

**PENGARUH SPRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI
PUTUS CINTA DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)**



Disusun Oleh:

Tri Susilo (1707016036)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG
2024**

PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG
PERNAH MENGALAMI PUTUS CINTA DI KOTA
SEMARANG**

Penulis : Tri Susilo
NIM : 1707016036
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, 28 Maret 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP 197503192009012003

Penguji II

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP 197304271996031001

Penguji III

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M.A
NIP 199201012019032036

Penguji IV

Nadva Arivani H. N., M.Psi., Psikolog.
NIP 199201172019032019

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP 197304271996031001

Pembimbing II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog.
NIP 198512022019032010

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Tri Susilo
NIM : 1707016036
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH SPRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI PUTUS CINTA DI KOTA SEMARANG”

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

Semarang, 16 Maret 2024



Tri Susilo
NIM 1707016036

PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH SPRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG PERNAH
MENGALAMI PUTUS CINTA DI KOTA SEMARANG

Nama : Tri Susilo

NIM : 1707016036

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,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si

NIP : 197304271996031001

Semarang, 18 Maret 2024

Yang bersangkutan

Tri Susilo

NIM : 1707016036

PERSETUJUAN PEMBIMBING



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

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH SPRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG PERNAH
MENGALAMI PUTUS CINTA DI KOTA SEMARANG

Nama : Tri Susilo

NIM : 1707016036

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,

Semarang, 18 Maret 2024
Yang bersangkutan

Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog
NIP : 198512022019032010

Tri Susilo
NIM : 1707016036

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah selain puji dan rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah menentukan segala sesuatu berada di tangan-Nya. Alhamdulillah atas hidayah dan inayah-Nya, Sholawat serta salam selalu terhatur kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Dalam kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “PENGARUH SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI PUTUS CINTA DI KOTA SEMARANG”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Waslisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal tersebut didasari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan, motivasi, arahan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang penulis hormati dan cintai yang membantu secara langsung maupun tidak langsung selama pembuatan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi,
4. Dra. Maria Ulfah, M. Si Selaku wali dosen,
5. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si selaku pembimbing I dan Lucky Ade Sessiani, M. Psi selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan,

dukungan, arahan serta motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,

6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya,
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 16 Maret 2024

Penulis

Tri Susilo

NIM 1707016036

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, Ibu Wiyatmi Astuti dan Bapak Krisyanto suripto serta Kakak Anna Kristiani adik Panca Winasis, Kristanti serta keluarga besar Luwiyah yang memberikan kasih sayang, dukungan serta semangat dan senantiasa mendo'akan kepada penulis,
2. Kepada seluruh keluarga besar Mawapala dan kawan satu angkatan Sadhina Adichandra
3. Kepada seluruh keluarga besar Kawapala UIN Walisongo Semarang,
4. Kepada teman kuliah Kharisma Nurlaili, Diah Rizqi, Najma Bintang Salsala, Arjun Maida, M Annas, Abdul Hannan, Riyan Effendi dan Fiky Prabowo yang telah memberikan bantuan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
5. Kepada seluruh rekan tempat penulis pernah bekerja dan rekan kerja Lucky Thirteen Cafe,
6. Teman seperjuangan dan seperangkatan 2017 khususnya psikologi A,
7. Kepada beberapa orang yang pernah menganggap penulis sebagai orang terspesial maaf dan terimakasih atas semuanya,
8. Dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu,

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap pembacanya.

Semarang, 16 Maret 2024

Penulis

Tri Susilo
NIM 1707016036

MOTTO

“Ingat Ini Dunia Bukan Surga”

DAFTAR ISI

COVER SKRIPSI	i
PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Resiliensi	14
1. Pengertian Resiliensi.....	14
2. Aspek – Aspek Resiliensi	15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	17
4. Resiliensi dalam Prespektif Islam	19
B. Spiritualitas	19
1. Pengertian Spiritualitas	19

2.	Aspek-Aspek Spiritualitas.....	20
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Spiritualitas	22
4.	Spiritualitas dalam Perspektif Islam.....	23
C.	Dukungan Sosial.....	24
1.	Pengertian Dukungan Sosial	24
2.	Aspek - Aspek Dukungan Sosial	25
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruh Dukungan Sosial	25
4.	Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.	26
D.	Pengaruh Spiritualitas dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi	27
E.	Kerangka Berpikir	30
F.	Hipotesis	31
 BAB III METODE PENELITIAN		36
A.	Jenis dan pendekatan penelitian	36
B.	Variabel Penelitian	36
C.	Definisi Operasional	36
D.	Tempat dan waktu penelitian.....	37
E.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	37
F.	Teknik Pengumpulan Data	39
G.	Validitas dan Realibitas	43
1.	Validitas	43
2.	Reliabilitas	44
3.	Hasil Uji Validitas.....	44
4.	Hasil Uji Reliabilitas.....	48
H.	Teknik Analisis Data	50
1.	Uji Asumsi	50
2.	Uji Hipotesis	50
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		52

A. Hasil Penelitian.....	52
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	52
2. Kategorisasi	54
B. Uji Asumsi Klasik.....	58
1. Uji Normalitas	58
2. Uji Linieritas.....	59
3. Uji Multikolinieritas	61
4. Analisis Data.....	61
C. Pembahasan	66
BAB V PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala Likert	40
Tabel 2 Blueprint Skala Resiliensi.....	41
Tabel 3 Blueprint Skala Spiritualitas.....	42
Tabel 4 Blueprint Skala Dukungan Sosial.....	43
Tabel 5 Blueprint Skala Resiliensi setelah Uji Coba	45
Tabel 6 Blueprint Skala Spiritualitas setelah Uji Coba.....	46
Tabel 7 Blueprint Skala Dukungan Sosial setelah Uji Coba.....	47
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi.....	48
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Spiritualitas.....	49
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	49
Tabel 11 Descriptive Statistics	54
Tabel 12 Kategorisasi Variabel Resilensi.....	55
Tabel 13 Distribusi Variabel Resiliensi.....	55
Tabel 14 Kategorisasi Variabel Spiritualitas.....	56
Tabel 15 Distribusi Variabel Spritualitas	56
Tabel 16 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial.....	57
Tabel 17 Distribusi Variabel Dukungan Sosial	58
Tabel 18 Tabel Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 19 Hasil Uji Linieritas Variabel X1 dengan Variabel Resiliensi.....	59
Tabel 20 Hasil Uji Linieritas Variabel X2 dengan Variabel Resiliensi.....	60
Tabel 21 Hasil Uji Multikolinieritas	61
Tabel 22 Coefficients.....	62
Tabel 23 Hasil Uji Simultas	64
Tabel 24 Koefisiensi Determinasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir	30
Gambar 2 Diagram Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Gambar 3 Diagram Subjek Berdasarkan Usia	53
Gambar 4 Diagram Subjek Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	53

ABSTRAK

Abstrak: Putus cinta merupakan kondisi kehilangan sosok kekasih mengakibatkan seseorang mengalami keterpurukan sehingga membutuhkan resiliensi yang baik agar bangkit. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang menggunakan metode kuantitatif. Terdapat hipotesis bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh terhadap resiliensi. Jumlah sampel sebanyak 100 mahasiswa dipilih dengan teknik penarikan sampel aksidental yang didasarkan pada ketidakpastian terkait dengan jumlah populasi. Alat ukur yang digunakan adalah skala spiritualitas, skala dukungan sosial, dan skala resiliensi yang disusun oleh peneliti. Analisis regresi sederhana dilakukan untuk uji parsial variabel spiritualitas terhadap resiliensi. Hasilnya menunjukkan bahwa variabel spiritualitas berpengaruh positif secara signifikan terhadap resiliensi konstanta bernilai positif, menandakan bahwa kenaikan satu satuan variabel spiritualitas menyebabkan kenaikan resiliensi sebesar 42,6%. Uji parsial selanjutnya dilakukan terhadap variabel dukungan sosial, dan hasilnya menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh negatif secara tidak signifikan terhadap resiliensi. Konstanta bernilai negatif, menandakan bahwa kenaikan satu satuan variabel dukungan sosial menyebabkan penurunan resiliensi sebesar 10,3%. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa variabel spiritualitas dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara spiritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi secara simultan.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Resiliensi dan Spiritualitas

ABSTRACT

Abstract: Breaking up love is a condition where the loss of a lover results in someone experiencing downturns so that they need good resilience to get up. This research aims to examine the influence of spirituality and social support on the resilience of students who have experienced a breakup in the city of Semarang using quantitative methods. There is a hypothesis that these two variables have an influence on resilience. The total sample of 100 students was selected using an accidental sampling technique which was based on the researcher's uncertainty regarding the population size. The measuring instruments used are a spirituality scale, a social support scale, and a resilience scale compiled by researchers. Simple regression analysis was carried out to partially test the spirituality variable on resilience. The results show that the spirituality variable has a significant positive effect on resilience. The constant value is positive, indicating that a one unit increase in the spirituality variable causes an increase in resilience of 42.6%. A partial test was then carried out on the social support variable, and the results showed that the social support variable had an insignificant negative effect on resilience. The constant is negative, indicating that a one unit increase in the social support variable causes a decrease in resilience of 10.3%. Multiple regression analysis shows that the variables of spirituality and social support simultaneously have a significant effect on resilience, with a significance value of $0.000 < 0.05$. Thus, it can be concluded that there is a significant influence between spirituality and social support on resilience simultaneously.

Keywords: : Social Support, Resilience and Spirituality

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semarang merupakan ibu kota provinsi Jawa Tengah dengan isi penduduknya yang heterogen, baik penduduk asli atau pendatang yang bekerja atau mencari ilmu, contoh saja seseorang yang mencari ilmu di kota semarang sebagai mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengatur segala urusan yang dilakukan dengan baik, tak terkecuali menjalani hubungan dengan lingkungan sosial di sekitarnya, Seorang mahasiswa dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun akan masuk dalam tahap masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan jika dilihat dari segi perkembangan kognitif menurut Piaget termasuk dalam periode operasi formal, tugas perkembangan pada usia ini ialah pematangan pendirian hidup serta mampu memecahkan masalah melalui pengujian semua alternatif yang ada (Parnawi, 2021 : 6) menurut Erikson seseorang akan masuk pada tahap perkembangan psikososial intimacy versus isolatio yaitu selama tahap ini, seseorang dalam fase dewasa awal akan mencari hubungan yang lebih dalam dan lebih bermakna dengan orang lain (Rahayu, 2016 : 15) Akan tetapi tak jarang ditemui bahwa di dalam menjalani hubungan sosial dengan orang lain seorang mahasiswa mengalami sebuah kegagalan contohnya mengalami putus cinta yang terkadang menjadi permasalahan bagi mahasiswa tersebut.

Permasalahan mengenai perasaan kehilangan pasangan yang diharapkan dapat dijadikan motivasi, akan tetapi dengan terjadinya putus cinta membuat mahasiswa tersebut justru mengalami stress dan bahkan depresi, seperti pendapat Lumongga, (2016 : 12) bahwasannya depresi dapat terjadi dikarenakan stress yang dialami tidak reda dan berkaitan dengan masalah dramatis seperti kehilangan seseorang yang dicintai, menurut Syah dan Sastrawati (2020 : 437). Manusia memiliki kebutuhan fisiologis yang dominan yang meliputi kebutuhan menerima perhatian dari orang lain, memberi dan

mencintai. Dalam memenuhi kebutuhan ini seseorang mempunyai banyak cara salah satunya ialah dengan membentuk hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, termasuk melakukan interaksi menjalin cinta dengan lawan jenis dan pada akhirnya berakibat tidak baik jika mahasiswa tersebut mengalami putus cinta. Dampak buruk yang dialami mahasiswa dikarenakan putus cinta dapat membuat mereka mengalami kesedihan dan bahkan sampai keterpurukan, didalam penelitian Kurnia dan Firdaus (2023 : 714). Sejumlah 73% atau 33 partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasakan kepedihan setelah melalui pengalaman putus cinta, sementara ada 21% atau 10 peserta yang menyatakan bahwa mereka merasa tidak terlalu terganggu oleh perpisahan tersebut. Menariknya, 6% atau 4 responden malah melaporkan bahwa mereka merasa sangat bahagia pasca putus cinta. Dari penelitian tersebut maka dapat diketahui bahwa lebih banyak responden yang mengalami kesedihan dikarenakan putus cinta.

Putus cinta dikarenakan kehilangan sosok kekasih mengakibatkan seseorang mengalami keterpurukan, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Tacasily (2021 : 261) Yaitu keterangan dari beberapa mahasiswa menyatakan bahwa dengan berakhirnya hubungan mereka dengan mantan kekasihnya cukup mampu mempengaruhi keadaan mereka sehari-hari. Semangat mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan menurun drastis, bahkan terdapat kecenderungan untuk menghindari kehadiran di kelas dan kurangnya konsentrasi saat melibatkan diri dalam tugas-tugas. Mereka mengakui kekosongan dalam hidup mereka setelah kehilangan figur yang dianggap signifikan, menciptakan suasana hati yang merosot, sama halnya dalam penelitian Aska dkk (2022 : 521) menyatakan perasaan marah dan stres ialah hal yang wajar disaat mengalami putus cinta, akan tetapi sudah menjadi hal berlebihan jika sedih yang berlarut-larut tak kunjung hilang sehingga menimbulkan masalah besar seperti depresi, namun dengan kesadaran diri meningkatkan spritualtas serta mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan yang ada berkemungkinan dapat meningkatkan resiliensi dengan baik pada mahasiswa yang sedang terpuruk dikarenakan putus cinta.

Hasil wawancara peneliti dengan responden yang memenuhi syarat yaitu SY dan AS, SY merupakan seorang mahasiswa yang pernah menjalin hubungan asmara dengan adik tingkat kuliah terdahulu dan mengalami putus cinta di tahun 2022 lalu pada bulan Agustus, diawal SY mengalami putus cinta ia mengaku sangat sedih dan kecewa dengan dirinya karena permasalahan ego dan emosi yang mengakibatkan hubungan dengan wanita yang 3 tahun pernah menjadi kekasihnya harus berakhir, namun SY sadar untuk bangkit dan tidak terpuruk, SY bukan mahasiswa perantauan sehingga dekat dengan keluarga yang ada dirumah terutama ibu yang selalu ada untuk SY dan selalu mengingatkan SY untuk bangkit dan dapat kembali menjalani kehidupan yang lebih baik lagi, tak hanya dengan keluarga namun juga ada teman-teman SY yang menemani dan selalu mendukung SY agar bias bangkit dari keterpurukannya dikarenakan putus cinta.

Sama halnya dengan AS yang merupakan seorang mahasiswa rantau asal Madura yang berkuliah di Semarang yang juga pernah mengalami putus cinta setelah 5 tahun lamanya menjalin hubungan dengan teman organisasi sebagai kekasihnya terdahulu, untuk kali ini AS lah yang diputuskan oleh kekasihnya karena sudah tertarik dengan orang lain sehingga membuat AS sangat kecewa ia bahkan pernah sampai beberapa bulan hanya mengurung diri di kamar kosnya dan terkadang melampiaskan kekecewaan dengan minuman keras dan obat penenang hingga di satu titik ia sadar harus bangkit dan mencari kesibukan agar ia dapat melupakan mantan kekasihnya yaitu dengan mencari pekerjaan part time, dengan bekerja part time membuat AS sedikit demi sedikit mulai dapat melupakan mantan kekasihnya bahkan karena lingkungan barunya yang positif dapat membuat AS lebih bisa memperbaiki ibadahnya agar lebih rajin sholat yang biasanya bermalasan melaksanakan sholat wajib dan shoat Jumat, bahkan terkadang AS dan teman-teman kerjanya melakukan ziarah ke makam ulama yang berada di daerah Ungaran.

Dalam hasil wawancara terhadap responden SY dapat diketahui bahwa terdapat aspek resiliensi salah satunya yaitu social competen ialah kemampuan dari responden SY yang tetap mampu menjalani hubungan yang positif dengan

orang lain terutama dengan ibu dan teman-temannya, sedangkan dalam pembentukan resiliensi responden AS terdapat aspek sense of purpose ialah kemampuan responden AS untuk memandang masa depan, hal tersebut terbukti dengan cara AS bisa keluar dari kebiasaan buruk yang dulu suka minuman keras dan menggunakan obat penenang untuk melampiaskan rasa kekecewaannya karena ditinggal kekasihnya sekarang dapat diubah dengan mencari kegiatan dan lingkungan yang lebih positif.

Dari hasil wawancara peneliti menarik kesimpulan bahwasannya para responden yang mengalami putus cinta kehilangan sosok kekasih mengakibatkan mereka mengalami keterpurukan diawal dan terjadi kondisi yang kurang baik sehingga belum mampu menerima fakta buruk akan pengalaman putus cinta yang sedang dialami membuat mereka harus tetap mampu mengendalikan diri ke arah yang lebih baik yang kemungkinan besar dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar yang dapat membentuk resiliensi mereka.

Sesuai pendapat Al-Faruq dan Sukatin (2020 : 215). Resiliensi merupakan suatu kemampuan yaitu berupa daya lentur seseorang yang membuat diri seseorang tersebut merasa yakin dan mampu menghadapi, mencegah, meminimalisir serta mampu mengurangi dampak yang merugikan dari kondisi yang kurang baik menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi, dalam penelitian Mariani (2013 : 18) Resiliensi merupakan kemampuan dalam beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan cara meningkatkan dan mengelola diri sehingga mampu tetap teguh disaat menghadapi situasi yang sulit dan menghadapi tekanan dalam kehidupan. Dalam penelitian Mujahidah dan Listiyandini (2018 : 68) menemukan menurut penelitian, ada hubungan antara tingkat resiliensi dan gejala depresi pada remaja. Sumbangan aktif dari resiliensi terhadap gejala depresi mencapai 1,8%, yang berarti semakin tinggi tingkat resiliensi, semakin rendah gejala depresinya. Dalam riset yang dilakukan oleh Pustakasari (2014: 123), disebutkan bahwa dalam konteks penelitiannya, 85% dari 34 remaja yang selamat dari bencana erupsi Gunung Kelud menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Sementara 15% atau 6

remaja yang selamat menunjukkan tingkat resiliensi yang sedang, dan tidak ada remaja yang selamat dengan tingkat resiliensi rendah. Ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap variasi tingkat resiliensi ini terhadap individu agar dapat beradaptasi dengan permasalahan yang dialami, salah satunya ialah spiritualitas sebagai faktor dalam diri seseorang yang mempengaruhi.

Sejalan dengan penelitian Hartono dan Lestari (2021 : 18) spiritualitas merupakan dorongan yang ada dalam diri seseorang yang dapat menentukan resiliensi pada diri seseorang. Jika seseorang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi, kemungkinan besar mereka juga memiliki keterampilan yang baik dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga dapat meningkatkan tingkat resiliensi mereka. Dalam penelitian Bukhori dan Hassan (2017 : 315) mengungkapkan spiritualitas ialah cara menjadi serta mengalami segala sesuatu yang diperoleh dengan nilai-nilai tertentu dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam semesta, dan segala sesuatu yang dipandang sebagai Tuhan, dalam penelitiannya Safitri dkk (2022 : 105) menyatakan peningkatan spiritualitas merupakan upaya sebagai langkah untuk menemukan signifikansi dan integritas pribadi seseorang dalam mengubah aktivitas atau usaha yang bertujuan untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Selain itu juga diperlukan dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar untuk mendorong seseorang tersebut bangkit dari keterpurukannya dan membantu dalam pemulihan dan penyesuaian diri setelah mengalami peristiwa yang kurang baik.

Menurut Sudarman (2021 : 20) Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang dirasakan oleh seseorang dalam kehidupannya, yang membuatnya merasa dicintai, dihargai, dan diakui. Dengan harapan bahwa dukungan tersebut dapat memberikan makna yang lebih besar dalam hidupnya dan juga membantu dalam mengoptimalkan potensi individu tersebut. Dengan adanya dukungan sosial yang positif dari lingkungan sekitar dapat mempengaruhi resiliensi diri seseorang ke arah yang positif begitu pula sebaliknya, serupa dengan studi Priastana dan Haryanto (2018 : 24) yang Penemuan signifikan adalah adanya hubungan yang kuat antara dukungan sosial dari keluarga dan ketahanan pada

lansia yang mengalami duka yang berkepanjangan akibat kehilangan pasangan dalam konteks budaya Pakurenan. Ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dalam budaya Pakurenan secara positif memperkuat ketahanan pada lansia, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin sedikit dukungan sosial yang diterima, semakin rendah juga tingkat resiliensinya (Raisa & Ediati 2016 : 540). Terlebih jika mahasiswa tersebut jauh dari keluarga dan merantau untuk kuliah, maka dukungan sosial selain keluarga sangat dibutuhkan, hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Hasibuan dan Anindhita (2018 : 111). Apabila seorang mahasiswa perantau yang jauh dari keluarganya berhasil membangun hubungan positif dengan lingkungannya yang baru, ia akan mengalami dampak positif dari dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitarnya. Situasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa tersebut.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada mahasiswa lainnya yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang, peneliti mengulik bagaimana cara responden agar bisa bangkit dari keterpurukan tersebut, yaitu dengan sadar akan tuntutan kehidupan yang ada sebagai mahasiswa yang harus tetap dijalani walaupun pernah ditinggal kekasih terdahulu dan dengan resiliensi yang baik dari dalam diri dapat meningkatkan spiritualitas serta mendapatkan dukungan sosial yang baik dari lingkungan, sehingga mampu melewati masa keterpurukan yang pernah dialami karena putus cinta dan dapat bangkit kembali menjalani kehidupan. Dilansir dari Detik.com (2022) Kasus semacam ini memerlukan perhatian yang serius dan pemahaman yang mendalam dari lingkungan sekitarnya. Lingkungan sekitar tidak boleh mengabaikan tanda-tanda kesulitan atau perubahan perilaku pada anggota keluarga atau orang terdekat, karena hal itu dapat menjadi tanda bahwa mereka sedang mengalami masalah yang serius. Dengan adanya penelitian ini juga ingin memberikan kesadaran bahwasannya keterpurukan karena putus cinta dengan pasangan yang belum sah dan tidak halal menjalani hubungan lawan jenis baginya adalah sebuah anugrah yang

harus disyukuri, karena satu pintu dosa yaitu mendekati zina dapat diantisipasi, seperti isi Al Qur'an Surat Al-Isra Ayat 32 yang artinya "*Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk*". Dari fenomena di atas pula membuat peneliti merasa tertarik untuk meneliti apakah terdapat pengaruh spritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.

B. Rumusan Masalah

Dari gambaran yang telah disajikan sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh spritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang?
2. Adakah pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang?
3. Adakah pengaruh spritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh spritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh spritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Kegunaan secara teoritis

Dari segi teoritis, penelitian ini memiliki potensi untuk memperkaya pemahaman dalam pengembangan konsep ilmiah, terutama dalam bidang psikologi positif dan psikologi sosial. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru dalam literatur akademis, khususnya terkait dengan dampak spiritualitas dan dukungan sosial terhadap tingkat ketahanan (resiliensi) pada mahasiswa yang telah mengalami putus cinta di Semarang.

2. Kegunaan secara praktis

Melalui penelitian ini mahasiswa dan masyarakat umum dapat mengetahui tentang pengaruh antara spritualitas dan dukungan sosial dengan resiliensi diri pada mahasiswa sehingga dapat menjadi bahan evaluasi untuk intropeksi diri selanjutnya serta membuat pemahaman untuk meningkatkan nilai kesadaran dalam spiritualitas dan menjalin hubungan sosial yang positif untuk mencapai resiliensi yang diharapkan.

E. Keaslian Penelitian

1. Pengaruh Spiritualitas dan Pelatihan Terhadap Kinerja Melalui Resiliensi (Penelitian Pada Guru Roudlotul Athfal (RA) di Kabupaten Sleman oleh Zamzami Ulwiyati Darojad. Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Magelang. 2022

Ditemukan dari hasil penelitian bahwa (1) spiritualitas guru tidak menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja guru RA di Kabupaten Sleman, hal ini terbukti dari nilai signifikansi Sig 0.037 < 0,05 yang menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima. (2) sebaliknya, terdapat pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kinerja guru RA di Kabupaten Sleman, dibuktikan oleh nilai signifikansi Sig 0.032 < 0,05 yang menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima. (3) Sementara itu, ditemukan bahwa resiliensi guru mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kinerja guru RA di Kabupaten Sleman, terbukti dari nilai signifikansi Sig 0.001 < 0,05 yang menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima. Dari hasil

penelitian ini, disimpulkan bahwa (4) spiritualitas memberikan pengaruh tidak langsung terhadap peningkatan kinerja guru melalui resiliensi, sebagaimana dibuktikan oleh koefisien regresi sebesar 0.26 yang melebihi nilai 0.216. Uji tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas dan pelatihan secara bersama-sama (simultan) memberikan dampak terhadap kinerja melalui resiliensi, yang didukung oleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0,05$. Nilai R square sebesar 0.567 menunjukkan bahwa pengaruh variabel X1, X2, dan Z terhadap variabel Y adalah sebesar 56.7%, sementara sisanya, sebesar 43.7%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. (5) Pelatihan memiliki dampak tidak langsung dalam meningkatkan kinerja guru melalui peningkatan resiliensi, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar 0.255 yang melebihi nilai 0.240. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan salah satu variabel X yang berbeda dengan yang digunakan dalam penelitian penulis.

2. Hubungan antara spiritualitas dengan resiliensi pada warga binaan pemasyarakatan di rutan kelas iib boyolali oleh Reza Sant Hartono. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2021.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 100 warga binaan pemasyarakatan, baik pria maupun wanita, di Rutan Kelas IIB Boyolali. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik Quota Sampling, suatu pendekatan yang menetapkan jumlah subjek (kuota) sebelum penelitian dimulai. Dalam analisis data, metode yang digunakan adalah analisis parametrik menggunakan korelasi product moment Pearson. Hasil analisis menunjukkan nilai r_{xy} sebesar 0,596 dan Sig. (1 tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,01$), menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat spiritualitas dan resiliensi pada warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas IIB Boyolali, sehingga hipotesis

penelitian diterima. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada teknik analisis data yang digunakan.

3. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi pada Mahasiswa Angkatan 2017 UIN Ar-Raniry Banda Aceh di Masa Pandemi Covid-19 oleh Ruhul Fida. Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry. 2021.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling. Partisipan studi terdiri dari mahasiswa yang masuk pada tahun 2017, dengan jumlah responden sebanyak 343 individu. Dalam penelitian ini, skala resiliensi digunakan dengan reliabilitas $r_X = 0,861$, dan skala dukungan sosial dengan reliabilitas $r_X = 0,870$. Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa tahun 2017 di UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dengan nilai korelasi $r = 0,595$ (59,5%) dan $p = 0,000$. Hasil ini menegaskan bahwa terdapat keterkaitan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa tersebut. Ini berarti semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi juga tingkat resiliensi pada mahasiswa, dan sebaliknya. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada teknik pengambilan sampel yang diterapkan.

4. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Penyintas COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwates Jember oleh Aditya Kusuma Wardanaa, Erti Ikhtiarini Dewib dan Yeni Fitria. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember. 2023.

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 176 penyintas COVID-19 yang dipilih secara acak menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas

responden memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi (94,3%) dan tingkat resiliensi yang sedang (64,2%). Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman-rank mengindikasikan adanya hubungan positif yang sedang antara dukungan sosial dan resiliensi pada penyintas COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Kaliwates Jember ($p = 0,000$ dan $r = 0,574$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi juga tingkat resiliensi para penyintas COVID-19. Oleh karena itu, memberikan asuhan keperawatan holistik dengan dukungan sosial sangatlah penting untuk meningkatkan atau menjaga resiliensi yang baik pada penyintas COVID-19. Perbedaan utama antara penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada analisis data yang digunakan.

5. Pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba oleh Bias Rembulan Semstha. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah. 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi signifikansi pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba. Hipotesisnya adalah bahwa variabel self-esteem, mencakup dimensi perasaan tentang diri sendiri, hidup, dan orang lain, serta variabel dukungan sosial, meliputi dukungan emosional, nyata, informasional, dan persahabatan, bersama dengan pekerjaan, memengaruhi tingkat resiliensi mantan pecandu narkoba. Populasi studi ini bersifat tak terbatas (infinite), dengan sampel terdiri dari 154 mantan pecandu yang dipilih melalui teknik non-probability sampling, khususnya purposive sampling. Pengukuran self-esteem mengadaptasi skala Minchinton (1993), sementara dukungan sosial diukur menggunakan skala berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith, dengan dimensi dukungan emosional, nyata, informasional, dan persahabatan. Validitas instrumen diuji dengan CFA (Confirmatory Factor Analysis), sementara hipotesis penelitian diuji menggunakan regresi berganda. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak

SPSS 16.0 dan LISREL 8.70. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model self-esteem, dukungan sosial, dan pekerjaan memengaruhi resiliensi mantan pecandu narkoba sesuai dengan data ($P > 0.05$) dan memberikan kontribusi sebesar 58,2% dari variasi resiliensi mantan pecandu narkoba dalam satuan logit. Namun, dari delapan variabel independen, hanya empat variabel yang secara signifikan memengaruhi resiliensi mantan pecandu narkoba, yakni perasaan tentang hidup, perasaan tentang orang lain, keberadaan pekerjaan, dan pekerjaan sebagai konselor ($P > 0.05$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada subjek penelitian yang berbeda.

6. Kebahagiaan lansia ditinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas oleh Siti Nurhidayah. Unisma Bekasi. 2012.

Tujuan paling pokok dari kehidupan manusia di dunia adalah mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan ini secara pasti dipengaruhi oleh interaksi dengan individu lain. Kebahagiaan juga berfungsi sebagai bentuk perlindungan dari tekanan dan pandangan dunia yang diciptakan oleh keyakinan akan masa depan yang cerah, ketegaran dalam menghadapi kesulitan, harapan akan masa depan yang lebih baik, penerimaan diri yang tinggi, serta perasaan ketenteraman dan ketenangan melalui praktik spiritualitas atau keagamaan seperti berdoa dan beribadah kepada Tuhan. Proses mencapai kebahagiaan pada lansia biasanya berjalan perlahan dan memerlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar serta aspek spiritualitas yang dimiliki. Lingkungan tempat tinggal merupakan realitas objektif tempat individu menghabiskan sebagian besar waktu dan menggambarkan interaksi sosial yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah ada perbedaan dalam tingkat kebahagiaan antara lansia yang tinggal di luar dan di dalam panti, dengan mempertimbangkan tingkat dukungan sosial dan spiritualitas. Selain melakukan analisis perbedaan, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan dan dampak dari dukungan sosial dan spiritualitas terhadap kebahagiaan. Hasil studi

menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan. Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kebahagiaan antara lansia di Desa Mekarsari dan di PSTW "Budhi Dharma" Bekasi. Selain itu, dukungan sosial secara nyata berpengaruh positif terhadap tingkat kebahagiaan lansia. Salah satu perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah penggunaan variabel Y yang berbeda.

Dari uraian di atas, bahwa adanya perbedaan antara penelitian-penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu secara simultan pada penelitian ini meneliti dua variabel dengan resiliensi diri yaitu spiritualitas dan dukungan sosial. Sedangkan pada penelitian sebelumnya hanya satu variabel dengan resiliensi diri. Kemudian subjek yang digunakan yaitu mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta dan dalam menentukan skala menggunakan teori dari beberapa tokoh.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan kapasitas seseorang untuk tetap tegar dalam menghadapi stres (Bukhori & Hassan 2017 : 315). Resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk bangkit dan dapat beradaptasi terhadap keadaan kondisi yang sulit dengan merespon suatu permasalahan yang dialami kearah yang lebih baik atau menunjukkan progres perkembangan walaupun dalam kondisi yang kurang baik (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018 : 123).

Resiliensi ialah kondisi bangkit dari pengalaman yang buruk dengan kondisi fisik dan psikologis yang stabil serta meningkatkan kualitas untuk berkembang dari menghadapi kesulitan yang (Kurniawan & Noviza, 2018 : 128). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan bertahan dari situasi yang sulit. Resiliensi berguna untuk membuat seseorang dapat bangkit dari keterpurukan (Kalsum & Laksmiwati 2022 : 643).

Resiliensi berperan sebagai penyangga individu dari tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri atau orang lain, serta berfungsi sebagai perlindungan ketika menghadapi tantangan hidup yang seringkali menyebabkan stres, depresi, bahkan mendorong mereka untuk bertindak di luar batas rasional (Nugroho 2012 : 35).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap dalam kondisi yang baik meski dihadapkan dalam situasi yang membuat seseorang mengalami keterpurukan.

2. Aspek – Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002 : 33) terdapat 7 aspek yang terdapat pada resiliensi yaitu :

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi merujuk pada keterampilan untuk menjaga ketenangan dan mengendalikan emosi saat mengalami tekanan stres yang berlebihan.

b. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls merupakan suatu kemampuan terhadap mengendalikan tekanan agar dapat bertindak secara tepat.

c. Optimisme

Kemampuan berfikir bahwa segala kebaikan tergantung dari diri sendiri yang mampu menentukan kendali.

d. Kemampuan menganalisis masalah

Kemampuan seseorang untuk dapat menjabarkan permasalahan serta menemukan solusi agar masalah tersebut tidak terulang kembali.

e. Empati

Kemampuan seseorang merasakan kondisi orang lain secara emosi dan psikis.

f. Efikasi diri

Keyakinan seseorang bahwa setiap orang berhak sukses dan mempunyai kesempatan yang sama.

g. Pencapaian

Kemampuan seseorang meningkatkan keberanian melawan ketakutan yang mengakibatkan datangnya kesulitan dalam hidup.

Sedangkan resiliensi menurut Benard (2004 : 13) memiliki empat aspek di dalamnya yaitu:

a. *Social Competence*

Kemampuan yang diperlukan untuk menjalin hubungan positif terhadap orang lain, termasuk pembentukan kualitas diri secara bebas,

memiliki rasa empati, peduli kepada orang lain, kemampuan komunikasi yang baik dan perilaku sosial lainnya.

b. *Problem solving skills*

Mampu mempertimbangkan banyak kemungkinan dalam menyelesaikan masalah baik secara kognitif dan sosial.

c. *Autonomy*

Mampu merasakan kebebasan dan mampu mengendalikan dirinya terhadap lingkungannya dan memiliki kendali penuh atas dirinya untuk bertindak sesuai dengan apa yang diinginkan.

d. *Sense of purpose*

Mampu untuk tetap fokus akan masa depan dengan sudut pandang yang positif dan berorientasi untuk sukses, memiliki motivasi untuk berprestasi, memiliki harapan yang tinggi, dapat memprediksi dan konsisten dengan apa yang dilakukannya.

Menurut Wagnild dan Young (1993) Adapun aspek - aspek resiliensi (Ulfa, 2019 : 13) sebagai berikut :

a. *Meaningfulness* atau *purpose*

selalu memiliki tujuan dalam hidup, dimana untuk mencapai tujuan itu membutuhkan usaha dan dorongan untuk tetap maju ketika mengalami kesulitan.

b. *Equanimity*

Mampu melihat permasalahan dari perspektif yang lain dan merasa optimis sehingga ketika menemukan sebuah permasalahan yang terjadi dihidupnya. selain itu mampu melihat peluang untuk menemukan jalan keluarnya.

c. *Perseverance*

Suata usaha untuk tetap bangkit menghadapi tantangan dan kesulitan. Bersedia untuk membangun kembali hidupnya menjadi lebih baik.

d. *Self Reliance*

Suatu keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya serta belajar untuk mengatasi masalah dari pengalaman yang baik maupun dari kegagalan. Memunculkan rasa percaya diri akan kemampuannya serta mencoba memperbaiki keterampilannya tanpa bergantung kepada orang lain.

e. *Existensial Aloness*

Suatu kemampuan untuk mampu menghargai diri dan membuat diri merasa nyaman atas semua keadaan yang terjadi kepada dirinya serta percaya diri atas keunikan yang dimilikinya.

Mengacu pada uraian di atas, maka aspek-aspek yang dijadikan rujukan dalam penggunaan instrumen penelitian ini adalah Regulasi emosi, Mengendalikan Implus, Optimis, Mampu menganalisis masalah, Empati, Efikasi diri, Pencapaian, serta *Meaningfulness* atau *purpose, Equanimity, Perseverance, Self Reliance dan Existensial Aloness*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Resnick, Gwyther dan Roberto (2011 : 201), dalam beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada individu yaitu:

a. Harga Diri

Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi hambatan yang muncul dalam hidupnya. Individu yang memiliki harga diri ketika menghadapi suatu masalah, dia akan selalu kuat dan percaya pada dirinya sendiri bahwa dia memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah tersebut.

b. Dukungan Sosial

Individu yang memiliki dukungan dari lingkungan sekitarnya akan cepat bangkit dalam menyelesaikan masalahnya dari pada individu yang tidak memiliki support terhadap dirinya.

c. Spiritualitas

Dalam pandangan spiritualitas individu percaya bahwa tuhanlah yang menjadi penolong atas segala permasalahan yang ada. Mencoba untuk tetap tabah dan sabar dalam menghadapi masalah tersebut.

d. Emosi Positif

Emosi positif pada individu mampu membuatnya untuk berperilaku tenang ketika menemukan masalah dan dapat mengurangi tindakan negatif. Selain itu, ia dapat secara efektif memecahkan masalah yang dihadapinya dan dapat memberikan jawaban dari sudut pandang lain.

Menurut Earvolino dalam Ardana (2014 : 6) kemampuan resiliensi terhadap seseorang dapat dipengaruhi karena dua faktor yaitu ialah :

a. Faktor protektif

Pada aspek ini, seseorang memiliki potensi untuk mengurangi berbagai konsekuensi buruk yang timbul dari tantangan yang dihadapi dalam perjalanan hidupnya. Komponen pelindung ini mencakup dukungan yang bersumber dari keluarga, masyarakat, dan kondisi personal seseorang.

b. Faktor resiko

Pada aspek ini, terdapat potensi risiko yang dapat muncul dan menghasilkan dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang telah dialami atau sedang berlangsung. Faktor risiko mencakup kondisi lahir, seperti kelahiran prematur, cacat, atau kondisi lainnya, juga melibatkan dinamika internal keluarga seperti kondisi ekonomi, harmoni rumah tangga, tingkat kemiskinan, dan faktor lingkungan yang memengaruhi individu. Pengaruh dari berbagai faktor ini memiliki kontribusi yang cukup signifikan terhadap ketahanan diri seseorang ketika menghadapi tantangan dalam kehidupannya.

Dari uraian diatas bisa diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi diri adalah Harga diri, Dukungan sosial, Spiritualitas, Emosi positif serta Faktor protektif dan Faktor resiko.

4. Resiliensi dalam Prespektif Islam

Resiliensi kerap dilakukan disaat kondisi seseorang mengalami kesulitan atau tertimpa musibah dalam kehidupannya, kita sebagai umat muslim harus slalu percaya dan berprasangka baik akan datangnya kebaikan setelah cobaan yang kita lalui.

Dijelaskan dalam AL Qur'an Surat Al-Insyirah ayat 5 Yaitu :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Yang artinya : *"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."*

Begitulah kebaikan-kebaikan yang telah Kusejatkan untukmu. Oleh karena itu, teruslah memelihara semangat optimis dan membangkitkan harapan pada pertolongan Tuhanmu, karena di setiap kesulitan pasti terkandung kemudahan yang menyertainya. Engkau dihadapkan pada tantangan besar dalam menyebarkan dakwah kepada masyarakatmu; mereka menolak dan melawanmu, namun Allah memberikan kemudahan bagimu untuk mengatasi rintangan tersebut.. (Tafsir Ringkas Kemenag RI)

B. Spiritualitas

1. Pengertian Spiritualitas

Menurut Darajat (2022 : 27) spiritualitas adalah keyakinan terhadap keterlibatan yang diTuhankan dalam kehidupan sehari-hari serta aktivitas mendekatkan diri terhadap Tuhan. Menurut Aditama (2017 : 48) spiritualitas merupakan penghayatan terhadap Tuhan dalam kehidupan untuk menemukan makna hidup, Spiritualitas lebih luas dari religiusitas dalam bentuk amal dan niali-nilai kebaikan, karena spiritualitas tidak hanya mencakup agama tertentu sehingga lebih luas meliputi seluruh agama.

Dalam definisi lain, menurut Hasan (2010 : 62). Istilah spiritual memiliki konotasi yang merujuk pada dimensi rohaniah atau kejiwaan. Asal usul kata ini dapat ditelusuri ke bahasa Latin, yaitu "spiritus," yang memiliki arti dasar sebagai napas. Selain itu, istilah "spiritus" juga dapat merujuk pada bentuk alkohol yang telah dimurnikan. Oleh karena itu, konsep spiritual sering diartikan sebagai sesuatu yang bersifat suci atau murni. Manusia sejatinya adalah entitas rohaniah, di mana roh diinterpretasikan sebagai sumber energi kehidupan yang memberikan kemampuan untuk hidup, bernapas, dan bergerak. Dalam konteks spiritual, mencakup segala hal di luar dimensi fisik manusia, melibatkan pikiran, perasaan, dan karakter manusia itu sendiri.

Konsep spiritualitas mengacu pada prinsip-prinsip dasar yang memberikan dasar bagi kehidupan seseorang, baik dalam konteks dunia maupun akhirat, yang dapat secara sadar atau tidak meningkatkan keterikatan terhadap nilai-nilai dan makna tersebut (Pratama, 2014 : 417).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa spritualitas adalah sikap seseorang dalam menjalani kehidupan dengan rasa berserah kepada Tuhan dengan usaha yang maksimal serta menerapkan perilaku yang baik.

2. Aspek-Aspek Spiritualitas

Aspek spiritualitas menurut Bukhori dan Hassan (2017 : 317) adalah:

a. Kesadaran Diri

Sadar akan kondisi dalam diri yang baik secara fisik dan mental untuk membantu mencegah dari stres dengan penyesuaian yang baik.

b. Kesadaran Kemanusiaan

Mampu memahami bahwasannya manusia adalah makhluk sosial yang saling berinteraksi dan saling membutuhkan sehingga tercipta kondisi yang harmonis untuk mencegah stres.

c. Kesadaran Alam Semesta

Memahami pentingnya keseimbangan alam yang lestari karena manusia adalah bagian dari alam itu sendiri.

d. Kesadaran Perjalanan Hidup

Selalu bersikap positif karena sadar segala sesuatu dalam kehidupan ini akan berakhir juga dan akan kembali kepada Tuhan.

e. Kesadaran Akan Tuhan

Berkaitan dengan pemahaman bahwa segala urusan yang ada merupakan kehendak Tuhan serta selalu merasa diawasi dan dijaga oleh Tuhan sehingga merasa tenang.

Menurut Elkins dkk dalam (Wahyuningsih, 2009 : 118-119) menyatakan bahwa dimensi dari spiritualitas adalah:

a. Dimensi Transenden

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan memiliki kepercayaan berdasarkan pengalaman bahwa ada dimensi transenden berupa perspektif agama mengenai Tuhan sampai perspektif psikologis bahwa dimensi transenden adalah eksistensi alamiah dari kesadaran diri dari wilayah ketidak sadaran, serta pengalaman melihat dunia yang tak terlihat secara kasat mata.

b. Dimensi makna serta tujuan hidup

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan memiliki makna dan tujuan hidup yang tinggi pula dan mampu berfikir hidup penuh makna dan tujuan.

c. Dimensi misi hidup

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan memiliki rasa bertanggung jawab atas segala sesuatu yang berkaitan dengan kehidupannya.

d. Dimensi kesucian hidup

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan memiliki kepercayaan bahwa kehidupan dimasuki oleh kesucian dan sering mengalami perasaan khidmat serta mempercayai kesucian sebagai keharusan untuk akhirat.

e. Dimensi kepuasan spiritual

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan memiliki kemampuan merasakan kepuasan itu tidak terletak pada uang dan jabatan karena menemukan kepuasan spiritual bukan datang dari materi semata.

f. Dimensi altruisme

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan memahami semua orang adalah saudara yang saling merasakan penderitaan satu sama lain serta memiliki komitmen terhadap kasih sayang dan rasa keadilan sosial.

g. Dimensi idealisme

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan memiliki komitmen menjadikan dunia yang lebih baik dan melibatkan seluruh aspek kehidupan dengan potensi yang ia miliki.

h. Dimensi kesadaran akan adanya penderitaan

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan merenungkan penderitaan yang dilalui sebagai ujian agar meningkatkan apresiasi yang ada dalam dirinya agar sadar bahwa ada hikmah setelah mengalami penderitaan.

i. Hasil dari spiritualitas

Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi maka akan menghasilkan spiritualitas yang baik dan berkualitas sehingga menciptakan hubungan yang baik seseorang tersebut dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka aspek-aspek yang dijadikan acuan dalam menggunakan instrumen penelitian ini mencakup Kesadaran diri, Kesadaran kemanusiaan, Kesadaran alam semesta, Perjalanan hidup spiritualitas, Kesadaran akan Tuhan, serta Dimensi transenden, Dimensi makna dan tujuan hidup, Dimensi misi hidup, Dimensi kesucian hidup, Dimensi kepuasan spiritual, Dimensi altruisme, Dimensi idealisme, Dimensi kesadaran akan penderitaan, dan Dimensi spiritualitas.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Spiritualitas

Menurut Dyson dalam Josianta (2020 :16-17) mengungkapkan pendapat bahwa faktor yang terkait dengan dimensi spiritualitas dapat diidentifikasi menjadi tiga aspek utama, yaitu :

a. Diri sendiri

Pengalaman hidup jiwa seseorang baik positif dan negatif merupakan hal fundamental yang mempengaruhi spiritualitas seseorang dalam menghadapi ujian.

b. Sesama

Hubungan antar sesama itu sama pentingnya dengan hubungan dengan diri sendiri karena saling berhubungan.

c. Tuhan

Hubungan manusia dengan Tuhan sangatlah luas karena Tuhan diyakini sebagai daya yang menyatukan, prinsip hidup bahkan kodrat Tuhan dapat dimaknai berbeda-beda bagi satu orang dengan orang yang lain.

uraian diatas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi spiritualitas adalah Diri sendiri, Sesama dan Tuhan.

4. Spiritualitas dalam Perspektif Islam

Dengan sikap spiritualitas yang ada dalam diri seseorang akan semakin meningkatkan rasa berserah diri kepada Allah SWT serta memberikan ketenangan, kesabaran dan rasa menerima dengan cara selalu berusaha menjadi hamba yang lebih bertakwa.

Dijelaskan dalam AL Qur'an Surat Yunus ayat 84 Yaitu :

وَقَالَ مُوسَىٰ يُقَوْمِ إِنِ كُنْتُمْ آمَنْتُمْ بِاللَّهِ فَعَلَيْهِ تَوَكَّلُوا إِنِ كُنْتُمْ مُسْلِمِينَ

Yang artinya : *Dan Musa berkata, “Wahai kaumku! Apabila kamu beriman kepada Allah, maka bertawakallah kepada-Nya, jika kamu benar-benar orang Muslim (berserah diri).”*

Dalam suasana kekhawatiran yang meliputi pengikut-pengikutnya, Nabi Musa mencoba memberikan ketenangan dengan menyatakan, "Hai kaum yang saya pimpin! Jika kalian memiliki keyakinan pada Allah, alangkah baiknya jika kalian mengandalkan-Nya sepenuhnya. Ini berarti memberikan segala usaha terbaik dan kemudian berserah diri sepenuhnya. Jika benar-benar kalian adalah individu yang menyerahkan diri kepada petunjuk Tuhan, yakni sejati dalam ketaatan, maka Allah akan memberikan kedamaian serta ketentraman yang diharapkan." (Tafsir Ringkas Kemenag RI)

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Zimet dkk sebagaimana dijelaskan dalam Hastari (2018: 25), menyatakan bahwa dukungan sosial adalah pemberian persepsi oleh orang-orang terdekatnya akan penerimaan kesehatan atau pemulihan seseorang dari penyakit atau permasalahan yang sedang dialami. Dukungan sosial adalah hubungan antar individu untuk saling memberikan dukungan dan bantuan berupa motivasi, partisipasi, emansipasi, penyediaan informasi dan pemberian harapan (Sears dalam Bukhori 2012 : 4).

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau sokongan yang diberikan oleh individu yang memiliki ikatan sosial dengan penerima dukungan. Bantuan ini bisa berupa kata-kata, perilaku, atau sumbangan materi yang membuat penerima dukungan merasa dihargai, diperhatikan, dan penting (Karina & Sodik 2018).

Dukungan sosial merujuk pada hubungan interpersonal dengan individu di sekitar, yang melibatkan pemberian bantuan berupa empati melalui komunikasi, interaksi sosial yang pada akhirnya memberikan rasa nyaman dan penghargaan bagi penerima bantuan, serta membuat mereka merasa diperhatikan (Suseno, 2010 : 97)

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu hubungan yang datang dari lingkungan sekitar diberikan

kepada seseorang untuk meringankan atau membantu permasalahan yang sedang dihadapi.

2. Aspek - Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011 : 81) aspek dukungan sosial terdapat empat aspek, yaitu :

- a. Dukungan Emosional atau Esteem Support
Merupakan dukungan yang mencakup segala hal perhatian yang disampaikan melalui bentuk empati.
- b. Dukungan Instrumental atau Tangible Support
Merupakan dukungan yang berisi segala hal perhatian yang disampaikan melalui bentuk uang, jasa ataupun waktu.
- c. Dukungan Informatif (Informational Support)
Merupakan dukungan yang mencakup segala hal perhatian yang disampaikan melalui bentuk pemberian saran, nasehat, informasi, tips atau komentar agar dapat membantu dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan permasalahan.
- d. Dukungan Persahabatan atau Companionship Support
Merupakan dukungan yang berisi segala hal perhatian yang disampaikan melalui tindakan menghabiskan waktu bersama menumbuhkan rasa memiliki antar sesama sahabat.

Berdasarkan uraian di atas, maka aspek-aspek yang dijadikan rujukan dalam penggunaan instrumen penelitian ini adalah Dukungan emosional, Dukungan instrumental, Dukungan informatif dan Dukungan persahabatan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dalam pandangan Mitchell dan koleganya, sebagaimana diuraikan oleh Sarafino (1994: 104), hubungan yang dijalani oleh setiap orang dapat beragam, tergantung pada kedekatannya dengan individu tertentu, seperti:

- a. Frekuensi pertemuan

Tingkat kekerapan interaksi, sejauh mana seseorang berinteraksi dengan orang lain.

b. Frekuensi hubungan

Struktur hubungannya, apakah seseorang termasuk dalam lingkaran keluarga atau teman-teman.

c. Kedekatan

Kedalaman relasi, yaitu sejauh mana seseorang merasa ingin selalu bersama dan memiliki saling kepercayaan.

Bantuan sosial mungkin diperoleh dari individu di sekitar seseorang yang memerlukannya. Namun, yang patut dicatat adalah bahwa bantuan tidak hanya terbatas pada lingkungan keluarga; sebaliknya, bisa berasal dari jaringan dukungan sosial yang lebih luas. Dukungan sosial dapat berasal dari teman-teman, organisasi masyarakat, atau bahkan profesional psikolog.

Sarafino dalam Latifah (2022 : 26) menyebutkan bahwa ada beberapa elemen yang berkaitan dengan menolak dukungan, yaitu:

- a. Mendapat dukungan dari orang lain yang sebenarnya tidak diinginkan sebagai suatu kebutuhan, mungkin karena individu tersebut tidak menginginkan pertolongan atau merasa bingung mengenai bentuk dukungan yang seharusnya diberikan.
- b. Sinkronisasi dukungan dengan kebutuhan sosial memberikan penekanan lebih pada jenis dukungan tersebut daripada kebutuhan individual. Dampak positif dari dukungan sosial menjadi lebih nyata ketika penyedia dukungan menyadari kebutuhan spesifik yang muncul akibat stres. Oleh karena itu, penting bagi penyedia dukungan sosial untuk memahami jenis dukungan apa yang dibutuhkan dalam situasi tertentu.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan sosial adalah Frekuensi hubungan, frekuensi pertemuan dan Kedekatan

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.

Sebagai sesama umat muslim kita semua adalah saudara yang harus saling mengerti keadaan saudara seiman kita, dengan selalu memberikan dukungan dan perilaku baik kepada sesama umat muslim disaat saudara kita mengalami keadaan yang baik atau dalam kondisi yang tidak baik kita harus selalu ada untuk mereka.

Dijelaskan dalam AL Qur'an Surat Al Israa' ayat 53 Yaitu :

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

Yang artinya *“Dan katakanlah kepada hamba-hambaKu: ”Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.”*

Sampaikanlah kepada para penganut yang telah beriman, ketika mereka dihadapkan pada ucapan kasar dan sikap keras dari orang-orang yang berpandangan berbeda, "Berbicaralah dengan kata-kata yang lebih baik dan jujur, meskipun mereka bersikap tegas dan menggunakan kata-kata kasar terhadapmu." Karena sesungguhnya, setan selalu mencari peluang untuk menimbulkan konflik di kalangan mereka yang memiliki iman. Setan, sebagai musuh yang jelas bagi manusia, berupaya menciptakan ketidaksepakatan di antara mereka yang beriman (Tafsir Ringkas Kemenag RI)

D. Pengaruh Spiritualitas dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan memiliki banyak tuntutan serta tugas yang harus dijalankan, tak terkecuali berinteraksi dan menjalin hubungan dengan lingkungan sosial disekitarnya, Akan tetapi tak jarang ditemui bahwa di dalam menjalani hubungan sosial dengan orang lain seorang mahasiswa mengalami sebuah kegagalan contohnya mengalami putus cinta yang terkadang menjadi permasalahan bagi

mahasiswa tersebut. Dan menimbulkan dampak yang kurang baik hal ini sesuai dengan pernyataan Rumondor (2013 : 29) dampak dari putus cinta yaang Gejala yang dapat dirasakan mencakup perasaan sedih, kekosongan, rasa gagal, kehilangan keyakinan pada diri sendiri, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan munculnya pemikiran untuk mengakhiri hidup.

Dari dampak buruk yang dialami oleh mahasiswa dibutuhkannya resiliensi diri yang baik agar dapat keluar dari keterpurukan yang diakibatkan oleh peristiwa buruk yang dialami menurut Darajat (2022 : 42) Resiliensi adalah kapasitas individu untuk tetap kuat dan berubah sesuai keadaan, serta memperoleh pembelajaran saat menghadapi situasi yang sulit dan menekan menurut Lestari (2015 : 145) beranggapan bahwa resiliensi merupakan Kekuatan pokok yang menjadi dasar dari semua sifat positif dalam mengembangkan ketangguhan emosional seseorang. Tanpa adanya resiliensi, maka ketekunan, keberanian, dan rasionalitas tidak akan terbentuk. Rasa sedih yang dialami karena putus cinta memang bukan perkara yang mudah untuk dilupakan sebab itu dibutuhkannya proses secara bertahap hal ini sesuai dengan pendapat Budiyati (2020: 13) Untuk menanggulangi rasa sedih yang mendalam maka individu perlu memiliki ketahanan dan menyadari bahwa resiliensi merupakan sebuah proses yang berkelanjutan. Resiliensi yang baik dapat timbul karena kesadaran dalam diri seorang ingin bangkit dari kesedihan dan keterpurukan yang sedang dialami, salah satunya dengan meningkatkan rasa spiritualitas yang baik didalam diri.

Spiritualitas yang baik menurut Maulida (2016 : 5) Ketika terjadi pengalaman transenden yang positif, hal tersebut juga akan menciptakan suatu keadaan spiritual yang baik. Melalui pengalaman transenden, seseorang akan merasakan kegembiraan dan kepuasan terhadap situasi yang sedang terjadi. Pengalaman transenden juga memiliki dampak positif dalam membuat seseorang lebih terhubung dengan keberadaan Ilahi, sehingga ia menjadi lebih mampu menerima takdir yang telah ditentukan oleh Allah baginya, Sifat khauf (rasa takut), raja (sangat berharap),

tawakkal (pasrah), qana'ah (menerima pemberian Tuhan), juga termasuk transendensi di dalam islam atau disebut juga sufisme (Wikipedia.Com, 2022). dalam penelitian Syaiful (2016 : 128) mengungkapkan bahwa seseorang yang menghargai spiritualitas dalam kehidupannya dan menjalankannya dengan konsisten akan merasakan kebahagiaan, kesejahteraan, kepuasan, produktivitas, dan ketangguhan terhadap stres yang lebih baik. Sedangkan menurut Riyadi (2023 : 53) mengungkapkan bahwa seseorang yang mempunyai spiritualitas yang baik maka akan mempunyai kemampuan yang baik pula dalam menghadapi masalah, hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2019 : 124) yang mengungkapkan peran spiritualitas memberikan makna untuk seseorang dalam kehidupan agar lebih kuat dan memiliki resiliensi yang positif, dengan pandangan yang positif akan membuat seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Lingkungan sekitar sangat memengaruhi pula seseorang dalam membentuk resiliensi diri, tidak hanya faktor dari dalam saja seperti spiritualitas yang mempengaruhi seseorang dalam pembentukan resiliensi diri dari dalam, akan tetapi ada pula dukungan sosial sebagai faktor luar atau lingkungan sekitar yang membantu seseorang agar mampu bangkit dari keterpurukan sehingga membentuk resiliensi diri yang baik pula, pernyataan di atas sejalan dengan Wardana (2023 : 2) yaitu Salah satu cara untuk meningkatkan ketangguhan seseorang yang mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan adalah melalui dukungan sosial. Menurut Fida (2021:18), kehadiran dukungan sosial membawa dampak positif terhadap ketangguhan individu dengan memberikan perasaan dihargai, dicintai, nyaman, dan percaya dari orang lain sedangkan menurut Khosidah (2021: 98) Dukungan sosial memiliki potensi untuk memberikan perlindungan terhadap dampak negatif dari tekanan, dan orang yang dapat mengakses jaringan dukungan sosial yang kokoh, baik dalam bentuk materi maupun emosional, cenderung menunjukkan tingkat penerimaan diri dan ketangguhan yang lebih tinggi. Dengan kata lain, mereka lebih mampu

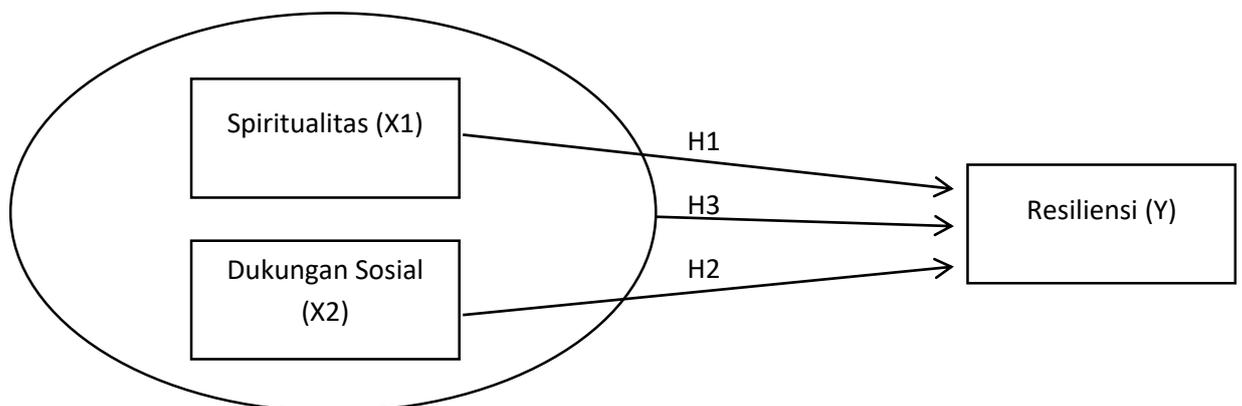
menjaga keseimbangan emosi positif meskipun menghadapi berbagai kesulitan.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa pengalaman buruk yang dialami seorang mahasiswa yang mengalami putus cinta yang mengakibatkan keterpurukan dapat diatasi dengan meningkatkan spiritualitas dalam diri agar percaya segala sesuatu yang terjadi datang dari kehendak Tuhan yang jika kita berprasangka dan berbuat baik maka ketenangan yang akan kita dapat serta dengan dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar akan menguatkan dan membantu membentuk kepercayaan diri sehingga merespon peristiwa yang kurang menyenangkan dengan kemampuan resiliensi diri yang baik.

E. Kerangka Berpikir

Gambar 1

Pengaruh Spiritualitas dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta



F. Hipotesis

Mengacu pada tinjauan pustaka dan uraian permasalahan sebelumnya maka hipotesis yang akan diajukan peneliti sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh spiritualitas terhadap resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.
2. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.
3. Terdapat pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta dikota Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan pendekatan penelitian

Di dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2013: 11) ialah metode yang data penelitiannya merupakan angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik. Dalam studi ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel dependen dan variabel independen. Secara konseptual, variabel dependen adalah variabel yang diteliti untuk mengukur pengaruh variabel lainnya, sementara variabel independen adalah variabel yang memberikan pengaruh terhadap variabel lainnya (Azwar, 2015:62).

Studi ini bertujuan untuk menguji dan memahami dampak spiritualitas dan dukungan sosial terhadap tingkat ketahanan diri mahasiswa yang telah mengalami perpisahan asmara di Kota Semarang.

B. Variabel Penelitian

Variabel Tergantung	(Y)	: Resiliensi
Variabel Bebas	(X ₁)	: Spiritualitas
Variabel Bebas	(X ₂)	: Dukungan Sosial

C. Definisi Operasional

1. Resilensi

Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit, dengan cara menanggapi masalah menuju perbaikan atau menunjukkan perkembangan meskipun dalam situasi yang tidak menyenangkan.

Resiliensi diri akan diukur menggunakan skala yang mencakup berbagai aspek yang diajukan oleh Benard (2004 : 13) yaitu *Social competence, Problem solving skill, Autonomy* dan *Sense of purpose*.

2. Spiritualitas

Spiritualitas merupakan segala bentuk perilaku penghayatan terhadap Tuhan dalam kehidupan untuk menemukan makna hidup, Spiritualitas lebih luas dari religiusitas dalam bentuk amal dan nilai-nilai kebaikan, karena spiritualitas tidak hanya mencakup agama tertentu sehingga lebih luas meliputi seluruh agama.

Variabel spiritualitas akan diukur dengan menggunakan skala dari aspek yang dikemukakan oleh Bukhori dan Hassan (2017 : 317) yaitu aspek Kesadaran diri, Kesadaran kemanusiaan, Kesadaran alam semesta, Kesadaran perjalanan hidup spiritualitas dan kesadaran akan Tuhan.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah hubungan antar individu untuk memberikan dukungan dan bantuan berupa motivasi, partisipasi, emansipasi, penyediaan informasi dan pemberian harapan.

Variabel dukungan sosial akan diukur dengan menggunakan skala dari aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2011 : 82) yaitu aspek Dukungan emosional, Dukungan instrumental dan Dukungan informatif.

D. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara online melalui platform Whastaapp Tri Susilo dengan mengisi formulir google form melalui link berikut :

<https://forms.gle/bpTL4tr9eagen1eV8>

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 02 Maret 2024 – 10 Maret 2024.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi mengacu pada domain generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memperlihatkan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah didefinisikan oleh peneliti untuk diinvestigasi, dengan maksud untuk mencapai kesimpulan yang lebih lanjut (Sugiyono, 2016: 61). Dalam situasi penelitian ini, populasi merujuk pada individu mahasiswa yang telah mengalami putus cinta, dengan jumlah yang tidak dapat diketahui.

2. Sampel

Sejumlah segmen dari keseluruhan jumlah dan sifat suatu populasi tercakup dalam sampel, sesuai dengan uraian Sugiyono (2016: 62). Metode penelitian ini akan melibatkan penggunaan rumus perhitungan Lemeshow, dikarenakan ketidakpastian jumlah populasi. Formula Lemeshow yang akan diterapkan dalam penelitian ini dilihat (dalam Niken Nanincova 2019: 2) untuk menentukan sampel

Keterangan :

n = jumlah sampel

$$n = \frac{Z^2 \times P(1 - P)}{d^2}$$

Z = skor Z pada kepercayaan 95% = 1,96

P = maksimal estimasi = 0,5

D = alpha (0,10) atau sampling error = 10%

Sehingga n atau jumlah sampel yang dihasilkan adalah :

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,5(1 - 0,5)}{(0,10)^2} = \frac{3,8416 \times 0,25}{0,01} = \frac{0,9604}{0,01}$$

$n = 96,04$ atau pembulatan 100

Dari perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 96,04, yang kemudian disesuaikan dengan pembulatan menjadi 100 responden.

3. Teknik Sampling

Dalam konteks studi ini, peneliti menggunakan metode pengambilan sampel yang dikenal sebagai teknik sampel *accidental*,

yang bergantung pada ketersediaan dan kenyamanan. Sampel dipilih karena mereka tersedia pada waktu, situasi, dan lokasi yang sesuai (Priyono, 2016 : 118). Penerapan teknik pengambilan sampel ini didasarkan pada ketidakpastian peneliti terkait dengan jumlah populasi yang tersedia dengan karakteristik subjek merupakan seorang mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang berada di kota Semarang dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun dan pernah mengalami putus cinta.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam proses pengumpulan data penelitian ini, informasi diperoleh dilaksanakan secara online melalui platform Whastaapp dan Instagram akun Tri Susilo dengan mengisi formulir google form untuk mengisi kuesioner yang berupa skala psikologi. Metode skala psikologi merupakan pendekatan dalam pengumpulan data yang melibatkan kumpulan pertanyaan dan pernyataan yang terkait dengan variabel yang ingin diukur (Azwar, 2019 : 6). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini mengadopsi Skala Likert, yang dipersiapkan untuk mengevaluasi sikap, opini, dan persepsi individu. Dalam penerapan Skala Likert ini, variabel yang hendak diukur diubah menjadi item-item untuk setiap variabel, dan item-item tersebut dijadikan sebagai indikator saat menyusun elemen instrumental, yang bisa berupa pertanyaan atau pernyataan.

Skala psikologi dalam format Likert bertujuan untuk mengevaluasi perilaku, sikap, pandangan, atau keyakinan individu terhadap fenomena sosial. Terdapat tiga variabel dalam bentuk skala, yakni skala resiliensi diri, skala spiritualitas, dan skala dukungan sosial. Skala Likert dibagi menjadi dua jenis pernyataan, yakni pernyataan yang bersifat mendukung (favorable) dan pernyataan yang tidak mendukung (unfavorable). Penilaian pada skala ini dilakukan dengan memanfaatkan skoring empat poin, yang melibatkan:

Tabel 1
Skor Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor	
	Favo	Unfavo
Sangat sesuai (ss)	4	1
Sesuai (s)	3	2
Tidak sesuai (ts)	2	3
Sangat tidak sesuai (sts)	1	4

Skala dalam penelitian ini meliputi:

1. Skala resiliensi

Peneliti akan melakukan pengukuran melalui skala resiliensi yang dirancang berdasarkan aspek resiliensi diri yang dijelaskan menurut Benard (2004: 13), yang mencakup *Social Competence*, *Problem solving skill*, *Autonomy* dan *Sense of purpose*.

Tabel 2
Blueprint Skala Resiliensi

Aspek	Definisi	Fav	Unfav	Jumlah
<i>Social Competence</i>	Mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain	1,2,3	13,14,15	6
<i>Problem solving skill</i>	Mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi	16,17,18	4,5,6	6
<i>Autonomy</i>	Mampu bertahan dan mengendalikan diri dari segala situasi	7,8,9	19,20,21	6
<i>Sense of purpose</i>	Memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan	22,23,24	10,11,12	6
Jumlah		12	12	24

2. Skala spiritualitas

Peneliti akan melakukan pengukuran melalui skala spiritualitas yang dirancang berdasarkan aspek spiritualitas yang dijelaskan menurut Bukhori dan Hassan (2017 : 317) yaitu aspek Kesadaran diri, Kesadaran kemanusiaan, Kesadaran alam semesta, Kesadaran perjalanan hidup spiritualitas dan kesadaran akan Tuhan.

Tabel 3

Blueprint Skala Spiritualitas

Aspek	Definisi	Fav	Unfav	Jumlah
Kesadaran diri	Sadar akan kondisi dalam diri yang baik secara fisik dan mental	1,2,3	16,17,18	6
Kesadaran kemanusiaan	Mampu memahami bahwasannya manusia adalah makhluk sosial yang saling berinteraksi dan saling membutuhkan	19,20,21	4,5,6	6
Kesadaran alam semesta	Memahami pentingnya keseimbangan alam yang lestari karena manusia adalah bagian dari alam	7,8,9	22,23,24	6
Kesadaran perjalanan hidup spiritualitas	Bersikap positif karena sadar segala sesuatu dalam kehidupan ini akan berakhir	25,26,27	10,11,12	6
kesadaran akan Tuhan	Berkaitan dengan pemahaman bahwa segala urusan yang ada merupakan kehendak Tuhan	13,14,15	28,29,30	6
Jumlah		15	15	30

3. Skala dukungan sosial

Peneliti akan melakukan pengukuran melalui skala dukungan sosial yang dirancang berdasarkan aspek dukungan sosial yang dijelaskan menurut Sarafino dan Smith (2011 : 81) yaitu aspek Dukungan emosional, Dukungan instrumental dan Dukungan informatif.

Tabel 4

Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Definisi	Fav	Unfav	Jumlah
Dukungan emosional	Dukungan dalam bentuk empati	1,2,3,4	13,14,15,16	8
Dukungan instrumental	Dukungan secara langsung berupa materi atau jasa	17,18,19,20	5.6.7.8	8
Dukungan informatif	Dukungan yang mencakup segala hal perhatian yang disampaikan melalui bentuk masukan dan saran	9,10,11,12	21,22,23,24	8
Jumlah		12	12	24

G. Validitas dan Realibitas

1. Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana suatu instrumen dapat diandalkan dalam memenuhi tujuannya (Azwar, 2018:8). Pengujian validitas ini bertujuan untuk menentukan apakah skala psikologis mampu menghasilkan data yang akurat atau tidak (Azwar, 2019: 131). Apabila suatu instrumen tes berkinerja sesuai dengan harapan, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut memiliki validitas yang tinggi, demikian sebaliknya. Validitas isi diuji melalui metode expert judgment,

yaitu menilai apakah item-item tersebut relevan dengan tujuan pengukuran instrumen tes (Azwar, 2015: 132).

Dalam penelitian ini, digunakan koefisien validasi $r_{xy} \geq 0,3$ sesuai dengan pandangan Sugiyono (2015: 126), bahwa standar koefisien dalam pengukuran adalah $r_{xy} \geq 0,3$. Jika koefisien yang dihasilkan $> 0,3$, maka skala yang digunakan dianggap memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, jika koefisien yang dihasilkan $< 0,3$, maka skala pengukuran dianggap memiliki validitas yang rendah. Dalam penelitian ini, uji korelasi product moment dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 25 for Windows. Untuk menilai validitas item, diperlukan nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,3$ sebagai standar kevalidan. Apabila nilai Corrected Item-Total Correlation $< 0,3$, maka item dianggap tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan karakteristik dari instrumen pengukuran yang baik, ditandai dengan kemampuan untuk menghasilkan skor secara akurat dengan tingkat kesalahan yang minimal. Reliabilitas merujuk pada tingkat kepercayaan atau konsistensi hasil pengukuran, yang mencerminkan sejauh mana ketepatan hasil yang diperoleh dari pengukuran tersebut (Azwar, 2015: 111)

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas akan dilakukan menggunakan metode alpha Cronbach. Tingkat koefisien reliabilitas yang mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi. Konsistensi skala dalam penelitian ini dianggap memadai jika koefisien reliabilitas melebihi 0,6. Sebaliknya, jika koefisien reliabilitas $< 0,6$, maka dapat disimpulkan bahwa skala tersebut kurang dapat diandalkan (Azwar, 2018: 181)

3. Hasil Uji Validitas

Responden dalam uji coba pada penelitian ini adalah mahasiswa di kota Semarang yang memenuhi syarat sebagai responden yang berjumlah 30 orang.

a. Resiliensi

Dalam penelitian ini, terdapat 24 item dalam skala resiliensi yang digunakan. Setelah dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, hasil korelasi item total yang disesuaikan menunjukkan bahwa terdapat 18 item yang dianggap valid, sementara 6 item tidak memenuhi kriteria validitas. Berikut adalah blueprint dari skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 5
Blueprint Skala Resiliensi setelah Uji Coba

Aspek	Definisi	Fav	Unfav	Jumlah valid
<i>Social Competence</i>	Mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain	1,2,3*	13,14,15*	4
<i>Problem solving skill</i>	Mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi	16,17,18	4*,5,6	5
<i>Autonomy</i>	Mampu bertahan dan mengendalikan diri dari segala situasi	7*,8,9*	19,20,21	4
<i>Sense of purpose</i>	Memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan	22,23,24	10,11*,12	5
Jumlah		9	9	18

*Ket : *item yang tidak valid*

b. Spiritualitas

Dalam penelitian ini, terdapat 30 item dalam skala spiritualitas yang digunakan. Setelah dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS, hasil korelasi total item yang disesuaikan menunjukkan bahwa terdapat 23 item yang dianggap valid, sedangkan 7 item lainnya tidak memenuhi kriteria validitas. Berikut adalah rancangan skala spiritualitas yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 6

Blueprint Skala Spiritualitas setelah Uji Coba

Aspek	Definisi	Fav	Unfav	Jumlah valid
Kesadaran diri	Sadar akan kondisi dalam diri yang baik secara fisik dan mental	1,2*,3*	16,17,18	4
Kesadaran kemanusiaan	Mampu memahami bahwasannya manusia adalah makhluk sosial yang saling berinteraksi dan saling membutuhkan	19,20,21	4,5,6*	5
Kesadaran alam semesta	Memahami pentingnya keseimbangan alam yang lestari karena manusia adalah bagian dari alam	7,8*,9	22,23,24	5
Kesadaran perjalanan hidup spiritualitas	Bersikap positif karena sadar segala sesuatu dalam kehidupan ini akan berakhir	25*,26*,27*	10,11,12	3

kesadaran akan Tuhan	Berkaitan dengan pemahaman bahwa segala urusan yang ada merupakan kehendak Tuhan	13,14,15	28,29,30	6
Jumlah		9	14	23

*Ket : *item yang tidak valid*

c. Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini, terdapat 24 item dalam skala dukungan sosial yang digunakan. Setelah dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS, hasil korelasi total item yang disesuaikan menunjukkan bahwa terdapat 15 item yang dianggap valid, sedangkan 9 item lainnya tidak memenuhi kriteria validitas. Berikut adalah rancangan skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 7

Blueprint Skala Dukungan Sosial setelah Uji Coba

Aspek	Definisi	Fav	Unfav	Jumlah valid
Dukungan emosional	Dukungan dalam bentuk empati	1*,2*,3*,4	13,14,15*, 16	4
Dukungan instrumental	Dukungan secara langsung berupa materi atau jasa	17*,18*,19*, ,20	5.6.7.8	5
Dukungan informatif	Dukungan yang mencakup segala hal perhatian yang disampaikan melalui bentuk masukan dan saran	9*,10,11*,1 2	21,22,23,2 4	6
Jumlah		4	11	15

*Ket : *item yang tidak valid*

4. Hasil Uji Reliabilitas

a. Resiliensi

Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala resiliensi

Tabel 8

Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	18

Berdasarkan hasil uji diatas, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,787 maka dapat dinyatakan bahwa skala resiliensi reliabel karena koefisien reliabelnya $>0,6$.

b. Spiritualitas

Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala spiritualitas

Tabel 9

Hasil Uji Reliabilitas Skala Spiritualitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	23

Berdasarkan hasil uji diatas, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,862 maka dapat dinyatakan bahwa skala spiritualitas reliabel karena koefisien reliabelnya $>0,6$.

c. Dukungan Sosial

Berikut adalah hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial

Tabel 10

Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	15

Berdasarkan hasil uji diatas, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,733 maka dapat dinyatakan bahwa skala dukungan sosial reliabel karena koefisien reliabelnya $>0,6$.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Pengujian normalitas ini dimaksudkan untuk menentukan apakah distribusi data dari populasi memiliki kecenderungan normal atau tidak (Wenita & Ratih, 2017: 11). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, di mana suatu dataset dianggap memiliki distribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

b) Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015: 323) menjelaskan bahwa uji linearitas berguna untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel terikat dan semua variabel bebas. Kriteria yang digunakan adalah nilai signifikansi *Deviation from linearity* $> 0,05$, yang mengindikasikan adanya hubungan linier yang signifikan antara variabel terikat dan variabel independen.

c) Uji Multikolinearitas

Menurut Ghozali (2018: 107), tujuan dari uji multikolinearitas adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat keterkaitan yang kuat antara variabel bebas (independen) dalam suatu model regresi. Identifikasi multikolinearitas dapat dilakukan dengan memeriksa nilai tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Apabila nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 , dapat disimpulkan bahwa tidak ada kekhawatiran terkait multikolinearitas pada data tersebut.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan proposisi awal dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Meskipun berdasarkan teori yang relevan, hipotesis ini masih bersifat sementara dan belum didukung oleh bukti empiris yang diperoleh dari pengumpulan data (Sugiyono, 2011: 99). Penelitian ini menerapkan metode analisis regresi

linier berganda untuk menguji hipotesis yang diajukan. Menurut Sugiyono (2011: 231), uji regresi linier berganda digunakan untuk memproyeksikan atau memperkirakan perubahan variabel dependen berdasarkan manipulasi dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor. Dalam konteks pengambilan keputusan, ketika nilai signifikansi (Sig.) melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada dampak yang signifikan antara variabel-variabel tersebut. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak yang signifikan antara variabel-variabel tersebut. Berikut adalah rumus regresi ganda yang digunakan untuk dua prediktor (variabel bebas) sebagai berikut:

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen (nilai yang diprediksikan)

a = Konstanta

b = Koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

X1 dan X2 = variabel independen (bebas)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

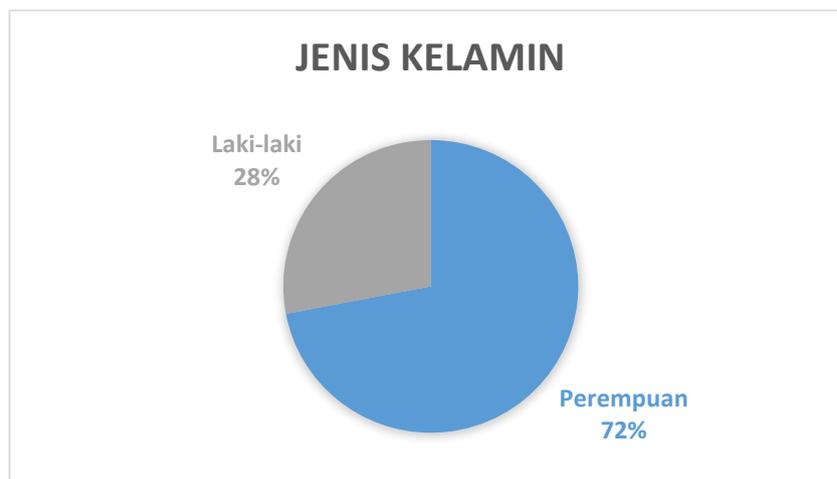
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Responden subjek didalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di kota Semarang dengan rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun yang mengalami putus cinta.

- a. Berdasarkan jenis kelamin

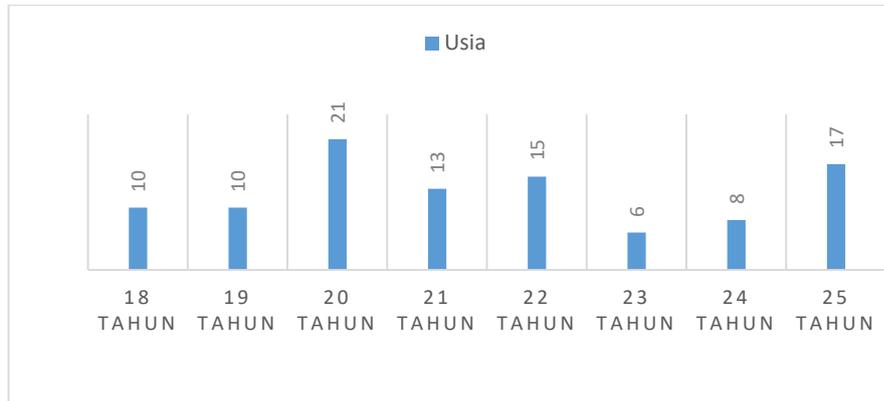
Gambar 2



Dari grafik diatas dapat diketahui sebaran jenis kelamin subjek adalah sebanyak 28 laki-laki dan 72 perempuan.

b. Berdasarkan usia

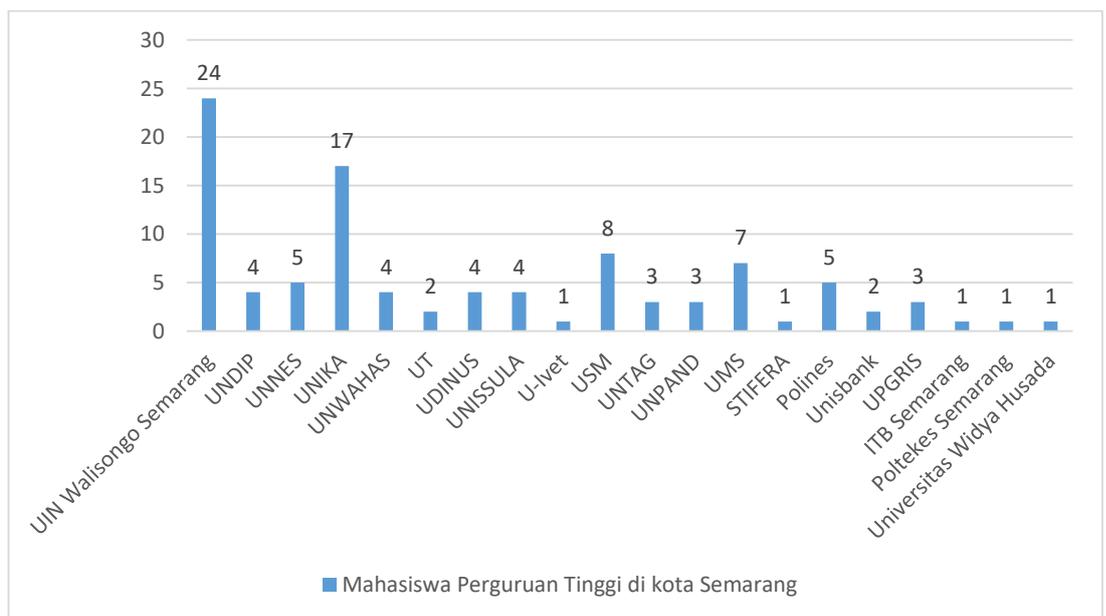
Gambar 3



Dari diagram tersebut, terlihat bahwa subjek penelitian tersebar dalam berbagai kelompok usia, dimana terdapat 10 orang berusia 18 tahun, 10 orang berusia 19 tahun, 21 orang berusia 20 tahun, 13 orang berusia 21 tahun, 15 orang berusia 22 tahun, 6 orang berusia 23 tahun, 8 orang berusia 24 tahun, dan 17 orang berusia 25 tahun.

c. Asal perguruan tinggi di kota Semarang

Gambar 4



Dari grafik diatas dapat diketahui sebaran subjek berdasarkan asal perguruan tinggi di kota Semarang adalah UIN Walisongo berjumlah 24 orang, UNDIP berjumlah 4 orang, UNNES berjumlah 5 orang, UNIKA berjumlah 17 orang, UNWAHAS berjumlah 4 orang, UT berjumlah 2 orang, UDINUS berjumlah 4 orang, UNISSULA berjumlah 4 oarang, U-Ivet berjumlah 1 orang, USM berjumlah 8 orang, UNTAG berjumlah 3 orang, UNPAND berjumlah 3 orang, UMS berjumlah 7 orang, STIFERA berjumlah 1 orang, Polines 5 orang, Unisbank 2 orang, UPGRIS berjumlah 3 orang, ITB Semarang berjumlah 1 orang, Poltekes Semarang berjumlah 1 orang, Universitas Widya Husada 1 orsng.

2. Kategorisasi

Tabel descriptive *statistics* di bawah ini merupakan gambaran mengenai variabel-variabel penelitian yang menunjukkan mengenai angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Ada tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah. dalam kategorisasi pada masing-masing variabel penelitian ini

Tabel 11
Descriptive Statistics

		Resiliensi	Spiritualitas	Dukungan Sosial
N	Valid	100	100	100
	Missing	0	0	0
Mean		46.74	58.35	32.55
Std. Deviation		5.865	6.134	4.538
Minimum		31	41	23
Maximum		63	74	44

Dapat ditinjau pada tabel diatas, diketahui bahwa variabel resiliensi yang diukur melalui skala resilinsi (Y) skor data minimum ialah 31 maximum ialah 63, mean 46,74 dengan hasil standar deviasi sebesar 5,865. Pada variabel spiritualitas (X1) diketahui skor data minimum ialah 41,

maximum ialah 74, mean 58,35 dengan hasil standar deviasi sebesar 6,134. Terakhir adalah pada variabel dukungan sosial (X2) dengan skor data minimum ialah 23, maximum ialah 44, mean 32,55 dan dengan hasil standar deviasi yaitu 4,538. Maka dapat dikategorisasikan berdasarkan hasil tabel deskriptif di atas ialah sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Resiliensi

Tabel 12
Kategorisasi Variabel Resiliensi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 40,87$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$40,87 - 52,60$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X > 52,60$	Tinggi

Berdasarkan kategori yang tertera dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa skala resiliensi diklasifikasikan sebagai tinggi jika skornya melebihi 53. Untuk kategori sedang, skor resiliensi berada di rentang antara 41-53. Sementara itu, resiliensi dikategorikan sebagai rendah apabila skornya kurang dari 41. Oleh karena itu, berikut adalah hasil resiliensi yang diperoleh dari mahasiswa yang mengalami putus cinta:

Tabel 13
Tabel Distribusi Variabel Resiliensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	16.0	16.0	16.0
	Sedang	69	69.0	69.0	85.0
	Tinggi	15	15.0	15.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Dari data yang tertera, terdapat 15 orang mahasiswa yang diklasifikasikan memiliki tingkat resiliensi tinggi. Sementara itu, terdapat 69 mahasiswa lainnya yang memiliki tingkat resiliensi sedang. Sisanya, sebanyak 16 mahasiswa, memiliki tingkat resiliensi yang dapat dikategorikan rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami putus cinta di Kota Semarang memiliki tingkat resiliensi yang sedang.

b. Kategorisasi Variabel Spiritualitas

Tabel 14
Kategorisasi Variabel Spiritualitas

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 52,21$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$52,21 - 64,48$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X > 64,48$	Tinggi

Dari klasifikasi yang tercantum dalam tabel sebelumnya, terlihat bahwa skor pada skala spiritualitas dianggap tinggi jika melebihi 64. Jika skor berada dalam kisaran 52-64, spiritualitas dianggap sedang, sedangkan jika skor kurang dari 52, spiritualitas dianggap rendah. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dari penelitian terhadap mahasiswa yang mengalami putus cinta di Kota Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 15
Tabel Distribusi Variabel Spritualitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0	13.0
	Sedang	71	71.0	71.0	84.0
	Tinggi	16	16.0	16.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Pada variabel Spiritualitas dapat diketahui sebanyak 16 orang dikategorikan sebagai mahasiswa dengan Spiritualitas tinggi, sedangkan 71 mahasiswa dikategorikan sebagai mahasiswa dengan Spiritualitas yang sedang, sedangkan sebanyak 13 mahasiswa memiliki Spiritualitas dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta yang berada dikota Semarang memiliki nilai spiritualitas sedang.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 16

Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 28,01$	Rendah
$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$28,01 - 37,08$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X > 37,08$	Tinggi

Dari tabel kategori rumusan diatas, dapat diketahui skor skala dukungan sosial memiliki resiliensi yang tinggi jika skornya lebih dari 37, jika dukungan sosial yang dirasakan sedang maka memiliki skor diantaranya ialah 28-37, sedangkan dukungan sosial dalam kategori rendah yaitu jika memiliki skor kurang dari 28. Sehingga hasil yang diperoleh mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta adalah sebagai berikut:

Tabel 17

Distribusi Variabel Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	10	10.0	10.0	10.0
	Sedang	71	71.0	71.0	81.0
	Tinggi	19	19.0	19.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Pada variabel dukungan sosial dapat diketahui sebanyak 19 orang dikategorikan sebagai mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi, sedangkan 71 mahasiswa dikategorikan sebagai mahasiswa dengan dukungan sosial yang sedang, sedangkan sebanyak 10 mahasiswa memiliki dukungan sosial dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta yang berada dikota Semarang memiliki nilai dukungan sosial sedang.

B. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Pemeriksaan normalitas sangat penting untuk menentukan apakah data dari subjek penelitian memiliki distribusi yang memenuhi asumsi normal atau tidak. Keberadaan normalitas dalam data adalah syarat yang penting untuk mencapai model regresi yang optimal. Untuk mengevaluasi normalitas data dalam penelitian ini, uji Kolmogorov-Smirnov digunakan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Langkah ini krusial dalam memastikan bahwa data yang digunakan untuk analisis regresi memenuhi asumsi distribusi normal.

Tabel 18

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5.33545941
Most Extreme Differences	Absolute	,057
	Positive	,057
	Negative	-,041
Test Statistic		,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Metode pengambilan keputusan berdasarkan Kolmogorov-Smirnov mempertimbangkan nilai Asymp.Sig pada kolom tersebut, dengan nilai yang lebih besar dari 0,05 dianggap signifikan. Dari tabel terlihat bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,200 yang melebihi nilai signifikansi (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data residual memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang signifikan secara linear antara dua variabel. Korelasi yang kuat menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada perbandingan nilai signifikansi, dimana jika nilainya lebih besar dari 0,05 maka hubungan tersebut dianggap linier.

Tabel 19

Hasil Uji Linieritas Variabel X1 dengan Variabel Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * x1	Between Groups	(Combined)	1112.621	22	50.574	1.699	,047
		Linearity	570.009	1	570.009	19.144	,000
		Deviation from Linearity	542.612	21	25.839	.868	,630
Within Groups			2292.619	77	29.774		
Total			3405.240	99			

Dari hasil output uji linearitas tersebut, terlihat bahwa variabel spiritualitas terhadap variabel resiliensi menunjukkan hubungan yang linear. Hal ini ditandai dengan nilai deviation from linearity sebesar 0,630 yang melebihi nilai signifikansi 0,05 menunjukkan adanya hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

Tabel 20
Hasil Uji Linieritas Variabel X2 dengan Variabel Resiliensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Y * x2	Between Groups	(Combined)	551.695	19	29.037	.814	,684
		Linearity	52.545	1	52.545	1.473	,228
		Deviation from Linearity	499.150	18	27.731	,777	,720
Within Groups			2853.545	80	35.669		
Total			3405.240	99			

Dari hasil output uji linearitas tersebut, terlihat bahwa variabel dukungan sosial terhadap variabel resiliensi menunjukkan hubungan yang linear. Hal ini ditandai dengan nilai deviation from linearity sebesar 0,720 yang melebihi nilai signifikansi 0,05 menunjukkan adanya hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

3. Uji Multikolinieritas

Tabel 21
Hasil Uji Multikolinieritas
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	25,229	5,460		4,621	,000		
Spiritualitas	,426	,009	,445	4,289	,000	,791	1,264
Dukungan sosial	-,103	,134	-,079	-,765	,446	,791	1,264

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil tabel yang disajikan, analisis menunjukkan bahwa semua variabel memiliki nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF yang kurang dari 10. Hasil ini menandakan bahwa tidak ada indikasi adanya masalah atau gejala multikolinieritas dalam model regresi yang disajikan. Oleh karena itu, model regresi tersebut dapat digunakan.

4. Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah menyelesaikan uji asumsi adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis merupakan pendekatan empiris untuk menentukan apakah suatu asumsi yang diajukan oleh peneliti dapat diterima atau ditolak berdasarkan bukti-bukti empiris yang ada. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan menggunakan aplikasi SPSS untuk menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya.

Dalam penelitian ini menggunakan Uji Regresi Linier Berganda untuk memprediksi atau memperkirakan perubahan variabel dependen berdasarkan manipulasi dua atau lebih variabel independen sebagai faktor

prediktor. Dalam proses pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi (Sig.) melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada variabel-variabel tersebut. Namun, jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel-variabel tersebut

a. Hasil Uji Parsial

Tabel 22
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25.229	5.460		4.621	.000
	Spiritualitas	.426	.099	.445	4.289	.000
	Dukungan Sosial	-.103	.134	-.079	-.765	.446

a. Dependent Variable: Resiliensi

1) H1 Hipotesis Pengaruh Spiritualitas (X1) Terhadap Resiliensi (Y)

Dengan nilai T hitung sebesar 4,289 yang lebih besar dari nilai 0,676 (tabel), maka hipotesis nol (HO) ditolak. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara parsial variabel spiritualitas memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi (H1 diterima).

2) H2 Hipotesis Pengaruh Variabel Dukungan Sosial (X2) Terhadap Resiliensi (Y)

Diketahui nilai T hitung $-,765 < 0.676$ (t tabel) maka HO diterima, dengan nilai signifikansi $0,446 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan secara parsial variabel dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi (H2 ditolak).

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 25,229 + 0,426 X_1 - 0,103 X_2$$

Dilihat dari persamaan regresi diatas, maka :

1) $\alpha = 25,229$

Ini menandakan bahwa konstanta memiliki implikasi terhadap variabel independen (spiritualitas dan dukungan sosial). Jika variabel independen meningkat atau berubah sebesar satu satuan, maka variabel resiliensi akan mengalami peningkatan atau pemenuhan yang sesuai.

2) $\beta_1 = 0,426$

Ini mengindikasikan bahwa jika terjadi peningkatan satu satuan pada variabel spiritualitas (X1), maka resiliensi (Y) akan meningkat sebesar 0,426 atau 42,6%. Dengan koefisien yang positif, hal ini menandakan bahwa ada pengaruh positif antara spiritualitas (X1) dan resiliensi (Y). Dengan kata lain, peningkatan pada spiritualitas (X1) akan mengakibatkan peningkatan pada resiliensi (Y).

3) $\beta_2 = -0,103$

Artinya jika dukungan sosial (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka resiliensi (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,103 atau 10,3%, koefisien bernilai negatif artinya antara dukungan sosial (X2) dan resiliensi (Y) memiliki pengaruh negatif. Kenaikan dukungan sosial (X2) akan mengakibatkan penurunan pada resiliensi (Y).

b. Pengujian Hasil Uji Simultan

Tabel 23
Hasil Uji Simultas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	586.994	2	293.497	10.102	.000 ^b
	Residual	2818.246	97	29.054		
	Total	3405.240	99			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Spiritualitas

Dari hasil output diatas, diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut maka H_0 ditolak artinya variabel spiritualitas (X1), dukungan sosial (X2) berpengaruh bersama-sama atau simultan terhadap resiliensi (Y) sehingga (H_3 diterima).

c. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa baik model dapat menjelaskan variasi variabel dependen atau sebagai persentase dari pengaruh semua variabel independen terhadap variabel dependen. Ketika nilai R^2 kecil, hal itu menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen terbatas. Sebaliknya, nilai mendekati satu menunjukkan bahwa variabel independen memberikan hampir semua informasi yang diperlukan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Data uji koefisien determinasi disajikan dalam tabel berikut:

1) Uji Koefisiensi Determinasi

Tabel 24
Koefisiensi Determinasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.415 ^a	.172	.155	5.390

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Spiritualitas

Dari data yang tertera pada tabel di atas, Adjusted R Square menunjukkan nilai sebesar 0,155, yang berarti sekitar 15,5% dari variasi dalam resiliensi mahasiswa dapat dijelaskan oleh faktor spiritualitas dan dukungan sosial. Sementara sekitar 84,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diselidiki dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di Kota Semarang. Terdapat tiga aspek utama yang akan dibahas, yaitu pengaruh spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami putus cinta di Kota Semarang, pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di Kota Semarang, serta pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di Kota Semarang.

Hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara spiritualitas terhadap resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang. Hal ini diperkuat oleh nilai signifikansi yang lebih rendah dari nilai ambang batas yang ditetapkan ($0,00 < 0,05$), serta koefisien korelasi sebesar 0,426 atau setara dengan 42,6%. Adanya koefisien positif menunjukkan hubungan positif antara spiritualitas (X1) dan resiliensi (Y), di mana peningkatan dalam spiritualitas (X1) akan berkontribusi pada peningkatan resiliensi (Y) sebesar 42,6%. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,159 atau setara dengan 15,9% mengindikasikan bahwa sebagian variabilitas resiliensi mahasiswa dapat dijelaskan oleh faktor spiritualitas sebesar 15,9%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima, menunjukkan adanya pengaruh positif antara spiritualitas dan resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di Kota Semarang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shavika (2021) sesuai dengan temuan yang diperoleh dari analisis regresi linear sederhana. Temuan tersebut menunjukkan bahwa probabilitas yang diperoleh lebih besar dari nilai signifikansi ($0,05 > 0,000$), menandakan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara spiritualitas dan tingkat resiliensi pada siswa kelas XII di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dan Akmal (2017) menunjukkan bahwa dalam konteks mahasiswa

yang sedang mengerjakan skripsi, terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan spiritualitas. Analisis regresi menunjukkan nilai F sebesar 20,256 dengan tingkat signifikansi (p) sebesar 0,000, mengindikasikan adanya peranan yang signifikan dari spiritualitas terhadap resiliensi. Kontribusi spiritualitas terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 12%, sementara 88% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Agar resiliensi dapat ditingkatkan, individu perlu memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri serta bersabar serta memohon pertolongan kepada Allah SWT. Selain itu, sikap optimis dan tidak berputus asa, serta rasa syukur atas ujian yang diberikan yang mungkin lebih ringan daripada ujian yang diberikan kepada orang lain juga penting. Dengan demikian, individu dapat tetap bertahan dan bangkit dari setiap tantangan yang dihadapi (Aulia & Karimulloh, 2021:194). Jika mahasiswa memiliki spiritualitas yang baik maka akan sadar bahwa segala sesuatu yang terjadi kepadanya adalah atas kehendak Allah SWT sehingga mampu meningkatkan resiliensi mahasiswa tersebut saat dalam keadaan terpuruk

Hipotesis kedua didapatkan nilai signifikansi pengaruh variabel dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 0,446 yang artinya lebih besar dari 0,05 dengan *koefisiensi korelasi* sebesar -0,103 atau -10,3%. Koefisien bernilai negatif artinya dukungan sosial (X2) dan resiliensi (Y) memiliki pengaruh negatif. Kenaikan dukungan sosial (X2) akan mengakibatkan penurunan pada resiliensi (Y) sebesar 10,3%. Kemudian diketahui bahwa nilai R Square sebesar dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial sebesar 0,05%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak yang artinya terdapat pengaruh negatif dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lianasari dan Widiastuti (2022 : 72). Dengan hasil pengujian pengaruh langsung antara dukungan sosial terhadap resiliensi diperoleh nilai 0,044 dengan p-value < 0,34, maka tidak

terdapat pengaruh langsung antara dukungan sosial terhadap resiliensi pada pelaku usaha (UMKM).sejalan denga hasil penelitian Maria (2017 : 69) dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,159 ($p > 0,05$) dan dalam penelitian Azmy dan Hartini (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari resiliensi terhadap dukungan sosial dan harapan, dengan nilai $p = 0,00 < 0,05$. Selain itu, nilai korelasi antar variabel menunjukkan hubungan antar variabel bersifat negatif, dengan nilai $r = -0,041$ pada dukungan sosial dan $r = -0,208$ pada harapan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa meningkatnya resiliensi disertai dengan menurunnya dukungan sosial dan harapan.

Dalam hal ini juga dapat membuktikan bahwasannya dukungan sosial tidak selalu berdampak positif terhadap resiliensi, dikarenakan dukungan sosial yang kurang tepat sehingga dukungan sosial yang diberikan menjadi tidak tepat sasaran agar dapat membantu permasalahan yang sedang dialami, contoh saja seseorang yang sudah memiliki banyak materi akan tetapi mengalami keterpurukan karena putus cinta sudah tidak membutuhkan lagi bantuan yang bersifat instrumental yaitu dengan pemberian materi, hal tersebut akan kurang berkenan berbeda dengan kita memberikan dukungan yang bersifat emosional atau informatif yang justru dapat diterima dengan baik sehingga membantu dalam proses bangkit dari keterpurukan, permasalahan tersebut sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh sarafino dalam latifah (2022) yang menyebutkan bahwa ada beberapa elemen yang berkaitan dengan menolak dukungan, yaitu mendapat dukungan dari orang lain yang sebenarnya tidak diinginkan sebagai suatu kebutuhan, mungkin karena individu tersebut tidak menginginkan pertolongan atau merasa bingung mengenai bentuk dukungan yang seharusnya diberikan dan kurang dalam sinkronisasi dukungan dengan kebutuhan sosial karena itu penting bagi penyedia dukungan sosial untuk memahami jenis dukungan apa yang dibutuhkan dalam situasi tertentu

Hipotesis ketiga didapatkan nilai signifikansi pengaruh variabel spritualitas dan variabel dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Kemudian diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,155 atau 15,5% ini menunjukkan bahwa spiritualitas dan dukungan sosial mahasiswa dapat berpengaruh secara simultan pada resiliensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh antara spiritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2021) menunjukkan bahwa hasil penelitian mengindikasikan nilai F hitung sebesar $20,383 > 3,17$ (F tabel). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari dukungan sosial teman sebaya dan spiritualitas terhadap resiliensi mahasiswa. Hasil uji t untuk nilai t hitung variabel dukungan sosial teman sebaya adalah $3,097 > 1,674$ (t tabel), menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa. Sementara itu, pada variabel spiritualitas, nilai t hitung adalah $3,404 > 1,674$ (t tabel), yang mengindikasikan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa.

Berdasarkan hasil hipotesis yang ketiga, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara spritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi. Sehingga diketahui bahwa memiliki spiritualitas yang baik dalam diri mahasiswa sangat penting agar dapat bangkit dari keterpurukan, keterpurukan dapat disebabkan dari pengalaman yang kurang menyenangkan yang pernah dialami salah satunya ialah putus cinta maka oleh sebab itu mahasiswa harus memiliki kemampuan resiliensi yang baik, mahasiswa yang memiliki spiritualitas yang baik cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Hal ini karena, spiritualitas yang baik akan menumbuhkan rasa menerima saat dihadapkan oleh takdir yang tidak baik sehingga mampu meningkatkan resiliensi yang ada dalam diri untuk segera bangkit dari keterpurukan. Kemudian mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang sesuai serta tepat

terhadap kebutuhan yang harus diberikan juga akan meningkatkan resiliensi agar mampu membantu mahasiswa tersebut. Sehingga, ketika mahasiswa yang memiliki spiritualitas yang baik dan mendapatkan dukungan sosial yang tepat maka akan cenderung memiliki resiliensi yang baik pula. Hal ini karena terdapat faktor dari dalam dan luar yang mendukung mahasiswa tersebut untuk bangkit dari keterpurukan.

Tentunya penelitian ini memiliki kelebihan. Pertama, permasalahan yang diangkat oleh peneliti sangat erat kaitannya dengan keadaan yang berada disekitar. Kedua, peneliti secara selektif dalam menentukan subjek penelitian. Namun disisi lain, penelitian ini tidak terlepas dari berbagai kelemahan. Pertama, sudah ada beberapa penelitian dengan menggunakan variabel yang hampir sama akan tetapi dengan subjek dan permasalahan yang berbeda. Kedua, dalam penelitian ini belum membahas secara mendetail latar belakang dari munculnya permasalahan putus cinta yang dialami subjek penelitian ini, seperti putus cinta karena tak direstui orang tua atau putus cinta karena ditnggal meninggal dunia oleh mantan kekasih.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh (positif) spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.
2. Terdapat pengaruh (negatif) dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.
3. Terdapat pengaruh (positif) spiritualitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di kota Semarang.

Sehingga hipotesis 2 ditolak sedangkan hipotesis 1 dan 3 diterima, semakin tinggi spiritualitas dan dukungan sosial secara simultan maka akan semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah spiritualitas dan dukungan sosial secara simultan maka akan semakin rendah resiliensi pada mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa spiritualitas tergolong dalam kategori nilai sedang, oleh karena itu perlu ditingkatkan. Sementara itu, hasil dari dukungan sosial juga tergolong dalam kategori nilai sedang sehingga perlu ditingkatkan pula. Begitu juga dengan resiliensi yang tergolong dalam kategori nilai sedang dan perlu ditingkatkan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa untuk membentuk resiliensi diperlukan upaya baik dari dalam diri untuk meningkatkan nilai spiritualitas maupun dukungan sosial terlebih dalam penelitian ini membuktikan dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap resiliensi oleh sebab itu mahasiswa harus cermat dalam memilih

lingkungan pergaulan yang tepat sehingga akan mendapat dukungan yang tepat pula sesuai dengan yang dibutuhkan serta tepat sasaran agar berdampak positif bagi resiliensi subjek kedepannya.

2. Bagi Lingkungan sekitar

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan lingkungan disekitar mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta dapat memberikan dukungan yang tepat sesuai kebutuhan agar dukunga sosial yang akan diberikan menjadi tepat sasaran.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Yang ingin membahas dengan tema yang sama dapat menggunakan metode lain seperti kualitatif agar dapat mendeskripsikan lebih dalam tentang resiliensi. Selain itu, peneliti lain dapat meneliti faktor lain yang lebih terupdate dan berkaitan dengan resiliensi seperti kondisi harga diri, kepribadian dan ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL-TARBAWI*, 10(2).
- Al-Faruq, M. S. S., & Sukatin, S. P. I. (2020). *Psikologi Perkembangan*. CV BUDI UTAMA.
- Ardana, E., & Sholichatun, Y. (2014). Resiliensi Orang Dengan Hiv/Aids (Odha). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(1).
- Aska, R. I., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(5), 523–537.
- Aulia, A. R., & Karimulloh, K. (2021). Faktor-Faktor Resiliensi dalam Perspektif Hadits Studi Literatur. *Al-Qalb Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 194-208.
- Azmy, T. N. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh Dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi pada remaja dengan latar belakang keluarga bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 621-628.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan resiliensi remaja di masa pandemi Covid-19. *Husada Mahakam Jurnal Kesehatan*, 10(2), 102-109.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluargadengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus narapidana kota Semarang). *Jurnal ad-din*, 4 (1), 1-19.
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of sprituality and social support from the family toward final semester university students'

resilience. *Man in India*, 97(19), 313-321. Diunduh dari :
<http://repository.uin-malang.ac.id/2594/>

Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor's Davidson resilience scale (CD'RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.

Darajat, Z. U. (2022). Pengaruh spiritualitas dan pelatihan terhadap kinerja melaluireiliensi pada guru Roudlotul Athfal (RA) di kabupaten Sleman (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

Fida, R. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi pada Mahasiswa Angkatan 2017 UIN Ar-Raniry Banda Aceh di Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

Ghozali, I. (2013). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25. Semarang : Universitas Diponegoro.

Hartono, R. S., & Lestari, R. (2021). Hubungan antara spiritualitas dengan resiliensi pada warga binaan masyarakat di rutan kelas iib boyolali (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Hasan, H. (2010). Spiritualitas dalam Perilaku Organisasi. *Jurnal Dinamika Ekonomi & Bisnis*, 7(1).

Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116.

- Hastari, A. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta.
- Hidayah, N. (2021) Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan spiritualitas terhadap resiliensi mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyah Bringin Semarang.
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117-140.
- Josianta, R. (2020). Spiritualitas dalam Seni Islam Menurut Sayyed Hossein Nasr (Doctoral dissertation, UIN Sultan Syarif Kasim Riau).
- Kalsum, S., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Resilience In Early Adulthood After A Breakup.
- Karina, Z., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan.
- Khosidah, K., & Andriany, M. (2021). Resiliensi Tahanan: Studi Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(2), 91-100.
- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712-722.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125-142.
- Latifah, Annisa Umi (2022) Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

- Lestari, F. A., & Mariyati, L. I. (2015). Resilience of Mothers Who Have Down Syndrome Children in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 141-155.
- Lianasari, L., Widiastuti, H., & Nusandari, A. (2022). Self efficacy, self esteem, dukungan sosial, terhadap resiliensi dengan optimisme sebagai variabel intervening pada pelaku usaha (UMKM). *Reswara Journal of Psychology*,
- Lumongga, D. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Maria, H. (2017). Pengaruh determinasi diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa jurusan pendidikan dokter di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Mariani, B. U. (2013). Faktor-Faktor Personal Sebagai Prediktor Terhadap Resiliensi Perawat Di Rumah Sakit Penyakit Infeksi Prof. Dr. Sulianti Saroso. *The Indonesian Journal of Infectious Diseases*, 1(01), 14-21.
- Matsumoto, D. E. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge University Press.
- Maulida, S., & Satria, B. (2016). Spiritualitas dengan resiliensi pasien napza di ruang rehabilitasi Rumah Sakit jiwa Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1).
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*
- Niken Nanincova. (2019). Pengaruh kualitas layanan terhadap kepuasan pelanggan noach cafe and bistro. *Agora*, 7(2), 1-5.
- Nugroho, W. B. (2012). Pemuda, bunuh diri dan resiliensi Penguatan resiliensi sebagai pereduksi angka bunuh diri di kalangan pemuda Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 1(1), 31-45.

- Nurhidayah, S., & Agustini, R. (2012). Kebahagiaan lansia ditinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 5(2), 15-32.
- Parnawi, A. (2021). Psikologi perkembangan. Deepublish.
- Pratama, A. A. N. (2014). Pengaruh spiritualitas, intelektualitas, dan profesionalisme terhadap kinerja dosen STAIN Salatiga. *INFERENSI Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 8(2), 415-436.
- Priastana, I. K. A., Haryanto, J., & Suprajitno, S. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Berduka Kronis pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Pasangan dalam Budaya Pakurenan. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(1), 20-26.
- Priyono, M. J. T. S. Z. (2016). Metode penelitian kuantitatif. Zifatma Publishing.
- Pustakasari, E. N. I. (2014). Hubungan spiritualitas dengan resiliensi survivor remaja pasca bencana erupsi Gunung Kelud di Desa Pandansari-Ngantang-Kabupaten Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rahayu, S. (2016). Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Gajah Mada.
- Raisa, R., & Ediati, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pasyarakatan kelas iia wanita semarang. *Jurnal empati*, 5(3), 537-542.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Resnick, B., Lisa P. Geyther & Karen A. Roberto. (2011). *Resilience In Aging; Concepts, Research, and Outcomes*. London. Springer Science & Business Media, inc.

- Riyadi, M. E., Wiguna, A., Kusumasari, R. V., & Kurniati, F. D. (2023). Spiritualitas Berhubungan Dengan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 52-57.
- Rumondor, P. C. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di jakarta: Sebuah studi kasus. *Humaniora*, 4(1), 28-36.
- Safitri, A., Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Hubungan tingkat spiritualitas dengan resiliensi pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 100-107.
- Sarafino, E.P. & Smith, T. . (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Kanada: John Wiley & Sons, Inc
- Sari, M. A. D. I., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Peran kekuatan karakter harapan, spiritualitas dan kebaikan terhadap resiliensi penduduk di pemukiman kumuh di Denpasar Barat. *Psikologi Udayana*, 120-131.
- Shavika, A. (2021). Pengaruh spiritualitas terhadap resiliensi pada siswa kelas xii di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Smestha, B. R. (2015). Pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba.
- Sudarman, S. (2021) BUKU" Dukungan Sosial Keluarga pada Supervisor Covid-19 (Studi Fenomenologi Penyintas di Provinsi Lampung".
- Sugiyono. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara mudah belajar spss & lisrel*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Suseno, M. N. M. (2010). Pengaruh dukungan sosial dan kepemimpinan transformasional terhadap komitmen organisasi dengan mediator motivasi kerja. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 94-109.
- Syah, L., & Sastrawati, N. (2020). Tinjauan hukum Islam terhadap fenomena pacaran di kalangan mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Perbandingan Mazhab dan Hukum Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar). *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab dan Hukum*.
- Syaiful, I. A., & Bahar, R. N. A. (2016). Peran spiritualitas dan kepuasan hidup terhadap kualitas hidup pada wirausahawan muda. *Humanitas*, 13(2), 122.
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- Wahyuningsih, H. (2009). Validitas konstruk alat ukur spirituality orientation inventory (soi). *Jurnal Psikologi*, 36(2), 116-129.
- Wardana, A. K., Dewi, E. I., & Fitria, Y. (2023). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Penyintas COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwates Jember. *NERS Jurnal Keperawatan*, 19(1), 1-11.
- Wenita, C. S., & Ratih, A. L. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Wikipedia, (2022). <https://id.wikipedia.org/wiki/Transendensi>

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Blue Print (Sebelum Uji Coba)

PENGARUH SPRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI PUTUS CINTA DI KOTA SEMARANG

Blueprint Skala Sebelum Uji Coba

1. *Blueprint Resiliensi*

No.	Aspek	Indikator Perilaku	Fav	Unfav
1.	<i>Social Competence</i>	Mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain	(1) Jika ada teman saya yang mengalami putus cinta saya akan membantunya, (2) Saya turut merasa sedih jika ada teman saya yang terpuruk dikarenakan putus cinta, (3) Saya tetap mampu menjalin pergaulan yang baik dengan semua orang di sekitar meski saya sedang mengalami putus cinta.	(13) Saya tidak peduli dengan kondisi teman saya yang sedang mengalami putus cinta, (14) Saya merasa senang jika ada teman saya yang terpuruk dikarenakan putus cinta, (15) Saya mengurung diri dari pergaulan di sekitar saya disaat saya mengalami putus cinta.
2.	<i>Problem solving skill</i>	Mampu menyelesaikan masalah yang	(16) Jika mendapati sebuah masalah saya akan	(4) Jika saya mendapati masalah, maka saya akan diam

		sedang dihadapi	segera mencari jalan keluarnya, (17) Saya mencoba mencari sebuah cara untuk menyelesaikan permasalahan karena putus cinta, (18) Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah putus cinta yang saya alami.	saja dan membiarkan masalah tersebut selesai dengan sendirinya, (5) Saya tidak dapat memikirkan sebuah cara untuk menyelesaikan permasalahan karena putus cinta, (6) Saya berpikir negatif dalam menghadapi masalah putus cinta yang saya alami.
3.	<i>Autonomy</i>	Mampu bertahan dan mengendalikan diri dari segala situasi	(7) Saya berusaha tetap mengendalikan emosi saya setelah putus cinta agar tetap stabil, (8) Ketika bertemu dengan mantan kekasih, saya selalu berusaha untuk tetap tenang,	(19) Saya tidak mampu mengendalikan rasa emosional saya setelah putus cinta sehingga membuat saya menjadi labil, (20) Saya merasa selalu gelisah ketika bertemu dengan

			(9) Saya akan tetap hadir disuatu acara walaupun harus bertemu dengan mantan kekasih saya.	mantan kekasih saya, (21) Saya akan menghindari suatu acara yang terindikasi dapat bertemu dengan mantan kekasih saya.
4.	<i>Sense of purpose</i>	Memiliki keyakinan untuk mencapai prestasi	(22) Saya memiliki ambisi yang besar untuk melupakan mantan kekasih saya, (23) Saya merasa bangga jika mampu memamerkan kekasih baru saya dihadapan mantan kekasih saya dulu, (24) Keyakinan pada diri membuat saya bisa melalui masa-masa sulit setelah putus cinta.	(10) Saya ragu tidak mampu melupakan mantan kekasih saya, (11) Saya merasa biasa saja saat mengetahui mantan kekasih saya tahu kalau saya sudah memiliki kekasih yang baru, (12) Saya merasa selalu terpuruk setelah mengalami putus cinta.
Jumlah			12	12

2. *Blueprint Spiritualitas*

No	Aspek	Indikator Perilaku	Item	
			Fav	Unfav
1.	Kesadaran diri	Sadar akan kondisi dalam diri yang baik secara fisik dan mental	<p>(1) Saya tetap mampu mengendalikan kesadaran diri dalam situasi apapun, ketika saya terpuruk maka saya sering mengingat Tuhan,</p> <p>(2) Saya dapat menerima diri saya sendiri,</p> <p>(3) Saya mampu berfikir jernih sebelum bertindak meskipun sedang mengalami putus cinta.</p>	<p>(16) Saat putus cinta saya merasa kehilangan arah dan kurang mampu mengendalikan diri,</p> <p>(17) Saya selalu menyalahkan diri saya disaat mengalami putus cinta,</p> <p>(18) Saya tidak mampu berfikir jernih saat mengalami putus cinta.</p>
2.	Kesadaran kemanusiaan	Mampu memahami bahwasannya manusia adalah makhluk sosial yang saling berinteraksi dan saling membutuhkan	<p>(19) Saya memandang bahwa saya dengan orang-orang disekitar saling berkaitan,</p> <p>(20) Saya sebisa mungkin menghindari perselisihan dengan</p>	<p>(4) Saya tidak peduli akan keadaan orang-orang disekitar saya,</p> <p>(5) Saya selalu berselisih dengan orang-orang disekitar saya,</p> <p>(6) Saya merasa tersinggung jika</p>

			lingkungan sekitar saya, (21) Saya bisa menerima dengan baik kritikan yang diberikan oleh orang-orang disekitar saya.	mendapat kritikan dari orang-orang sekitar saya.
3.	Kesadaran alam semesta	Memahami pentingnya keseimbangan alam yang lestari karena manusia adalah bagian dari alam	(7) Saya berusaha untuk menjaga lingkungan disekitar tetap lestari, (8) Saya percaya kondisi alam sekitar tergantung perbuatan kita, (9) Saya merasa kerusakan alam terjadi karena ulah kita sendiri.	(22) Saya tidak peduli dengan keadaan lingkungan sekitar yang tercemar, (23) Saya tidak peduli dengan perbuatan saya yang dapat mempengaruhi kondisi alam disekitar, (24) Saya tidak merasa bahwa kerusakan lingkungan disebabkan perbuatan buruk kita.
4.	Kesadaran perjalanan hidup spiritualitas	Bersikap positif karena sadar segala sesuatu dalam kehidupan ini akan berakhir	(25) Saya percaya bahwasannya akan ada akhir dalam kehidupan ini,	(10) Saya beranggapan kehidupan di dunia ini sangat berharga dari apapun,

			<p>(26) Saya percaya akhir kehidupan yang baik atau buruk tergantung dari tingkat spiritualitas yang kita miliki,</p> <p>(27) Saya yakin dengan nilai spiritualitas yang baik maka akan mengarahkan pada akhir yang baik pula.</p>	<p>(11) Saya menjalani hidup sesuai dengan keinginan saya tanpa memperdulikan apapun,</p> <p>(12) Saya tidak percaya akan dampak yang berpengaruh tergantung pada nilai spritualitas.</p>
5.	Kesadaran akan Tuhan	Berkaitan dengan pemahaman bahwa segala urusan yang ada merupakan kehendak Tuhan	<p>(13) Saya yakin segala sesuatu yang saya alami dalam hidup ini merupakan kehendak Tuhan,</p> <p>(14) Saya percaya segala ujian yang diberikan Tuhan sesuai dengan tingkat spiritualitas saya,</p> <p>(15) Saya selalu menggantungka n segala urusan saya terhadap Tuhan.</p>	<p>(28) Saya yakin segala sesuatu yang saya alami semata-mata karena usaha saya sendiri,</p> <p>(29) Saya beranggapan bahwa ujian yang datang dari Tuhan di luar kemampuan saya,</p> <p>(30) Saya tidak pernah menggantungka n segala urusan saya terhadap Tuhan.</p>

Jumlah		15	15

3. *Blueprint Dukungan Sosial*

No.	Aspek	Indikator Perilaku	Fav	Unfav
1	Dukungan emosional	Dukungan dalam bentuk empati	<p>(1) Lingkungan disekitar saya sangat berempati dengan permasalahan putus cinta yang saya alami,</p> <p>(2) Lingkungan disekitar saya mampu menjadi pendengar yang baik saat saya bercerita mengenai keterpurukan karena putus cinta yang saya alami,</p> <p>(3) Lingkungan disekitar saya selalu memotivasi saya untuk bangkit dari keterpurukan karena putus cinta yang saya alami,</p> <p>(4) Lingkungan disekitar saya selalu memberikan</p>	<p>(13) Orang-orang tidak peduli dengan permasalahan putus cinta yang saya alami,</p> <p>(14) Lingkungan disekitar saya tidak ingin mendengar cerita saya mengenai kondisi saya setelah putus cinta yang saya alami,</p> <p>(15) Lingkungan disekitar saya justru menyalahkan saya disaat saya mengalami putus cinta,</p> <p>(16) ketika saya putus cinta orang-</p>

			situasi yang nyaman saat saya mengalami keterpurukan karena putus cinta.	orang disekitar saya justru membully.
2	Dukungan instrumental	Dukungan secara langsung berupa materi atau jasa	<p>(17) Saya dikelilingi orang-orang yang siap membantu disaat saya mengalami masalah finansial,</p> <p>(18) Lingkungan disekitar saya tidak pernah ragu meminjamkan barang yang sedang saya butuhkan,</p> <p>(19) Lingkungan disekitar saya tidak ragu membantu saya saat saya kesulitan dalam mengerjakan sesuatu hal,</p> <p>(20) Teman-teman mengajak berlibur disuatu tempat untuk menghilangkan rasa sedih saya</p>	<p>(5) Lingkungan disekitar saya tidak pernah bisa membantu disaat saya mengalami masalah finansial,</p> <p>(6) Lingkungan disekitar saya sangat susah jika saya ingin meminjam barang yang sedang saya butuhkan,</p> <p>(7) Lingkungan disekitar saya tidak peduli saat saya kesulitan dalam mengerjakan sesuatu hal,</p> <p>(8) Teman-teman saya memiliki kesibukan masing-masing sehingga kami</p>

			karena dampak putus cinta yang baru saya alami.	tidak pernah berlibur disuatu tempat bersama.
3	Dukungan informatif	Dukungan yang mencakup segala hal perhatian yang disampaikan melalui bentuk masukan dan saran	<p>(9) Saya mendapatkan banyak nasihat dari orang-orang disekitar terkait putus cinta yang saya alami,</p> <p>(10) Saya mendapatkan tanggapan yang baik, saat saya menceritakan permasalahan putus cinta yang saya alami,</p> <p>(11) Lingkungan disekitar saya memberikan solusi yang tepat mengenai permasalahan putus cinta yang saya alami,</p> <p>(12) Saya mendapatkan banyak saran dari orang-orang disekitar saat saya mengalami permasalahan karena putus cinta.</p>	<p>(21) Saya mendapatkan hinaan dari orang-orang disekitar, saat saya mengalami putus cinta,</p> <p>(22) Saya mendapatkan tanggapan yang kurang baik saat saya menceritakan permasalahan putus cinta yang saya alami,</p> <p>(23) Lingkungan disekitar saya tidak berkenan memberikan solusi yang tepat mengenai permasalahan putus cinta yang saya alami,</p> <p>(24) Tidak ada yang memberikan</p>

				saya saran disaat saya mengalami permasalahan karena putus cinta.
Jumlah			12	12

LAMPIRAN 2

Skala Uji Coba

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia mengisi angket ini:

1. Nama:
2. Jenis Kelamin:
3. Usia:
4. Asal perguruan tinggi di kota Semarang:
5. Nomor HP:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda
2. Di bawah ini akan tersaji beberapa item, isilah jawaban yang mempresentasikan diri Anda.
3. Pilihlah pada kolom yang tersedia
Keterangan:
4: Sangat Sesuai
3: Sesuai
2: Tidak Sesuai
1: Sangat Tidak Sesuai
4. Periksa jawaban Anda, jangan sampai ada yang terlewat
5. Jawaban Anda akan terjamin kerahasiaannya
6. Link *google form*: <https://forms.gle/KXKiCmki6WwWQKsy6>

Google Form Uji Coba Skala

Assalamu'alaikum Wr Wb

Perkenalkan saya Tri Susilo, mahasiswa S1 Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN WALISONGO SEMARANG..

Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna memenuhi tugas akhir (skripsi) terkait resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Masih aktif sebagai mahasiswa/i yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi kota Semarang
2. Rentang usia 18 - 25 Tahun
3. Pernah mengalami putus cinta

Jika kawan-kawan memenuhi kriteria tersebut, saya memohon kesediannya untuk dapat meluangkan waktu sekitar 10-15 menit untuk mengisi kuisisioner pada link di bawah ini

<https://forms.gle/KXKiCmki6WwWQKsy6>

Data dan informasi yang kawan-kawan berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Untuk informasi dan pertanyaan dapat menghubungi WhatsApp di nomor :
wa.me/6285702514617

Atas kesediaan kawan-kawan saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr Wb

SKALA UJI COBA

A. Resiliensi

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Jika ada teman saya yang mengalami putus cinta saya akan membantunya				
2.	Saya turut merasa sedih jika ada teman saya yang terpuruk dikarenakan putus cinta				
3.	Saya tetap mampu menjalin pergaulan yang baik dengan semua orang di sekitar meski saya sedang mengalami putus cinta				
4.	Jika saya mendapati masalah, maka saya akan diam saja dan membiarkan masalah tersebut selesai dengan sendirinya				

5.	Saya tidak dapat memikirkan sebuah cara untuk menyelesaikan permasalahan karena putus cinta				
6.	Saya berpikir negatif dalam menghadapi masalah putus cinta yang saya alami				
7.	Saya berusaha tetap mengendalikan emosi saya setelah putus cinta agar tetap stabil				
8.	Ketika bertemu dengan mantan kekasih, saya selalu berusaha untuk tetap tenang				
9.	Saya akan tetap hadir disuatu acara walaupun harus bertemu dengan mantan kekasih saya				
10.	Saya ragu tidak mampu melupakan mantan kekasih saya				
11.	Saya merasa biasa saja saat mengetahui mantan kekasih saya tahu kalau saya sudah memiliki kekasih yang baru				
12.	Saya merasa selalu terpuruk setelah mengalami putus cinta				
13.	Saya tidak peduli dengan kondisi teman saya yang sedang mengalami putus cinta				
14.	Saya merasa senang jika ada teman saya yang terpuruk dikarenakan putus cinta				
15.	Saya mengurung diri dari pergaulan di sekitar saya disaat saya mengalami putus cinta				
16.	Jika mendapati sebuah masalah saya akan segera mencari jalan keluarnya				
17.	Saya mencoba mencari sebuah cara untuk menyelesaikan permasalahan karena putus cinta				
18.	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah putus cinta yang saya alami				
19.	Saya tidak mampu mengendalikan rasa emosional saya setelah putus cinta sehingga membuat saya menjadi labil				
20.	Saya merasa selalu gelisah ketika bertemu dengan mantan kekasih saya				
21.	Saya akan menghindari suatu acara yang terindikasi dapat bertemu dengan mantan kekasih saya				
22.	Saya memiliki ambisi yang besar untuk melupakan mantan kekasih saya				
23.	Saya merasa bangga jika mampu memamerkan kekasih baru saya dihadapan mantan kekasih saya dulu				

24.	Keyakinan pada diri membuat saya bisa melalui masa-masa sulit setelah putus cinta				
-----	---	--	--	--	--

B. Spiritualitas

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya tetap mampu mengendalikan kesadaran diri dalam situasi apapun, ketika saya terpuruk maka saya sering mengingat Tuhan				
2.	Saya dapat menerima diri saya sendiri				
3.	Saya mampu berfikir jernih sebelum bertindak meskipun sedang mengalami putus cinta				
4.	Saya tidak peduli akan keadaan orang-orang disekitar saya				
5.	Saya selalu berselisih dengan orang-orang disekitar saya				
6.	Saya merasa tersinggung jika mendapat kritikan dari orang-orang sekitar saya				
7.	Saya berusaha untuk menjaga lingkungan disekitar tetap lestari				
8.	Saya percaya kondisi alam sekitar tergantung perbuatan kita				
9.	Saya merasa kerusakan alam terjadi karena ulah kita sendiri				
10.	Saya beranggapan kehidupan di dunia ini sangat berharga dari apapun				
11.	Saya menjalani hidup sesuai dengan keinginan saya tanpa memperdulikan apapun				
12.	Saya tidak percaya akan dampak yang berpengaruh tergantung pada nilai spritualitas yang kita miliki				
13.	Saya yakin segala sesuatu yang saya alami dalam hidup ini merupakan kehendak Tuhan				
14.	Saya percaya segala ujian yang diberikan Tuhan sesuai dengan tingkat spiritualitas saya				
15.	Saya selalu menggantungkan segala urusan saya terhadap Tuhan				
16.	Saat putus cinta saya merasa kehilangan arah dan kurang mampu mengendalikan diri				
17.	Saya selalu menyalahkan diri saya disaat mengalami putus cinta				
18.	Saya tidak mampu berfikir jernih saat mengalami putus cinta				

19.	Saya memandang bahwa saya dengan orang-orang disekitar saling berkaitan				
20.	Saya sebisa mungkin menghindari perselisihan dengan lingkungan sekitar saya				
21.	Saya bisa menerima dengan baik kritikan yang diberikan oleh orang-orang disekitar saya				
22.	Saya tidak peduli dengan keadaan lingkungan sekitar yang tercemar				
23.	Saya tidak peduli dengan perbuatan saya yang dapat mempengaruhi kondisi alam disekitar				
24.	Saya tidak marasa bahwa kerusakan lingkungan disebabkan perbuatan buruk kita				
25.	Saya percaya bahwasannya akan ada akhir dalam kehidupan ini				
26.	Saya percaya akhir kehidupan yang baik atau buruk tergantung dari tingkat spiritualitas yang kita miliki				
27.	Saya yakin dengan nilai spiritualitas yang baik maka akan mengarahkan pada akhir yang baik pula				
28.	Saya yakin segala sesuatu yang saya alami semata-mata karena usaha saya sendiri				
29.	Saya beranggapan bahwa ujian yang datang dari Tuhan di luar kemampuan saya				
30.	Saya tidak pernah menggantungkan segala urusan saya terhadap Tuhan				

C. Dukungan Sosial

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Lingkungan disekitar saya sangat berempati dengan permasalahan putus cinta yang saya alami				
2.	Lingkungan disekitar saya mampu menjadi pendengar yang baik saat saya bercerita mengenai keterpurukan karena putus cinta yang saya alami				
3.	Lingkungan disekitar saya selalu memotivasi saya untuk bangkit dari keterpurukan karena putus cinta yang saya alami				
4.	Lingkungan disekitar saya selalu memberikan situasi yang nyaman saat saya mengalami keterpurukan karena putus cinta				

5.	Lingkungan disekitar saya tidak pernah bisa membantu disaat saya mengalami masalah finansial				
6.	Lingkungan disekitar saya sangat susah jika saya ingin meminjam barang yang sedang saya butuhkan				
7.	Lingkungan disekitar saya tidak peduli saat saya kesulitan dalam mengerjakan sesuatu hal				
8.	Teman-teman saya memiliki kesibukan masing-masing sehingga kami tidak pernah berlibur disuatu tempat bersama				
9.	Saya mendapatkan banyak nasihat dari orang-orang disekitar terkait putus cinta yang saya alami				
10.	Saya mendapatkan tanggapan yang baik, saat saya menceritakan permasalahan putus cinta yang saya alami				
11.	Lingkungan disekitar saya memberikan solusi yang tepat mengenai permasalahan putus cinta yang saya alami				
12.	Saya mendapatkan banyak saran dari orang-orang disekitar saat saya mengalami permasalahan karena putus cinta				
13.	Orang-orang tidak peduli dengan permasalahan putus cinta yang saya alami				
14.	Lingkungan disekitar saya tidak ingin mendengar cerita saya mengenai kondisi saya setelah putus cinta yang saya alami				
15.	Lingkungan disekitar saya justru menyalahkan saya disaat saya mengalami putus cinta				
16.	ketika saya putus cinta orang-orang disekitar saya justru membully				
17.	Saya dikelilingi orang-orang yang siap membantu disaat saya mengalami masalah finansial				
18.	Lingkungan disekitar saya tidak pernah ragu meminjamkan barang yang sedang saya butuhkan				
19.	Lingkungan disekitar saya tidak ragu membantu saya saat saya kesulitan dalam mengerjakan sesuatu hal				
20.	Teman-teman mengajak berlibur disuatu tempat untuk menghilangkan rasa sedih saya				

	karena dampak putus cinta yang baru saya alami				
21.	Saya mendapatkan hinaan dari orang-orang disekitar, saat saya mengalami putus cinta				
22.	Saya mendapatkan tanggapan yang kurang baik saat saya menceritakan permasalahan putus cinta yang saya alami				
23.	Lingkungan disekitar saya tidak berkenan memberikan solusi yang tepat mengenai permasalahan putus cinta yang saya alami				
24.	Tidak ada yang memberikan saya saran disaat saya mengalami permasalahan karena putus cinta				

LAMPIRAN 3

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

- **Resiliensi**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,787	24

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	63.0000	33.310	.306	.781
VAR00002	63.0333	32.999	.352	.779
VAR00003	62.9333	33.789	.242	.783
VAR00004	64.9333	34.478	.049	.793
VAR00005	64.9333	32.271	.403	.775
VAR00006	64.9000	32.645	.311	.780
VAR00007	62.9333	33.789	.242	.783
VAR00008	62.9667	32.654	.380	.777
VAR00009	62.9000	34.024	.160	.787
VAR00010	64.9667	32.309	.337	.779
VAR00011	64.4667	37.361	-.278	.827
VAR00012	64.8333	32.213	.326	.779
VAR00013	64.9000	32.162	.521	.772
VAR00014	65.0000	30.552	.652	.762
VAR00015	64.8000	32.372	.286	.782
VAR00016	62.9667	32.102	.480	.772
VAR00017	62.9333	32.409	.445	.774
VAR00018	63.0333	32.654	.353	.778
VAR00019	64.9000	32.576	.370	.777
VAR00020	65.0333	31.826	.495	.771
VAR00021	64.9667	31.137	.462	.771
VAR00022	63.2333	29.633	.475	.769
VAR00023	63.2667	29.099	.507	.767
VAR00024	63.0333	32.447	.388	.776

*Hasil dengan tanda merah merupakan item yang tidak valid

- **Spiritualitas**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,862	30

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	75.9667	107.275	.428	.858
VAR00002	75.9333	109.513	.184	.863
VAR00003	76.4000	109.903	.144	.864
VAR00004	77.7000	104.217	.541	.855
VAR00005	77.6333	103.275	.628	.853
VAR00006	77.6000	110.110	.116	.865
VAR00007	76.0667	107.168	.313	.860
VAR00008	76.0333	109.551	.188	.863
VAR00009	76.1333	105.637	.374	.859
VAR00010	76.9000	105.610	.333	.860
VAR00011	77.1667	100.764	.467	.856
VAR00012	77.4333	102.944	.457	.856
VAR00013	75.8667	106.120	.468	.857
VAR00014	75.8333	107.109	.435	.858
VAR00015	75.9333	105.651	.508	.856
VAR00016	77.3667	99.757	.604	.851
VAR00017	77.3000	100.562	.563	.853
VAR00018	77.3667	101.275	.602	.852
VAR00019	76.1333	105.844	.415	.858
VAR00020	75.9333	107.651	.391	.859
VAR00021	76.0333	107.413	.382	.859
VAR00022	77.7000	103.872	.399	.858
VAR00023	77.6667	104.161	.481	.856
VAR00024	77.6333	104.861	.371	.859
VAR00025	75.8000	109.062	.239	.862
VAR00026	75.8333	109.523	.229	.862
VAR00027	76.0333	108.930	.195	.863
VAR00028	76.9000	102.576	.460	.856
VAR00029	77.5333	104.326	.379	.859
VAR00030	77.8000	106.441	.325	.860

*Hasil dengan tanda merah merupakan item yang tidak valid

- **Dukungan Sosial**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,733	24

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	54.2667	32.616	.223	.728
VAR00002	54.2333	32.737	.199	.730
VAR00003	54.2000	32.372	.244	.727
VAR00004	54.1000	31.817	.389	.718
VAR00005	55.9000	31.403	.404	.716
VAR00006	55.9000	30.576	.479	.709
VAR00007	56.0667	31.857	.438	.716
VAR00008	55.8000	30.993	.365	.718
VAR00009	54.2667	33.168	.145	.734
VAR00010	54.0667	31.306	.468	.713
VAR00011	54.2000	33.338	.081	.741
VAR00012	54.0667	31.857	.378	.719
VAR00013	55.9667	31.826	.380	.718
VAR00014	55.8333	30.420	.400	.714
VAR00015	56.1000	32.645	.255	.726
VAR00016	56.0000	31.448	.391	.717
VAR00017	54.3667	33.757	.078	.737
VAR00018	54.4333	35.289	-.140	.759
VAR00019	54.4333	36.599	-.262	.773
VAR00020	54.2000	32.097	.319	.722
VAR00021	56.1333	31.430	.405	.716
VAR00022	55.8667	29.568	.498	.705
VAR00023	56.0000	30.828	.483	.710
VAR00024	56.1000	31.610	.422	.716

*Hasil dengan tanda merah merupakan item yang tidak valid

LAMPIRAN 4

Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia mengisi angket ini:

1. Nama:
2. Jenis Kelamin:
3. Usia:
4. Asal perguruan tinggi di kota Semarang:
5. Nomor HP:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda
2. Di bawah ini akan tersaji beberapa item, isilah jawaban yang mempresentasikan diri Anda.
3. Pilihlah pada kolom yang tersedia
Keterangan:
4: Sangat Sesuai
3: Sesuai
2: Tidak Sesuai
1: Sangat Tidak Sesuai
4. Periksa jawaban Anda, jangan sampai ada yang terlewat
5. Jawaban Anda akan terjamin kerahasiaannya
6. Link *google form*: <https://forms.gle/bpTL4tr9eagen1eV8>

Google Form Skala Penelitian

Assalamu'alaikum Wr Wb

Perkenalkan saya Tri Susilo, mahasiswa S1 Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN WALISONGO SEMARANG..

Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna memenuhi tugas akhir (skripsi) terkait resiliensi mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Masih aktif sebagai mahasiswa/i yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi kota Semarang
2. Rentang usia 18 - 25 Tahun
3. Pernah mengalami putus cinta

Jika kawan-kawan memenuhi kriteria tersebut, saya memohon kesediannya untuk dapat meluangkan waktu sekitar 10-15 menit untuk mengisi kuisisioner pada link di bawah ini

<https://forms.gle/bpTL4tr9eagen1eV8>

Data dan informasi yang kawan-kawan berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Untuk informasi dan pertanyaan dapat menghubungi WhatsApp di nomor :
wa.me/6285702514617

Atas kesediaan kawan-kawan saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr Wb

SKALA PENELITIAN

D. Resiliensi

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Jika ada teman saya yang mengalami putus cinta saya akan membantunya				
2.	Saya turut merasa sedih jika ada teman saya yang terpuruk dikarenakan putus cinta				
3.	Saya tidak dapat memikirkan sebuah cara untuk menyelesaikan permasalahan karena putus cinta				
4.	Saya berpikir negatif dalam menghadapi masalah putus cinta yang saya alami				

5.	Ketika bertemu dengan mantan kekasih, saya selalu berusaha untuk tetap tenang				
6.	Saya ragu tidak mampu melupakan mantan kekasih saya				
7.	Saya merasa selalu terpuruk setelah mengalami putus cinta				
8.	Saya tidak peduli dengan kondisi teman saya yang sedang mengalami putus cinta				
9.	Saya merasa senang jika ada teman saya yang terpuruk dikarenakan putus cinta				
10.	Jika mendapati sebuah masalah saya akan segera mencari jalan keluarnya				
11.	Saya mencoba mencari sebuah cara untuk menyelesaikan permasalahan karena putus cinta				
12.	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah putus cinta yang saya alami				
13.	Saya tidak mampu mengendalikan rasa emosional saya setelah putus cinta sehingga membuat saya menjadi labil				
14.	Saya merasa selalu gelisah ketika bertemu dengan mantan kekasih saya				
15.	Saya akan menghindari suatu acara yang terindikasi dapat bertemu dengan mantan kekasih saya				
16.	Saya memiliki ambisi yang besar untuk melupakan mantan kekasih saya				
17.	Saya merasa bangga jika mampu memamerkan kekasih baru saya dihadapan mantan kekasih saya dulu				
18.	Keyakinan pada diri membuat saya bisa melalui masa-masa sulit setelah putus cinta				

E. Spiritualitas

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya tetap mampu mengendalikan kesadaran diri dalam situasi apapun, ketika saya terpuruk maka saya sering mengingat Tuhan				
2.	Saya tidak peduli akan keadaan orang-orang disekitar saya				
3.	Saya selalu berselisih dengan orang-orang disekitar saya				
4.	Saya berusaha untuk menjaga lingkungan disekitar tetap lestari				

5.	Saya merasa kerusakan alam terjadi karena ulah kita sendiri				
6.	Saya beranggapan kehidupan di dunia ini sangat berharga dari apapun				
7.	Saya menjalani hidup sesuai dengan keinginan saya tanpa memperdulikan apapun				
8.	Saya tidak percaya akan dampak yang berpengaruh tergantung pada nilai spritualitas yang kita miliki				
9.	Saya yakin segala sesuatu yang saya alami dalam hidup ini merupakan kehendak Tuhan				
10.	Saya percaya segala ujian yang diberikan Tuhan sesuai dengan tingkat spritualitas saya				
11.	Saya selalu menggantungkan segala urusan saya terhadap Tuhan				
12.	Saat putus cinta saya merasa kehilangan arah dan kurang mampu mengendalikan diri				
13.	Saya selalu menyalahkan diri saya disaat mengalami putus cinta				
14.	Saya tidak mampu berfikir jernih saat mengalami putus cinta				
15.	Saya memandang bahwa saya dengan orang-orang disekitar saling berkaitan				
16.	Saya sebisa mungkin menghindari perselisihan dengan lingkungan sekitar saya				
17.	Saya bisa menerima dengan baik kritikan yang diberikan oleh orang-orang disekitar saya				
18.	Saya tidak peduli dengan keadaan lingkungan sekitar yang tercemar				
19.	Saya tidak peduli dengan perbuatan saya yang dapat mempengaruhi kondisi alam disekitar				
20.	Saya tidak marasa bahwa kerusakan lingkungan disebabkan perbuatan buruk kita				
21.	Saya yakin segala sesuatu yang saya alami semata-mata karena usaha saya sendiri				
22.	Saya beranggapan bahwa ujian yang datang dari Tuhan di luar kemampuan saya				
23.	Saya tidak pernah menggantungkan segala urusan saya terhadap Tuhan				

F. Dukungan Sosial

No.	Item	STS	TS	S	SS
-----	------	-----	----	---	----

1.	Lingkungan disekitar saya selalu memberikan situasi yang nyaman saat saya mengalami keterpurukan karena putus cinta				
2.	Lingkungan disekitar saya tidak pernah bisa membantu disaat saya mengalami masalah finansial				
3.	Lingkungan disekitar saya sangat susah jika saya ingin meminjam barang yang sedang saya butuhkan				
4.	Lingkungan disekitar saya tidak peduli saat saya kesulitan dalam mengerjakan sesuatu hal				
5.	Teman-teman saya memiliki kesibukan masing-masing sehingga kami tidak pernah berlibur disuatu tempat bersama				
6.	Saya mendapatkan tanggapan yang baik, saat saya menceritakan permasalahan putus cinta yang saya alami				
7.	Saya mendapatkan banyak saran dari orang-orang disekitar saat saya mengalami permasalahan karena putus cinta				
8.	Orang-orang tidak peduli dengan permasalahan putus cinta yang saya alami				
9.	Lingkungan disekitar saya tidak ingin mendengar cerita saya mengenai kondisi saya setelah putus cinta yang saya alami				
10.	ketika saya putus cinta orang-orang disekitar saya justru membully				
11.	Teman-teman mengajak berlibur disuatu tempat untuk menghilangkan rasa sedih saya karena dampak putus cinta yang baru saya alami				
12.	Saya mendapatkan hinaan dari orang-orang disekitar, saat saya mengalami putus cinta				
13.	Saya mendapatkan tanggapan yang kurang baik saat saya menceritakan permasalahan putus cinta yang saya alami				
14.	Lingkungan disekitar saya tidak berkenan memberikan solusi yang tepat mengenai permasalahan putus cinta yang saya alami				
15.	Tidak ada yang memberikan saya saran disaat saya mengalami permasalahan karena putus cinta				

LAMPIRAN 5

Skor Responden Hasil Penelitian

N	Total Resiliensi	Total Spiritualitas	Total Dukungan Sosial
1.	42	57	27
2.	45	53	33
3.	48	63	34
4.	53	57	28
5.	49	71	37
6.	44	55	28
7.	48	53	31
8.	44	51	35
9.	48	74	38
10.	51	58	28
11.	46	58	29
12.	59	55	28
13.	39	60	33
14.	44	53	27
15.	45	50	27
16.	54	55	27
17.	48	57	33
18.	39	51	30
19.	48	57	31
20.	54	62	39
21.	45	58	34
22.	40	61	31
23.	49	61	36
24.	54	71	28
25.	51	67	40
26.	49	56	28
27.	43	52	31
28.	43	41	31
29.	50	60	30
30.	49	74	42
31.	40	57	30
32.	48	55	36
33.	38	54	30
34.	46	61	31
35.	45	55	31
36.	49	63	32
37.	42	61	32
38.	48	58	35

39.	54	56	33
40.	52	56	28
41.	39	58	34
42.	54	55	30
43.	56	74	32
44.	47	58	39
45.	52	67	32
46.	56	65	38
47.	49	60	33
48.	54	58	37
49.	51	66	32
50.	45	52	30
51.	40	48	23
52.	60	65	44
53.	35	58	29
54.	47	61	38
55.	41	50	28
56.	48	50	28
57.	47	59	33
58.	63	61	34
59.	46	60	35
60.	48	58	29
61.	46	61	29
62.	45	62	27
63.	31	50	30
64.	44	55	37
65.	43	69	44
66.	40	57	33
67.	50	51	28
68.	44	67	38
69.	51	62	40
70.	45	64	28
71.	52	61	35
72.	50	56	27
73.	46	57	34
74.	50	54	30
75.	52	66	27
76.	47	52	28
77.	52	61	34
78.	46	50	27
79.	37	54	34
80.	60	60	29
81.	42	54	38
82.	39	56	30

83.	53	63	37
84.	48	60	36
85.	50	66	34
86.	50	60	36
87.	43	50	26
88.	42	63	28
89.	48	58	34
90.	45	71	44
91.	37	48	43
92.	44	60	36
93.	56	60	34
94.	42	57	34
95.	44	53	30
96.	35	48	28
97.	45	60	34
98.	39	55	35
99.	37	55	28
100.	43	59	41

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Tri Susilo
2. Tempat, tanggal lahir : Semarang, 05 September 1998
3. Alamat : Jl Ngepos RT.03/01, Kel. Jerakah,
Kec. Tugu, Kota Semarang, Prov. Jawa Tengah
4. No. Hp : 085702514617
5. Email : tsusilo325@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 1. SDN Purwoyoso 02
 2. SMP N 18 Semarang
 3. SMA N 6 Semarang
 4. UIN Walisongo
Semarang
2. Pendidikan Non-Formal:
 1. TPQ Walisongo Jerakah
3. Pengalaman Organisasi:
 - a. Sie Perkap PENDAPA (Pendidikan Dasar Pecinta Alam) MAWAPALA UIN Walisongo Semarang tahun 2018.
 - b. Ketua Panitia Hari Bumi MAWAPALA UIN Walisongo Semarang tahun 2019
 - c. Wakil Komandan Kurikulum PENDAPA (Pendidikan Dasar Pecinta Alam) MAWAPALA UIN Walisongo Semarang tahun 2019.
 - d. Pengurus Inti MAWAPALA UIN Walisongo Semarang Periode 2020.
 - e. Komandan Oprasional PENDAPA (Pendidikan Dasar Pecinta Alam) MAWAPALA UIN Walisongo Semarang tahun 2021.
 - f. Wakil Komandan Logistik PENDAPA (Pendidikan Dasar Pecinta Alam) MAWAPALA UIN Walisongo Semarang tahun 2021.

- g. Bendahara ESN (Ekspedisi Suku Nusantara) MAWAPALA UIN Walisongo Semarang tahun 2021.
- h. Instruktur PENDAPA (Pendidikan Dasar Pecinta Alam) MAWAPALA UIN Walisongo Semarang tahun 2023.
- i. Majelis Kode Etik MAWAPALA UIN Walisongo Semarang Periode 2024
- j. SARDA JATENG Anggota Posko Radio BPBD Provinsi Jawa Tengah tahun 2020