cukup lama dalam merencanakan solusi dan mengatasi masalahnya	Kemampuan yang cukup dalam Perencanaan Solusi
W2.52	“Kalo yakin sih yakin, Cuma waktunya aja soalnya baru ngerasa <b>yakin tu baru empat tahun ini.</b> Dulu benar-benar ga percaya kalo kehidupan bakal lebih baik	S2 baru merasa sedikit yakin jika dirinya akan sembuh dari luka akibat kematian ayahnya setelah empat tahun lamanya. Bahkan, sampai sekarang	S2 meyakini kesembuhannya, tetapi masih sering teringat tentang ayahnya	S2 merasa dirinya yakin akan sembuh dari lukanya setelah empat tahun. Meski begitu subjek masih sering merasa sedih ketika teringat tentang ayahnya.	Keyakinan terhadap Kesembuhan Diri

	kan. <b>Sembuhnya aja yang butuh waktu lama. Bahkan sampe sekarang pun aku beneran kalo lagi inget ya bakal sedih lagi. Kalo ada hal yang memicu yaudah bisa kerasa lagi sakitnya. Cuma ngga separah dulu”</b>	pun S2 masih rentan merasa sedih dan sakit ketika teringat tentang ayahnya.		S2 dapat dikatakan masih berada pada tahap belum sepenuhnya sembuh. Namun, S2 mau mencoba untuk meyakini bahwa dirinya akan sembuh	
W1.44	“Hmm. Kaya yang udah aku bilang tadi ya. <b>Hidup aku gakan Kembali seperti semula setelah ayah pergi. Menurutku ayah itu udah kaya bagian hidupku yang terbesar”</b>	S2 menyatakan hidupnya tidak akan kembali seperti sebelum ayahnya meninggal. Bagi S2 ayahnya adalah bagian hidupnya yang terbesar	S2 tidak meyakini kehidupan akan lebih baik	S2 berpikir bahwa hidupnya tidak akan lebih baik. Hal tersebut dikarenakan alasan terbesarnya dalam hidup sudah tiada, yaitu ayahnya. Hal tersebut dapat diartikan jika S2 tidak memiliki keyakinan terhadap kehidupannya	Ketidakyakinan terhadap Kehidupan yang Lebih Baik
W2.56	“ <b>Kalo sekarang ngga yakin sih.</b> Karena kan aku berdua di rumah Cuma sama ibuk. Mas ku udah berkeuarga sendiri. Nanti kalo misalnya udah nikah kan juga bakal berkeluarga sendiri kan. Kaya mikir Ibuk. Kalo aku tetep sama ibuk nanti mikir pasti bakal ada ngga cocoknya kan sama suami aku. Kalo aku tetep di rumah juga ngga mungkin kan. Jadi kedepannya ibuk jadi ga punya temen <i>sharing</i> . <b>Jadi kalo mikir kedepannya</b>	S2 menyatakan bahwa dirinya tidak yakin jika kehidupannya dan keluarganya akan membaik. S2 mengkhawatirkan ibunya yang nanti ketika ia sudah berumah tangga ibunya akan hidup sendiri	S2 memiliki kecemasan terhadap kehidupan masa depan	S2 memiliki prasangka dan pandangan buruk tentang kehidupannya di masa depan. S2 memiliki kekhawatiran tersendiri tentang cerita hidupnya di masa depan. S2 meyakini bahwa bisa jadi kehidupannya menjadi lebih buruk sehingga S2 tidak memiliki keinginan dan harapan positif terhadap dirinya dan kehidupannya	Tidak Memiliki Pandangan dan Harapan Positif

	<b>baka bahagia sih sekarang engga ya karena ibuk tadi”</b>				
W2.60	“ <b>WHPDC.</b> Jelas sih. Aku kan awalnya iseng ya. Cerita sama yang lain ngga dapet solusi. Cerita ke ibuk malah adu nasib. Jadi aku butuh orang yang nolong aku. <b>Jadi di WHPDC tu aku merasa lebih bermanfaat buat orang lain. Jadi ada kebahagiaan sendiri gitu.</b> Apalagi buat mereka yang punya luka sama”	S2 mengatakan bahwa dirinya mengikuti kegiatan WHPDC dimana kegiatan tersebut berkaitan dengan kepedulian terhadap kesehatan mental. S2 merasa senang dapat bermanfaat bagi orang lain	S2 mamupu terlibat secara positif	S2 memiliki keterlibatan secara positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan keikutsertannya dalam kegiatan yang positif. S2 juga merasa bahagia dan puas terhadap dirinya setelah melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain	Keterlibatan Peran secara Positif
W1.40	“ <b>Waahh jelas kalo itu. Aku jadi lebih mudah sedih. Kaya sesederhana liat orang nangis tu aku seakan-akan juga ikut ngerasain.</b> Gatau pokoknya rasanya ikut sakit karena aku keinget ayah terus si ya mungkin”	S2 mengatakan bahwa dirinya menjadi lebih mudah sedih. S2 juga mudah menangis ketika melihat orang-orang sekitarnya sedih.	S2 menjadi lebih emosional	S2 menjadi sensitif terhadap sesuatu secara emosional. Hal tersebut ditunjukkan S2 mudah merasa sedih. S2 juga mudah merasakan apa yang orang lain rasakan. S2 menjadi mudah memahami perasaan orang lain	Kemampuan dalam Memahami secara Emosional
W2. 62	“Iya bener. <b>Bahkan kaya ngeliat bapak-bapak dipinggir jalan aja tuh aku udah nangis. Keinget sosok ayah. Gampang terharu. Atau dapet hal yang melo dikit tuh aku udah kaya langsung nangis. Nih aku cerita ya. Kan depan rumahku ada kucing ya. Dikasih makan ga dimakan</b>	S2 mengaku bahwa dirinya menangis ketika melihat bapak-bapak dipinggir jalan. S2 menjadi mudah terharu dan <i>mellow</i> karena melihat kucing di depan rumahnya yang tidak mau makan	S2 menjadi lebih emosional	S2 menjadi sensitif terhadap sesuatu secara emosional. Hal tersebut ditunjukkan S2 mudah merasa sedih sederhana karena melihat bapak-bapak. S2 masih labil secara emosional ketika teringat tentang ayahnya. S2 menjadi terharu dan terbawa perasaan dengan	Kemampuan dalam Memahami secara Emosional

	di usir ngga gerak, itu aku langsung kaya ihh kamu kenapa si cingg kamu ada masalah apa sini cerita ke aku hahaa ke hewan loh padahal yah”			apapun terlebih yang mengingatkannya kepada ayahnya	
W1.42	“Betul, mungkin ini sih yang paling tak rasain ya. <b>Aku kaya jadi lebih care aja. Terutama yang ayahnya udah gaada juga. Aku jadi lebih suka mendukung dan ngasih semangat ke mereka”</b>	S2 mengaku jika dirinya menjadi lebih peduli dengan orang-orang disekitarnya dan senang memberikan dukungan atau semangat kepada mereka yang sedang berduka	S2 menunjukkan keterlibatannya secara emosional terhadap orang lain	S2 mudah terlibat secara emosional terhadap orang lain. S2 menunjukkan peran aktifnya untuk mendukung dan memberikan semangat kepada orang lain. S2 menunjukkan rasa pedulinya dengan memberikan dukungan dan bantuan secara emosional terhadap orang disekitarnya yang sedang berduka atau sedang dalam permasalahan	Keterlibatan Peran secara Emosional
W2. 66	“Iya bener. <b>Jadi kaya aku seneng aja kalo orangnya juga dapet dampak positifnya karena aku. Kayak ngerasa lebih hidup gitu.</b> ”	S2 mengaku jika ia menjadi lebih hidup jika dapat berdampak positif bagi orang lain	S2 mampu memberikan bantuan secara tulus	S2 merasa bahagia dan hidup ketika berdampak positif bagi orang lain. S2 mampu menunjukkan kepeduliannya secara tulus karena tidak mengharapkan apapun selain bahagia dan kepuasan dalam dirinya	Ketulusan
W2.70	“Iyaa. Terus aku juga suka bikin <i>appreciation</i> kecil kaya <b>ngasih kartu ucapan berisi <i>word affirmation</i></b> buat mereka yang baik ke aku”	S2 mengaku bahwa ia akan memberikan apresiasi kecil kepada orang-orang yang sudah baik kepadanya	S2 mampu berkomunikasi secara asertif	S2 menunjukkan bahwa ia mampu menjalin hubungan positif dengan berkomunikasi secara asertif kepada orang di	Kemampuan Menerapkan Komunikasi Asertif

				sekitarnya. Memberikan <i>word affirmation</i> atau kata-kata penghargaan adalah bentuk dari komunikasi asertif yang dilakukan S2	
W2.72	“Iya. <b>Kadang aku pikir ini aku jadi lebih baik atau aku cuma teralihkan sama kebaikan-kebaikanku aja yah.</b> Soalnya kalo ada hal yang memicu buat inget itu sakitnya kerasa lagi. Sakitnya ditinggal ayah, dijauhin orang-orang terdekat kaya gimana kaya gitu”	S2 mengatakan bahwa dirinya hanya teralihkan dengan kebaikan-kebaikannya saja. S2 juga mengaku bahwa ia masih sering teringat tentang rasa sakit dari hal-hal yang berkaitan dengan kematian ayahnya	S2 belum meyakini jika saat ini ia menjadi pribadi yang lebih baik	S2 berpikir bahwa ia belum sepenuhnya menjadi pribadi yang lebih baik. S2 mengira bahwa perkembangan dalam dirinya hanya bentuk pengalihan perhatiannya dari rasa sakit akibat luka saat peristiwa kematian ayahnya	Kurangnya Keyakinan menjadi Pribadi yang Lebih Baik
W1.46	“Kalau itu mungkin tidak terlalu ya. <b>Karena ya balik lagi kalo semangat terbesarku tu ayah. Jadi untuk saat ini aku ngejalanin hidup ya biasa aja. Udah bisa bertahan aja aku bersyukur banget”</b>	S2 menyatakan jika ia belum menemukan semangat dan alasan terbesarnya sebagai motivasinya dalam kehidupan selain ayahnya. S2 juga menerangkan jika ia bersyukur karena sudah mampu bertahan	S2 belum memiliki kegigihan yang cukup baik	S2 masih belum memperoleh semangat dan motivasi yang lebih dalam menghadapi kehidupan. S2 masih mudah terpengaruh dengan luka akibat kematian ayahnya. Dapat dikatakan S2 masih belum memiliki kegigihan dalam menjalani kehidupan sehingga cenderung mengikuti alur	Kurangnya Kegigihan dalam Menjalani Kehidupan
W2.76	“ <b>Hhaha apa yang patut dibanggakan ya.</b> Iya itu si ikut WHPDC itu jadi pencapaianku. Tapi aku bangga sih aku bisa <i>survive</i> sejauh ini karena ayah tu prioritas pertamaku. <b>Jadi kaya pas ayah gaada tu</b>	S2 merasa tidak perlu melakukan apa-apa lagi karena ayahnya sudah tidak ada. S2 menjalani hidup apa adanya. S2 bangga dengan dirinya karena sudah bisa <i>survive</i>	S2 belum termotivasi untuk mengejar pencapaian yang lebih dalam hidupnya	S2 belum memiliki motivasi yang baik dalam memiliki pencapaian lebih tinggi dalam hidupnya. S2 masih fokus usahanya untuk bertahan dan beradaptasi dari lukanya. Hal tersebut dapat	Kurangnya Motivasi untuk Mengembangkan Diri

	<p><b>mau hidup mau ngapain lagi orang ayah ngga ada kan. Yaudah mau ngga mau aku diuntut jalani aktivitas seperti biasa. Itu menurutku yang patut dibanggain berusaha survive berusaha damai sama orang-orang yang nyakitin”</b></p>	<p>dan berdamai dengan luka-luka di masa lalu</p>		<p>diartikan bahwa S2 belum memiliki kemajuan atau pencapaian yang cukup berarti dalam kehidupan</p>	
W2.78	<p>“Engga lah, ngga bakal sampe kapanpun juga ngga sih. Apalagi kalo liatin ngumpul keluarga pergi keluar bareng liat yang lain pada foto lengkap sama keluarganya kaya yahh ayah gaada. <b>Jadi sampe kapanpun tu ga bakal utuh. Pun kalo aku udah punya keluarga juga ga bakal utuh”</b></p>	<p>S2 merasa bahwa kehidupannya tidak akan pernah utuh karena ayahnya sudah tiada. S2 juga tidak akan merasa kehidupannya kembali utuh sekalipun dirinya sudah berkeluarga</p>	<p>S2 belum memiliki sikap yang fleksibel untuk menyesuaikan diri dalam kehidupan sekarang maupun masa depan</p>	<p>S2 masih terjebak dalam lukanya terkait kematian ayahnya. S2 juga memiliki pemikiran yang kurang fleksibel. Hal tersebut ditunjukkan dengan pemikiran S2 yang tidak akan menganggap kehidupannya kembali utuh meski dirinya sudah berkeluarga</p>	<p>Kurangnya Fleksibilitas dalam Kehidupan</p>

Lampiran 17. Horizontalisasi Subjek 3 (N)

Baris	Unit Makna	Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.8	“Ayah? Ya beliau itu sosok yang sangat berperan dalam perekonomian keluarga. Ayah juga pribadi yang sabar dan ngga gampang ngeluh. <b>Aku cukup mengagumi beliau sebagai sosok ayah yang sangat bertanggung jawab dengan keluarganya</b> ”	S3 mengagumi ayahnya. Menurut S3 ayahnya adalah sosok yang sangat bertanggung jawab dengan keluarganya	S3 memiliki <i>Attachment</i> cukup baik dengan ayahnya	S3 mempunyai kedekatan yang baik dengan ayahnya. S3 mengagumi ayahnya sebagai sosok yang penuh tanggung jawab	Kedekatan Emosional Cukup Baik
W1.12	“ <b>Pertama si syok banget ya pastiii.</b> Aku ngga pernah terbayang kalo ayah bakal secepat itu ninggalin keluarganya. Karena kan kalo boleh ceita tu, sebenarnya ayah meninggal karena tertular covid aku waktu itu. Jadi aku dulu yang sakit terus ayah juga ikutan sakit. Tapi pas aku sembuh ayah malah tambah drop sampe di isolasi. Aku kira bakal sembuh tapi ayah ngga sekuat itu hehe karena ayah punya diabetes juga sih. <b>Jadi ya, mungkin perasaan setelah ayah ngga ada ya banget banget ngrasa bersalanya karena aku</b> ”	S3 mengalami syok saat ayahnya meninggal. S3 juga merasa bersalah dan menyesal karena berpikir ayahnya tiada disebabkan olehnya	S3 merasa syok, menyalahkan diri dan menyesal	Perasaan syok, merasa bersalah dan menyesal terjadi pada S3 setelah mengetahui ayahnya meninggal. Hal tersebut merupakan respon psikologis berupa emosi negatif sebagai reaksi yang muncul ketika berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan	Respon Emosi Negatif

	<b>mikirnya ayah ngga ada gara-gara aku. Nyesell banget”</b>				
W1.14	<b>“Jelas yu. Aku nyalahin diri sendiri. Aku bener-bener nyesell dan takutt. Aku ngurung diri beberapa hari nangis-nangis”</b>	S3 menyalahkan dirinya, menyesal dan takut setelah ayahnya meninggal. S3 juga mengurung diri dan menangis sehari-hari	S3 merasa bersalah, takut dan menyesal	Perasaan bersalah, takut dan menyesal terjadi pada S3 sampai beberapa lama. Hal tersebut merupakan respon psikologis berupa emosi negatif sebagai reaksi yang muncul ketika berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan	Respon Emosi dan Perilaku Negatif
W2.12	<b>“Emm tiga bulan sih. Aku terpuruk banget. Mungkin aku masih kayak emm kadang main masih sekali dua kali terus pas ayah meninggal aku beneran ngga kemana-mana ngurung diri di kamar ditambah kuliah lagi online. Jadi yaudah ngga ngapa-ngapain di rumah. Gitu sii sambil kaya nangis. <b>Disitu aku masih nyoba buat nenangin diri dulu, tak puas-puasin dulu sedihku. Masih mencoba menerima keadaannya”</b></b>	S3 mengaku selama tiga bulan dirinya terpuruk. S4 berusaha menenangkan diri dan menerima keadaannya	S3 menerima emosi yang dirasakan	S3 memahami, menerima, dan mengakui perasaan yang sedang kita alami tanpa menilainya sebagai baik atau buruk. Ini melibatkan kesadaran diri tentang apa yang kita rasakan pada saat ini tanpa mencoba untuk menekannya atau menghindarinya	Kemampuan Menerima Emosi Negatif
W1.20	<b>“Mulai ngerasa Ikhlas tu pas dua bulanan ya mungkin. Waktu itu aku udah mulai nerima kenyataan kalo ayahku udah ngga ada. <b>Ya sedih sih sedih tapi udah sewajarnya karena juga itu manusiawi ya. Aku ngga lama kok karena</b></b>	S3 masih terbayang-bayang ayahnya. S3 mencoba menerima keadaannya yang belum sepenuhnya Ikhlas atas kepergian ayahnya. S3 tidak memaksakan diri menjadi kuat	S3 menerima emosi yang dirasakan	S3 memahami, menerima, dan mengakui perasaan yang sedang kita alami tanpa menilainya sebagai baik atau buruk. Ini melibatkan kesadaran diri tentang apa yang kita rasakan pada saat ini tanpa mencoba untuk	Kemampuan Menerima Emosi Negatif

	ya kalo aku keliatan sedih terus nanti mama sama adekku gimana. Aku harus bisa kuat demi mereka. <b>Tapi ya ngga sepenuhnya Ikhlas ya, di belakang aku masih sering nangis khayang-bayang papa terus tapi aku masih bisa sadar kalo itu hal yang wajar jadi yaudah aku terima aja jalanin aja semampunya ngga maksain diri buat pura-pura kuat terus</b>			menekannya atau menghindarinya	
W2.26	<b>“Kalo aku caranya emang nangis dulu sepuasnya. Ditenangin dulu pikirannya dan hatinya dengan cara yah sendirian aja mikirin di kamar sampe seredanya.</b> Tapi emang waktu aku juga gaada cerita sama siapa-siapa sih. Ke mama juga engga, apalgi mas-masku. Aku mikirnya kalo aku terlihat pasti mamaku juga bakal kuat”	S3 mengendalikan kesedihannya dengan berdiam diri, menangis hingga merasa hati dan pikirannya tenang	S3 mampu mengontrol emosinya	S3 mengendalikan emosi dengan mengelola dan mengatur reaksi kesedihannya sehingga S3 mampu mengendalikan perasaan dan pikirannya	Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif
W2.32	<b>“Heem bener. Setelah ayah ngga ada tuh aku mencoba lebih memahami diri aku karena kan kaya wahh gila waktu itu aku udah ngerasain sakit yang luar biasa. Jadi sekarang aku lebih menyayangkan kalo sampe ngerasain sakitnya</b>	S3 menyatakan jika setelah peristiwa kematian ayahnya ia berusaha lebih memahami kelebihan dan kekurangannya	S3 mampu memahami dirinya	Pemahaman diri melibatkan kesadaran akan bagaimana pengalaman masa lalu, keyakinan, dan lingkungan memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak. Pengalaman masa lalu tentang ayahnya	Kemampuan Memahami Diri

	<p>lagi. Contohnya sekarang tu misalnya aku punya kelebihan di akademik gitu kan. Misalnya aku mau ambis. Tapi aku juga harus paham kondisi aku kaya gimana kapasitasnya sampe mana. Jadi aku lebih tau kapasitas aku segimana. Aku jalanin semampunya karena kalo aku <i>overload</i> juga aku sakit.”</p>			menjadikan S3 lebih memahami dirinya	
W2.36	<p>“Oh engga sih. Aku tipe orang yang diem kalo lagi marah. Misal aku lagi ada masalah nih ya aku pergi dulu sendirian, tenangin diri biar sekiranya orang sekitar ga kena dampaknya.”</p>	<p>S4 menjelaskan jika ia memilih diam dan menyendiri dengan orang lain ketika sedang bersedih</p>	<p>S3 mampu meregulasi emosinya</p>	<p>S3 memiliki kemampuan untuk mengontrol reaksi emosional kita terhadap situasi tertentu. S3 juga mampu mengendalikan reaksi emosionalnya ketika sedang marah ataupun sedih agar tidak merugikan orang disekitarnya</p>	<p>Kemampuan Meregulasi Emosi</p>
W2.14	<p>“Emm engga sih soalnya lingkungan sosialku tuh ya sodaraku dari ibuk ya kaya tanteku, uwak aku jadi apa yaa malah saling <i>support</i> gitu. Kaya <i>support</i> banget lah biar aku ngga sedih terus”</p>	<p>S3 mendapatkan dukungan sosial baik dari ibu dan keluarganya ketika ayahnya meninggal</p>	<p>S3 memiliki dukungan sosial baik</p>	<p>S3 mendapatkan dukungan sosial yang baik berupa bantuan, perhatian, dan dukungan emosional yang diberikan oleh keluarganya</p>	<p>Dukungan Sosial yang Memadahi</p>
W2.26	<p>“Iya. Mamaku sih. Soalnya kaya saling nguat. Kalo mamaku nangis nanti aku nyamperin nanyain gitu. Mamaku juga sama. Tapi pokoknya satu keluarga</p>	<p>S4 saling menguatkan dengan ibunya</p>	<p>S3 memiliki dukungan sosial baik</p>	<p>S3 mendapatkan dukungan sosial yang baik berupa bantuan, perhatian, dan dukungan emosional yang diberikan oleh ibunya</p>	<p>Dukungan Sosial yang Memadahi</p>

	<b>gimana caranya nguatn satu sama lain”</b>				
W2.44	<b>“Emm reward ya. Itu penting sih biar termotivasi”</b>	S3 meganggap <i>reward</i> itu penting untuk memotivasi diri	S3 mampu menghargai dan memotivasi diri	Penghargaan terhadap diri sendiri adalah praktik memberikan apresiasi, penghargaan, dan pengakuan terhadap pencapaian, upaya, atau kualitas diri sendiri. S3 memberikan reward kepada dirinya untuk menumbuhkan motivasi	Kemampuan Menghargai dan Memotivasi Diri
W2.50	<b>“Bangganya dengan cara lebih menghargai diri aku sendiri. Terus oke aku mungkin segini aja nih bisanya yaudah jangan membandingkan diri dengan orang lain. Yaudah kalo kapasitasku segini yaudah berarti jalannya beda terus mungkin Tuhan udah kasih porsinya sendiri. Lebih bersyukur berarti”</b>	S3 lebih menghargai dirinya dengan tidak memaksakan dan membandingkan dirinya dengan orang lain	S3 menerima dan menghargai kemampuan dirinya	S3 mampu menghargai dirinya dengan lebih mengetahui dan menerima batas kemampuannya. S3 menghargai diri dengan tidak memaksakan dan membandingkan kemampuannya dengan orang lain	Kemampuan Menerima dan Menghargai Kemampuan Diri
W2.56	<b>“Lebih ngehargain orang yang ada buat aku sekarang. Waktu tu ngga bisa diulang gitu kan. Jadi kaya bikin aku jadi orang yang takut ditinggalin sih sama orang. Jadi semampunya aku buat lebih sayang dan maksimal juga sayangnya. Aku lebih memaksimalkan waktuku sama orang yang aku sayang</b>	S3 mengambil pelajaran dari peristiwa kematian ayahnya dengan lebih menghargai dan menyayangi orang-orang terdekatnya	S3 mampu menghargai dan menyayangi	S3 mampu mengambil pembelajaran positif dari peristiwa di masa lalu. S3 menerapkan pembelajaran dari pengalamannya ditinggalkan orang tersayang dengan lebih menghargai dan menyayangi orang-orang terdekatnya	Kemampuan Mengambil Pembelajaran secara Positif

	sebelum aku nyesel akhirnya dia pergi gitu”				
W2.60	“Caranya gampang sih. Gampang sih kaya aku ngeliat muka mama, muka adekku tuh kaya iniloh tujuan aku tuh buat ngebanggain mereka dan ngga mau ngecewain mereka. Aku mau usaha yang terbaik buat mama sama adek”	Melihat wajah ibu dan adeknya membuat S3 menjadi lebih semangat mencapai tujuannya	S3 mampu memotivasi diri dan menetapkan tujuannya	S3 mempunyai sumber motivasi dalam mencapai tujuannya, yakni ibu dan adeknya. S3 mempunyai sumber kekuatan tersendiri dalam prosesnya mencapai tujuan	Kemampuan Memotivasi Diri dan Menetapkan Tujuan
W1.30	“Banyak si. Cuman yang paling aku rasain itu ya ternyata secepat itu ya orang-orang pergi. Jadi kayak aku berusaha lebih menghargai orang-orang yang hadir di hidupku sekarang. lebih menghargai kehadirannya dan waktu yang ada buat <i>quality</i> yang lebih baik. Jadi berusaha lebih sayang dan selalu ada buat orang-orang terdekatku”	S3 mengambil pelajaran dari peristiwa kematian ayahnya dengan lebih menghargai dan menyayangi orang-orang terdekatnya	S3 mampu menghargai dan menyayangi	S3 mampu mengambil pembelajaran positif dari peristiwa di masa lalu. S3 menerapkan pembelajaran dari pengalamannya ditinggalkan orang tersayang dengan lebih menghargai dan menyayangi orang-orang terdekatnya	Kemampuan Mengambil Pembelajaran secara Positif
W2.64	“Pasti ada penialnya ya. Aku juga manusia biasa. Aku juga pasti sedih kalo sesuatu itu ngga berjalan sesuai ekspektasi aku. Aku sedih emm tapi balik lagi kesedihan aku yang berlaur-larut ganggu aktivitas aku kedepannya gitu. Jadi pertama tuh ya dinikmatin dulu sedihnya. Tapi habis itu	S3 <i>denial</i> dan sedih ketika masalah datang. Namun, S3 tidak ingin berlarut, ia langsung evaluasi diri dan membenahi masalahnya	S3 mampu melakukan refleksi diri	S3 mampu introspeksi diri atau berpikir mendalam tentang diri sendiri, tujuan, nilai-nilai, dan pengalaman hidup ketika menghadapi masalah	Kemampuan Evaluasi dan Introspeksi Diri

	<b>aku harus evaluasi diri aku supaya kedepannya tuh ketemu titik tengahnya aku harus bangkit”</b>				
W2.38	“Sama orangnya butuh waktu sih. Mungkin ngga pada saat itu sih masalahnya selesai. <b>Soalnya aku harus evaluasi dulu siapa yang salah. Aku salah apa ngga. Dia salah apa ngga. Terus aku jabarin kronologinya kaya gini evaluasinya berarti kalo aku salah aku tau evaluasinya dimana.”</b>	S3 melakukan evaluasi diri ketika masalah datang	S3 mampu melakukan refleksi diri	S3 mampu introspeksi diri atau berpikir mendalam tentang diri sendiri, tujuan, nilai-nilai, dan pengalaman hidup ketika menghadapi masalah	Kemampuan Evaluasi dan Introspeksi Diri
W2.66	“Sebenarnya aku tipe pemikir ya. Jadi kaya masalah sekecil apapun tuh aku mikirnya kaya berlebihan. Akutuh suka mempertanyakan kenapa-kenapa dan harus nemu jawabannya. Tapi aku jadi kaya <i>overload</i> jadi kaya orang gila sendiri gitu. <b>Jadi dari situ aku mulai memandang masalah tuh dibikin sesimpel mungkin. Dibikin simple aja sih intinya masalahnya, ngga terlalu pusing mikirin”</b>	S3 memandang masalah secara lebih sederhana	S3 mampu berpikir sederhana terhadap masalahnya	S3 mampu melibatkan penjelasan dan pemahaman yang jelas, langsung, dan tidak rumit terhadap situasi atau masalah yang dihadapi sehingga tidak membuatnya terlalu berlarut atau terjebak dalam permasalahannya	Kemampuan Mempersepsikan Masalah secara Sederhana
W1.36	“ <b>Oh, iya bener sih kemaren aku stress banget.</b> Tapi dilain sisi karena ditekan deadline jadi aku berusaha cari tau apa solusinya biar cepet revisinya dan ga yang berlarut dalam	S3 tipe individu yang membutuhkan waktu lama untuk menenangkan diri	S3 menerapkan <i>coping stress</i> yang berfokus pada emosi	S3 mengelola stres yang menekan dengan mengatur atau mengelola respons emosional terhadap situasi stressor yang bertujuan untuk mengurangi intensitas	Keterampilan <i>Coping Emotion-Focused</i> (berfokus pada emosi) saat stress

	stress. Tapi mungkin kalo ngga karena dikejar deadline aku bakal ngaret si karena tipe yang ngumpulin motivasi da nenangin dirinya lama, butuh itu dulu baru bisa ngatasin masalahnya.”			emosi negatif yang mungkin muncul akibat stres	
W2.68	“Karena udah berpikir lama jadi itu solusi yang terbaik. Kecuali kalo aku memutuskannya pada saat itu juga berarti aku impulsif gitu kan. Aku juga analisis apa dampak positif dan negatifnya apa buat diri aku. Jadi aku mikirnya itu udah tepat karena aku mikirin gimana kedepannya”	S3 menetapkan solusi terbaik dan membuat keputusan secara tidak impulsif. S3 juga berpikir dampak dari keputusan yang diambilnya dalam setiap persoalan	S3 mampu memikirkan solusi dan membuat keputusan yang tepat	S3 mampu mengidentifikasi masalah, mengevaluasi berbagai opsi yang tersedia, dan memilih tindakan yang paling sesuai dengan mencapai tujuan yang diinginkan	Kemampuan Memikirkan Solusi dan Keputusan Akhir yang Tepat
W2.74	“Seiring berjalannya waktu aku bisa si yakin kalo semuanya akan membaik dan Tuhan udah kasih jawabnya sekarang. Jadi aku percaya kalo semua masalah tu Tuhan yang bakal bantu. Jadi kaya papa hadir lewat kasih sayang Tuhan. Kita percaya bakal baik-baik aja selama kita percaya Tuhan itu ada buat kita terus”	S3 percaya jika kehidupan akan membaik setelah kematian ayahnya	S3 memiliki pandangan positif terhadap masa depan	S3 meyakini hal-hal yang baik akan terjadi di masa mendatang, meskipun saat ini mungkin ada tantangan atau kesulitan	Keyakinan dan Pandangan Positif terhadap Masa Depan
W2.76	“Mungkin <i>me time</i> ya. Kaya aku tuh suka keluar makan sendiri, beli es krim itu <i>meaningfull</i> . Akutuh sambil	S3 melakukan <i>me time</i> agar dirinya tetap dalam keadaan <i>meaningfull</i> dan positif	S3 mampu membuat dirinya berada dalam keadaan positif	S3 melakukan <i>me time</i> sebagai upaya sadar untuk memelihara sikap mental yang optimis, energik, dan	Kemampuan Membawa Diri dalam Kondisi Positif

	makan sambil mikirin juga hal-hal lain yang malah disitu aku bisa mikir lebih jernih dan menguraikan masalahnya”			penuh semangat dalam menjalani hidup sehari-hari	
W1.32	“Apa yaa. Aku sendiri sih karena gimana ya dibilang terpuruk sampe kepikiran yang ngga-ngga juga ngga alhamdulillahnya. <b>Jadi ya alhamdulillah waktu itu aku yakin kalo pasti aku bakal ikhlas sepenuhnya dan cuma perlu usaha aja yang penting jangan berlarut dan buktinya sekarang aku mampu melewati ternyata juga seserem itu hehe”</b>	S3 percaya jika kehidupan akan membaik setelah kematian ayahnya	S3 memiliki pandangan positif terhadap masa depan	S3 meyakini hal-hal yang baik akan terjadi di masa mendatang, meskipun saat ini mungkin ada tantangan atau kesulitan	Keyakinan dan Pandangan Positif terhadap Masa Depan
W1.34	“ <b>Semoga aku selalu diberi kelapangan ketika ditinggalkan. Tapi aku berharap aku ngga akan ditinggalin siapapun aku gamau ngerasain sakit dua kali.</b> Tapi y aitu agak maksa ya buat orang tetep bertahan haha. <b>Ya semoga lebih kuat aja si kedepannya.”</b>	S3 berharap dirinya menjadi lebih lapang dan kuat	S3 mempunyai harapan yang positif	S3 berharap bahwa keadaan atau situasi akan berakhir dengan baik, meskipun mungkin ada rintangan atau kesulitan di sepanjang jalan	Harapan Positif terhadap Masa Depan
W2.78	“Iya sangat sih. Aku jadi punya cerita. <b>Aku ngerasa iya benar aku jadi lebih emosional.</b> Dulu tuh kalo misal aku ngelihat orang lain kehilangan orang tuanya aku ngga relate karena aku ngga ngerasain hal yang sama. <b>Pas sahabat aku</b>	S3 menjadi lebih emosional setelah ayahnya meninggal. S3 menjadi mudah menangis, tersentuh dan memahami perasaan orang yang sedang ditinggalkan	S3 menjadi lebih emosional	S3 rentan terhadap perubahan suasana hati, lebih responsif terhadap perasaan mereka sendiri dan perasaan orang lain, atau lebih cenderung mengekspresikan emosi secara intens	Kemampuan Merasakan dan Memahami Perasaan Orang Lain

	<b>papanya ngga ada aku malah jadi yang kaya ikutan nangis tersedu-sedu nyesek gitu loh. Karena aku tau posisi itu ngga mudah. Jadi kaya berdo'a semoga keluarga mereka dikuatin. Jadi gampang nangis dan gampang tersentuh deh”</b>				
W1.40	<b>“Hmm. Iya sih aku jadi gampang nangis, bahkan sekarang kalo inget ayah masih suka nangis haha. Kalo soal kasihan iya sesederhana nonton video yang mengharukan tu aku udah nangis jadi cengeng”</b>	S3 menjadi mudah menangis dan terharu	S3 menjadi lebih emosional	S3 rentan terhadap perubahan suasana hati, lebih responsif terhadap perasaan mereka sendiri dan perasaan orang lain, atau lebih cenderung mengekspresikan emosi secara intens	Kemampuan Merasakan dan Memahami Perasaan Orang Lain
W2.84	<b>“Iya bener kalo misal dia lagi dalam keadaan kehilangan aku jadi kaya sering nanyain gimana udah makan belum, mau ditemenin ngga kemana, gimana hari ini”</b>	S3 aktif bertanya keadaan dan menemani orang disekitarnya yang sedang kehilangan	S3 mampu memberikan perhatian dan kasih sayang	S3 memberikan waktu, perhatian, dukungan emosional, dan kehadiran fisik kepada orang-orang yang kehilangan	Respon Perilaku Kepedulian
W1.42	<b>“Iya yuu. Aku suka banget ngasih dukungan ato bener-bener siap jadi tempat curhat buat mereka yang butuh ditemenin. Tapi ya mungkin ngga setiap saat ya, tetep harus ada waktu buat diri sendiri”</b>	S3 senang memberikan dukungan atau tempat cerita untuk teman-temannya	S3 mampu memberikan dukungan emosional	S3 memberikan dukungan yang penuh pengertian, kenyamanan, dan dorongan kepada seseorang ketika mereka mengalami kesulitan, stres, atau perasaan negatif	Kemampuan untuk Terlibat secara Emosional
W1.44	<b>“Sudah. Aku berlarut-larut tu ya cuman pas ayahku gaada itu. Sekarang si mungkin beberapa kali keinget. Tapi udah kaya yang biasa yaudah</b>	S3 beberapa kali ingat dengan ayahnya, tetapi tidak sampai mengganggu kehidupan sehari-harinya	S3 mampu beradaptasi dengan ingatan menyakitkan tentang ayahnya	S3 mampu menerima dan mengatasi pengalaman emosional yang menimbulkan rasa sakit atau	Kemampuan Beradaptasi dengan Ingatan Buruk

	mau gimana lagi udah gaada gitu kan. Harus tetep semangat jalanin hari kaya biasanya.”			trauma di masa lalu sebagai bentuk penyesuaian diri	
W1.46	“Yaaa dijalanin aja sih yaa. Yang penting jangan memaksakan diri. Kalo capek istirahat dan kalo bener-bener hilang motivasi harus cari jalan keluarnya ga boleh terus larut ga ngapain cuma karena males.”	S3 menjalani hari-harinya saat ini dengan tidak memaksakan diri dan tetap menjaga semangat dan motivasi diri	S3 mampu menjaga motivasi da semangatnya dalam menjalani kehidupan	S3 menjaga semangat dan motivasinya untuk mencapai tujuan dan menghadapi tantangan dengan optimisme dan keberanian	Kemampuan Memotivasi diri dan Kekuatan Diri yang Baik
W2.88	“Kemajuannya aku mau berprogres hari demi hari terus yang tadinya aku mikir aku ngga bisa lulus kuliah tapi aku bisa lakuin itu dan aku bangga. Aku ngga mau nyalahin diri aku tapi lebih nerima aja”	S3 memiliki kemajuan yang baik dengan berusaha lebih untuk bisa lulus. S3 juga bangga dan menerima dirinya apa adanya	S3 tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik	S3 berusaha untuk mengembangkan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara fisik, mental, dan emosional	Kemampuan untuk Berkembang dan Berjuang
W2.92	“Ngerasanya si udah yah karena aku udah berusaha dengan baik. Kedepannya apa yang bisa aku lakuin ya lakuin tapi yang ngga ngelebin kapasitas aku juga. Berarti lebih ke Nerima apa adanya dan ngelakuin tanggung jawab sebaik-baiknya dan harus nyelesaiin semuanya satu per satu”	S3 berpikir harus lebih bertanggung jawab dengan hidupnya. S3 juga berpikir harus menyelesaikan tantangan dan perubahan yang ada di hidupnya	S3 berpikir ia harus menyelesaikan tanggung jawab dan tugasnya	S3 menyadari kewajibannya untuk menyelesaikan tanggung jawab dan tantangan dalam hidupnya	Kemampuan Berpikir Realistis terhadap Kewajiban

Lampiran 18. Horizontalisasi Subjek 4 (C)

Baris	Unit Makna	Deskripsi Unit Makna	Deskripsi Psikologis	Deskripsi Struktural	Tema
W1.10	“Emmm. Aku belajar banyak hal si dari ayah. Mulai dari kuatnya, semangatnya, sabarnya. Banyak banget hal-hal yang bikin <b>ayah itu punya kesitimewaan sendiri</b> ”	S4 mengatakan bahwa ayahnya punya keistimewaan tersendiri	<i>Attachment</i> Kuat	S4 mempunyai kedekatan emosional yang baik dengan ayahnya dengan menganggap ayahnya istimewa dalam hidupnya	Ikatan Emosional Kuat
W2.4	“ <b>Nek perasaan mungkin gini yo pas ayahku sakit tuh aku bingung</b> karena bapakku kan sakit jadi tu ceritane sebenarnya pas aku umur 17 tahun karena ada satu dan lain hal yang emang gaada jalan keluarnya di kota X. <b>Bapakku di kota X pas bapakku sakit tuh aku posisinya bingung karena bapakku sakit kakakku di laut. Jadi aku bingung karena sendirian menghadapi orang sakit. Keadaan lagi covid aku belum berprestasi aku bingung bapakku harus diapakan posisi orang tuaku udah ngga punya hubungan aku bingung jadi perasaanku ya cumak ee sedih banget, bingung si yang paling kerasanya. Aku bingung gimana caranya kalo ngga</b>	S4 mengatakan bahwa dirinya kebingungan dan sedih ketika ayahnya sakit. S4 kebingungan karena S4 menghadapi ayahnya seorang diri.	Kebingungan dan kesedihan	S4 mengalami kebingungan akibat kondisi tidak jelas, atau tidak pasti tentang sesuatu ketika ayahnya sakit. Hal tersebut dikarenakan S4 belum memiliki bekal apapun untuk merawat dan mengurus keperluan ayahnya hingga setelah ayahnya meninggal	Respon Emosi Negatif

	sembuh gimana kedepannya. Terus kalo setelah meninggal juga masih bingung karena banyak urusan yang masih harus diselesaikan. Kalo sedih ya sedih banget. Sedih, stress. Itu sih yang paling tak rasain bingung.				
W2.10	“Kalo aku kebetulan tu ngga dapet kabar ya. Kebetulan aku yang nemenin bapakku dari sakit sendirian sampe bapak meninggal. Emm pas tahu masih denial kan waktu itu karena aku tuh orangnya tuh ngga mudeng jadi tak cek kok ndak inii nafass ndak gerak tapi kok melek gitu. Terus frustrasi kaget maksude gatau initu kenapa kaget banget ngga nyangka aja”	S4 mengaku <i>denial</i> saat mengetahui ayahnya meninggal. Selain itu, S4 juga kaget dan frustrasi ketika mengetahui ayahnya sudah tidak bernafas.	Penolakan, kaget dan frustrasi	Penolakan, kaget, dan frustrasi adalah tiga jenis emosi yang bisa dialami oleh seseorang dalam berbagai situasi. Salah satunya saat mengetahui kabar tidak menyenangkan. S4 mengalami syok berat karena dirinya yang pertama mengetahui jika ayahnya sudah tidak bernafas.	Respon Emosi Negatif
W1.16	“Waktu itu tujuh hari aku ketakutan yuuk. Aku terbayang-bayang bapakku terus. Sedih juga pokoknya campur aduk lah, aku ga bisa definisiin jelasnya gimana ya tapi aku beneran takut dan sedih tuh jadi satu”	S4 mengaku selama tujuh hari setelah ayahnya meninggal dirinya mengalami ketakutan karena masih terbayang-bayang bapaknya. Di waktu yang sama S4 juga sedih atas kematian bapaknya	Ketakutan dan Kesedihan	S4 mengalami ketakutan dan kesedihan dalam waktu bersamaan. Hal tersebut menandakan jika S4 mengalami kondisi terpuruk saat ayahnya meninggal. S4 merasakan emosi kecemasan dan kesedihan.	Respon Emosi Negatif
W1.20	“Sedih itu wajar kok asal ga berlarut terus lupa tanggung jawab. Intinya aku jalaninnya sesuai alurnya aja. Ngga memaksakan juga harus	S4 mengatakan jika sedih itu hal yang wajar. S4 juga menerima apa adanya keadaan dirinya.	Menerima Emosi Kesedihan	S4 mengakui bahwa perasaan kesedihan adalah hal yang normal. S4 tidak menyangkal atau menekan emosi tersebut. S4 mau	Kemampuan Menerima Emosi Negatif dengan Baik

	<b>gimana. Iya bener si terima aja apa adanya keadaan diri”</b>			merasakannya sepenuhnya tanpa menilai , memaksakan atau menyalahkan diri sendiri.	
W1.18	<b>“Aku paling nangis sii, terus yaa yaudah diem ajaa sama cari-cari kegiatan yang bisa ngalihin aku dari itu kayak dengerin musik terus kalo bisa jangan sampe kesepian”</b>	S4 menangis dan lebih banyak diam ketika sedang terpuruk. S4 mencari kegiatan seperti mendengarkan musik agar tidak berlarut dalam kesedihannya	Mengendalikan Emosi Kesedihan	S4 memiliki cara tersendiri untuk meredakan kesedihannya, yakni dengan mendengarkan musik atau berkegiatan. Hal ini menunjukkan S4 mampu mengelola dan mengendalikan emosi sedihnya dengan baik	Kemampuan Mengendalikan Emosi secara Baik
W2.24	<b>“Hemm aktif. Aku cerita ke temen-temenku ke kakakku. Alhamdulillah juga saudara-saudaraku baik. Alhamdulillahnya juga aku bukan yang tipe yang langsung tiba-tiba menyendiri, terus seakan-akan nyalahin orang-orang disekelilingku engga kok. Semua terjadi di luar prediksi siapapun.”</b>	S4 aktif menceritakan perasaannya kepada orang-orang disekitarnya. S4 juga tidak ingin menyalahkan siapapun atas kejadian yang menyimpannya	Mengendalikan Emosi	S4 mampu terbuka dengan lingkungannya. Hal tersebut ditunjukkan dengan kemauan S4 untuk aktif bercerita dengan siapapun. Sikap terbuka dengan lingkungan sosial menunjukkan S4 mampu mengendalikan emosinya dengan tidak menyalahkan lingkungannya	Kemampuan Mengendalikan Emosi secara Baik
W2.22	<b>“Iya ada penurunan sedikit yu. Sebenarnya sedih tu pasti ya. Cuman kan harus sadar juga masih ada tanggung jawab belajar. Kalo males engga sih kan aku juga sadar ngapain sampe gitunya wong bapakku udah ngga ada”</b>	S4 mengaku tidak malas belajar. S4 juga mengaku bahwa kematian ayahnya tidak terlalu berpengaruh terhadap motivasi kuliahnya. S4 menyadari penuh bahwa ayahnya sudah tiada	Pengendalian Impuls	S4 memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilakunya walaupun dalam keadaan sedih sehingga S4 dapat membuat keputusan yang lebih baik, berpikir lebih jernih, dan bertindak sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai mereka. Dapat dikatakan bahwa S4	Memiliki Kesadaran Diri yang Baik

				memiliki kesadaran diri yang baik	
W2.26	<p>“Oh iya waktu itu aku lebih menyalahkan bapakku ya. <b>karena aku bener-bener ngga nyalahin siapa-siapa sebenarnya kalo bapak dan ibuk masih bareng tuh aku ngga mungkin nanggung semua ini sendirian.</b> Kaget juga bapakku ngga pernah cerita tiba-tiba ada sesuatu bertahun-tahun yang ditinggalkan. Ya Allah kenapa to pak, aku tu sampe jual motorku yuk dibeliin bapakku tak jual lagi. Tak balikin lagi. Waktu itu aku udah kaya wahh montang-manting. <b>Tapi hebatnya ya aku bisa ngambil Keputusan dengan tepat dan ngga merugikan orang lain. Aku merasa bangga aja sama diri sendiri bisa sekokoh itu haha”</b></p>	<p>S4 mengaku ia tidak menyalahkan siapapun atau apapun atas kejadian yang menimpanya. S4 hanya menyalahkan ayahnya. S4 juga mengaku bahwa ia masih mampu membuat keputusan tepat meski masih dalam keadaan sedih dan bingung</p>	Pengendalian Impuls	<p>S4 memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilakunya walaupun dalam keadaan sedih sehingga S4 dapat membuat keputusan yang lebih baik, berpikir lebih jernih, dan bertindak sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai mereka.</p>	Kemampuan Mengambil Keputusan yang Baik
W2.30	<p><b>“Heem pasti. Aku lebih <i>self love</i> yuk pastiii. Apa ya menerima yah namanya”</b></p>	<p>S4 menyatakan jika setelah kepergian ayahnya ia menjadi lebih mencintai dirinya sendiri</p>	S4 menerapkan <i>self love</i>	<p>S4 menjadi lebih <i>Self-love</i>, atau cinta diri, merujuk pada sikap yang penuh kasih, penghargaan, dan perhatian terhadap diri sendiri. Ini melibatkan penghargaan terhadap nilai diri, kepercayaan pada kemampuan sendiri, dan perhatian terhadap</p>	Kemampuan Menghargai dan Menerima Diri

				kesejahteraan mental, emosional, dan fisik	
W2.32	<p><b>“Jadi aku kaya lebih menerima diriku yang sekarang ngga si yuk.</b> Malah yang mengharuskan aku jadi kaya yang mimpin di rumah gitu. aku jadi orag yang memutuskan yang di rumah karena kalo nga sama aku ibukku rembukane sama siapa. Kakakku udah berkeluara gitu kan”</p>	<p>S4 mengatakan bahwa saat ini ia lebih menerima dirinya</p>	Penerimaan Diri	<p>Ini melibatkan penghargaan terhadap nilai diri, kepercayaan pada kemampuan sendiri, dan perhatian terhadap kesejahteraan mental, emosional, dan fisik</p>	<p>Kemampuan Menghargai dan Menerima Diri</p>
W2.42	<p><b>“Kalo aku ngga munafik sih ya lebih ke barang lah ya rewardnya terus juga ucapan gitu.</b> Jadi tuh emang pernah dijanjiin ibuk kan ya, kalo berhasil lulus tiga tahun setengah ada salah satu asset yang Namanya dibalikin jadi namaku. Aku dikasih reward sebesar itu sama ibukku. Ngga munafik hidup tu kalo kita ngga punya apa-apa terpuruk asli. Bapakku loh tukang parkir yuk. Aku dari kecil tuh orang ngga punya. Dari kecil aku kalo liburan ke sekolah tuh ikut bapakku narik parkir di rumah makan. Aku mainan sama ODGJ, pengamen,dinjarke mbe bapakku. Ada tu suatu hari aku narik pas puasa kan bapakku minta nasi yang dibagi-bagikan minta dua bungkus. Dipikiranku itu satu buat bapakku satu buat</p>	<p>S4 mengaku jika ia memberikan <i>reward</i> kepada diri sendiri berupa barang dan ucapan</p>	Penghargaan Diri	<p>Ini melibatkan penghargaan terhadap nilai diri, kepercayaan pada kemampuan sendiri, dan perhatian terhadap kesejahteraan mental, emosional, dan fisik. Reward sebagai bentuk S4 memberi penghargaan atas pencapaiannya</p>	<p>Kemampuan Menghargai dan Menerima Diri</p>

	aku. Ndak satu itu buat mas sama ibuk di rumah. Jadi kayak bener semiris itu. Kita ndak bisa maem tu nelongso. Kita ndak punya uang nelongso. Bukane mata duitan ndak. Itu realistis”				
W2.38	<b>“Hemm sangatt. Ndak aku ngga ikut-ikutan. Aku tuh tipe yang kalo sama orang selesai ya selesai ngga akan diungkit lagi gitu. Sama kalo misal ada masalah dan nemu solusi yang paling tepat buat aku tapi menurut orang engga itu aku tetep bakal kekeh si yu. Karena kan yang tau diri aku ya cuman aku”</b>	S4 menyatakan jika dirinya tidak mudah ikut-ikutan. S4 juga menyampikan jika sudah selesai dengan apapun tidak akan diungkit lagi. S4 juga memegang teguh solusi yang dirasa cocok untuk setiap masalahnya	Meyakini Prinsip dan Kemampuan Diri	S4 meyakini prinsip dan kemampuan diri meliputi keyakinan yang kuat terhadap nilai-nilai, keyakinan, dan kemampuan pribadinya. Ini melibatkan pemahaman mendalam tentang diri sendiri, kepercayaan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan dan melaksanakan prinsip-prinsip yang diyakini sebagai benar.	Keyakinan terhadap Prinsip dan Kemampuan Diri
W2.46	<b>“Hal besarr itu sih menurutku. Kita hidup tuh cumak sebentar beneran cuma mampir minum terus meninggal. Jadi kita kalo ngga ngasih yang terbaik buat orang lain saat masih hidup tuh kaya ngapain gitu. Nah makanya itu kita harus bermanfaat buat orang lain. Wong realistis gak si yo wong urip akhire meninggal juga”</b>	S4 mengaku bahwa ia mengambil pelajaran dari kematian ayahnya dengan menjadi lebih bermanfaat untuk orang lain	Pembelajaran dan pengalaman pribadi	Pembelajaran dan pengalaman pribadi merupakan bagian integral dari perkembangan individu. Ini mencakup proses belajar dan pertumbuhan yang didasarkan pada pengalaman langsung yang dialami oleh seseorang dalam kehidupannya sehari-hari. S4 menerapkan hal besar	Kemampuan Mengambil Pembelajaran dan Pengalaman secara Positif

				dalam hidupnya setelah kematian ayahnya, yakni keinginan untuk bermanfaat bagi orang lain	
W2.48	<b>“Itu sih karena ibukku tuh di PHK. Jadi aku harus bisa lulus cepet terus ceri kerja. Motivasi juga biar ngga bayar UKT lagi gitu alasan ekonomi sih”</b>	S4 mempunyai tujuan untuk lulus lebih cepat	Tujuan yang jelas	Tujuan yang jelas adalah gambaran atau arah yang spesifik dan terukur yang ingin dicapai seseorang dalam kehidupan atau dalam suatu situasi tertentu. Tujuan yang jelas memungkinkan seseorang untuk fokus, mengatur prioritas, dan mengarahkan upaya mereka dengan lebih efektif.	Kemampuan dalam Menetapkan Tujuan yang Jelas
W1.28	<b>“Wahh bukan beberapa lagi yuk. Bahkan, banyakk banget. Aku bingung yang jelas karena waktu itu aku bener-bener belum siap. Secara aku sendiri yang haus bertanggung jawab menyelesaikan itu. Caranya ya aku ga punya cara tertentu yang jelas aku berusaha sebisaku buat cari Solusi dan nyelesain masalahnya secepatnya”</b>	S4 mengaku berusaha langsung mencari solusi dan menyelesaikan permasalahan akibat kematian ayahnya meski sebenarnya ia dalam keadaan bingung dan belum siap untuk bertanggung jawab terhadap permasalahan sebesar itu.	<i>Problem Focused Coping Mechanism</i>	<i>Problem-focused coping mechanism</i> adalah strategi yang digunakan seseorang untuk mengatasi stres atau masalah dengan fokus pada mengubah situasi atau faktor yang menyebabkan stres atau masalah tersebut. S4 berusaha untuk mengidentifikasi sumber stres atau masalah yang spesifik, lalu mencari solusi atau tindakan konkret untuk mengatasinya.	Keterampilan Coping Stress <i>Problem Focused Coping Mechanism</i>
W2.56	<b>“Kalo ada masalah aku eee biasanya intropeksi diri dulu</b>	S4 mengaku ketika memiliki masalah akan	Intropeksi Diri	Introspeksi diri adalah proses refleksi mendalam	Kemampuan Refleksi Diri secara Positif

	<p>sih. Kalo dari sisiku apa yang salah. Mungkin dari itu dulu tak cari sampek ketemu. Kalo aku yang salah ya tak perbaiki. Tapi kalo missal orang lain yang salah ya tak komunikasiin dulu. Hidup tu enjoy aja gausah dibuat rumit hahaa”</p>	<p>intropeksi dan memperbaiki dirinya terlebih dahulu</p>		<p>yang dilakukan S4 terhadap pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya sendiri. Introspeksi diri dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk pengembangan pribadi, pengelolaan emosi, dan pemecahan masalah.</p>	
W2.60	<p>“Alhamdulillah ketemu. Tapi itu bukan solusi dari pemikiranku sendiri. Banyak yang diajak ngobrol rundingan gitu. Jadi sebelum aku menentukan Keputusan, aku suka nanya sama orang terdekat, ini udah bener langkahku bakal seperti ini. Bakal tak pastiin dulu”</p>	<p>S4 mengaku senang berunding dengan orang sekitar terkait solusi atas permasalahannya. S4 akan memastikan bahwa keputusan yang ia ambil adalah yang paling tepat</p>	<p>Peninjauan ulang solusi dan pengambilan keputusan yang tepat</p>	<p>S4 mampu melakukan evaluasi kembali berbagai solusi yang telah dihasilkan, serta pengambilan keputusan yang paling sesuai dengan situasi atau masalah yang dihadapi.</p>	<p>Kemampuan Peninjauan ulang solusi dan Pengambilan Keputusan yang Tepat</p>
W1.30	<p>“Meski harus merelakan banyak hal aku tetep harus melakukan solusi itu karena satu-satunya Solusi hanya itu. Aku udah berpikir berulang kali dan jawabannya adalah itu solusinya dan alhamdulillahnya bisa terselesaikan.”</p>	<p>S4 mengaku sebelum menentuka solusi dan mengambil keputusan, ia sudah berpikir berulang kali</p>	<p>Peninjauan ulang solusi dan pengambilan keputusan yang tepat</p>	<p>S4 mampu melakukan evaluasi kembali berbagai solusi yang telah dihasilkan, serta pengambilan keputusan yang paling sesuai dengan situasi atau masalah yang dihadapi</p>	<p>Kemampuan Peninjauan Ulang Solusi dan Pengambilan Keputusan yang Tepat</p>
W2.50	<p>“Oh kalo itu pasti ada hikmahnya sih. Ngga mungkin kita dikasih kegagalan tapi ngga ada hal yang lebih besar. Yang pertama emang bukan</p>	<p>S4 menganggap musibah atau kegagalan yang menyimpana pasti ada hikmahnya. S4 berpikir hal yang lebih baik akan</p>	<p>Berpikir positif</p>	<p>Berpikir positif adalah pola pikir yang memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang baik, optimis, dan membangun dari suatu</p>	<p>Kemampuan Berpikir Positif</p>

	<b>jalannya disitu yang kedua ada hal yang lebih baik”</b>	datang ketika mengalami suatu kegagalan		situasi atau pengalaman. Ini melibatkan mengarahkan perhatian kepada hal-hal yang positif, mencari sisi baik dari setiap situasi, dan memandang masalah sebagai peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran	
W1.32	<b>“Yakin pasti yuk. Waktu itu aku barengi dengan doa dan usaha alhamdulillah sekarang sudah membaik. Itu juga perlu bersusah payah aku mencapainya sama ibukku”</b>	S4 meyakini bahwa kehidupannya akan membaik. S4 juga berdoa dan berusaha mencapai kehidupan yang lebih baik setelah kematian ayahnya	Keyakinan dan kemampuan	S4 memiliki keyakinan yang kuat meningkatkan motivasi dan kinerja dalam mencapai kehidupan yang lebih baik. Peningkatan kemampuan dapat memperkuat keyakinan individu dalam kemampuan mereka sendiri. Keduanya saling memengaruhi dan memperkuat satu sama lain dalam perjalanan pencapaian tujuan dan kesuksesan pribadi.	Keyakinan terhadap Hal-hal Baik dan Kemampuan Diri
W2.62	<b>“Heem punya, nah itu kan makanya setahun aku mikir pasti bakal sembuh, aku bakal bangkit, aku bakal jadi diri aku yang lebih baik. Aku kurus yuk waktu itu turun 10 kilo hahaa.”</b>	S4 berpikir satu tahun setelah kematian ayahnya dirinya akan sembuh dan bangkit	Memiliki pandangan ke depan yang positif	Memiliki pandangan ke depan yang positif merujuk pada cara seseorang memandang masa depan dengan optimisme, harapan, dan keyakinan bahwa hal-hal akan menjadi lebih baik. Pandangan ke depan yang positif melibatkan fokus	Pandangan Positif terhadap Masa Depan

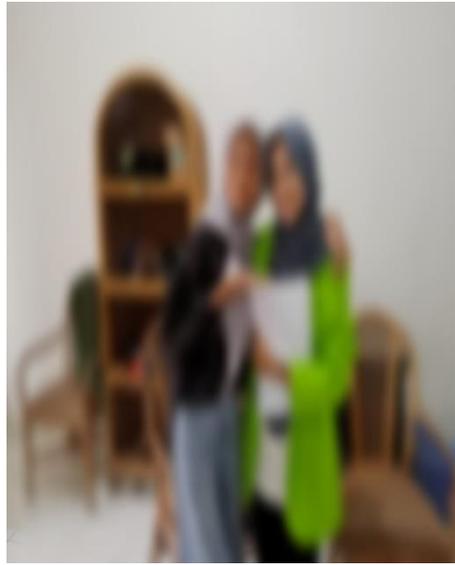
				pada potensi positif dari masa depan, menghadapi tantangan dengan sikap yang positif, dan mencari peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran.	
W2.66	“Heem betull. Jadi yang utama aku lebih menghargai orang lain. <b>Soal emosional mungkin aku jadi lebih gampang dibawa yak. Kalo orang lagi cerita apa tu aku jadi lebih bisa menempatkan diri gitu loh yuk.</b> ”	S4 mengaku menjadi mudah dibawa secara emosional sejak ayahnya meninggal	Pemahaman secara emosional	Pemahaman emosional memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang, memengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan dunia di sekitarnya, merespons situasi tertentu, dan mencapai kesejahteraan secara keseluruhan	Kemampuan Memahami Perasaan dan Emosi Orang Lain
W2.68	“Jujur aja ya waktu itu aku ngerasa ngga ada yang bantu. <b>Jadi aku berusaha bantuin orang tetep tapi. Aku bahagia bisa bermanfaat buat orang lain. Aku ngga mau orang ngerasain dia diposisiku ngga ada yang bantu. Terus emang daripada aku ngelamun mending bantu orang.</b> ”	S4 berusaha tetap membantu orang lain. S4 merasa bahagia jika bermanfaat bagi orang lain	Kepedulian dan ketulusan	Sikap kepedulian melibatkan keinginan untuk membantu, mendukung, dan memahami orang lain dalam menghadapi kesulitan atau penderitaan. Ketulusan juga mencerminkan kemurnian niat dan tindakan seseorang, di mana individu bertindak sesuai dengan nilai-nilai, keyakinan, dan perasaan mereka tanpa motivasi tersembunyi atau tujuan tertentu	Kemampuan untuk Peduli dan Tulus kepada Orang Lain

W2.70	<p>“Kalo ngasih dukungan atau dorong orang buat bangkit ngga sih. Aku juga ngga memberikan saran kalo dia ngga minta karena ngga semua orang butuh itu. <b>Jadi kaya menemani mendengarkan gitu. Terus tak puk-puk, tak tenangin. Soalnya aku juga ngerasain apa yang dia rasain dulu gitu oh aku pernah se down ini”</b></p>	<p>S4 mengaku ia senang menemani dan mendengarkan orang lain yang sedang tidak baik-baik saja</p>	<p>Menemani dan mendengarkan orang lain</p>	<p>S4 mampu mendengar, memahami, dan memperhatikan orang disekitarnya. S4 berpikir dengan begitu dapat berdampak positif pada kesejahteraan emosional mereka</p>	<p>Kemampuan untuk Memberikan Kasih Sayang dan Perhatian</p>
W1.36	<p>“Kalo itu iya. <b>Aku tu emang suka mendengarkan orang dan bisa juga si mudah mahamin perasaan orang. Yang penting memposisikan diri aja seharusnya gimana”</b></p>	<p>S4 mengaku jika dirinya memang senang mendengarkan dan memahami perasaan orang lain. S4 juga mampu memposisikan diri ketika dibutuhkan</p>	<p>Mendengarkan dan memahami perasaan</p>	<p>S4 mampu mendengar, memahami, dan memperhatikan orang disekitarnya. S4 berpikir dengan begitu dapat berdampak positif pada kesejahteraan emosional mereka.</p>	<p>Kemampuan untuk Mendengarkan dan Memahami Perasaan Orang Lain</p>
W1.42	<p>“Harus kalau itu. Gini kita kan hidup udah ndak di masa lalu lagi. <b>Jadi ya harus menghadapi masa kini dan benar-benar fokus saat ini aja. Mungkin sesekali masih terbawa sama ingatan tentang bapak ya tapi ndak boleh sampek berpengaruh buruk ke kehidupan saat ini”</b></p>	<p>S4 fokus terhadap kehidupan saat ini. Ia juga mengaku bahwa ingatan buruk tentang ayahnya tidak berpengaruh buruk terhadap kehidupannya saat ini</p>	<p>Realistis</p>	<p>S4 menerima realitas atau keadaan yang ada, tanpa idealisasi atau penolakan yang tidak masuk akal. S4 mampu membawa diri untuk tidak terpengaruh luka di masa lalu dan berfokus menjalani kehidupan di masa kini</p>	<p>Kemampuan Berpikir Realistis</p>
W2.76	<p>Aku punya beberapa opsi si sebelumnya udah tak persiapan. Aku coba dulu kalo gagal aku pakek opsi yang lain gitu sih. <b>Brati kaya menyesuaikan dulu</b></p>	<p>S4 menghadapi masalah dan perubahan di kehidupan saat ini dengan membuat beberapa solusi yang sudah ia sesuaikan dengan kondisinya</p>	<p>Adaptabilitas</p>	<p>S4 mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, situasi, atau kondisi yang baru atau tidak terduga. Ini mencakup kemampuan</p>	<p>Kemampuan untuk Menyesuaikan Diri</p>

	soalnya aku yakin semuanya ada jalan keluarnya.”			untuk beradaptasi dengan cepat, fleksibel, dan efektif terhadap perubahan, serta untuk tetap produktif dan berhasil dalam menghadapi tantangan baru.	
W2.78	“Kemajuannya terutama dalam segi ibadah ya. Semakin baik. Alhamdulillah juga pencapaian di umur segini satu-satu bisa terwujud. Pencapaian kecil aku juga hargai dalam hidup gitu. Dalam hal ekonomi alhamdulillah sekarang lagi naik. Emm sudah mempersiapkan hati dan pikiran kalo hidupnya berubah lagi”	S4 menyatakan jika dirinya menjadi lebih baik dalam beribadah. Ia juga sudah mencapai beberapa tujuannya	Pribadi yang lebih baik	S4 berusaha untuk mengembangkan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan agar menjadi individu yang lebih baik terutama dalam aspek religiusitas dan pencapaian	Kemampuan Menjadi Pribadi yang Lebih Baik
W2.80	“Iya sudah. Sangat sudah dalam waktu berapa ya dalam waktu setahun tuh aku dah ngerasa sembuh. Semakin kesini ya semakin ndakpapa udah sangat baik. Tapi aku sangat ngga siap buat kehilangan satu orang ini lagi.”	S4 menyatakan jika dirinya sudah sepenuhnya sembuh. Namun ia belum siap jika harus kehilangan ibunya	Kesembuhan	S4 sudah berada pada tahap pulih secara fisik, emosional, dan psikologis setelah kematian ayahnya. Hal ini juga memerlukan waktu dan kesabaran, serta dukungan dari orang-orang terdekat dan lingkungan yang mendukung	Kemampuan untuk Pulih dari Trauma
W1.40	“Oh. Iya aku ngerasa udah jauh lebih bahagia si sekarang. juga karena aku udah ikhlasin	S4 menyatakan jika sekarang ia sudah jauh lebih bahagia. S4 sudah	Kebahagiaan dan kebersyukuran	S4 mampu mengembangkan sikap yang positif dan	Kemampuan untuk Menjadi Bahagia dan Bersyukur

	<b>bapak dan aku bersyukur masih ada ibuk”</b>	mengikhhlaskan kepergian ayahnya dan ia bersyukur dengan kehadiran ibunya		menghargai berbagai anugerah dalam hidup. S4 juga sudah merasa lebih puas, bahagia, dan terhubung dengan dunia di sekitarnya saat ini	
--	--	---	--	---	--

**Lampiran 17. Dokumentasi Wawancara**



## **Daftar Riwayat Hidup**

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Siti Rahayu
2. Tempat, Tanggal Lahir : Rembang, 10 Mei 2002
3. Alamat Domisili : Tambakaji, Ngaliyan RT 03/RW 04
4. No. HP : 089647389343
5. Email : [siti\\_rahayu\\_2007016176@walisongo.ac.id](mailto:siti_rahayu_2007016176@walisongo.ac.id)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar  
SD Negeri Mojosari 01 2008- 2013
2. Sekolah Menengah Pertama  
Madrasah Tsanawiyah Riyadlotutthalabah Sedan 2013-2016
3. Sekolah Menengah Atas  
Madrasah Aliyah Riyadlotutthalabah Sedan 2016-2020
4. Universitas  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

### C. Pengalaman Organisasi, Magang dan Kerelawanan

1. Pengalaman Organisasi
  - a. Anggota Divisi Keredaksian UKM Lembaga Pers Mahasiswa Esensi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (Periode 2022)
  - b. Anggota Divisi Pendidikan dan Wacana Organisasi Daerah KAMARESA (Keluarga Mahasiswa Rembang di Semarang) UIN Walisongo Semarang (periode 2022)
2. Pengalaman Magang
  - a. Programa MBKM kampus selama satu semester di BKPP (Badan Kepegawaian, Pendidikan dan Pelatihan) Kabupaten Pati (2023)
  - b. Asisten Dosen Islam dan Moderasi Beragama (2021)
  - c. Asisten Dosen Bahasa Inggris (2022)