

**AKU TERTAWA DI ATAS SITUASI BERAT: AUTOBIOGRAFI
PENGALAMANAN MENGHADAPI SITUASI BERAT KEHIDUPAN**

Firdaus Ardiansyah
Jurusan Psikologi/Program Studi Psikologi
Pembimbing :
Dr. Dra. NK. Endah Triwijati, MA
Siti Yunia Mazdafiah, S.S., MWS

ABSTRAK

Tidak semua orang bisa menghadapi situasi berat [problematika] dalam kehidupannya. Bahkan dari beragam problematika yang dihadapi bisa membuat depresi, stress, atau cemas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami pemaknaan, tindakan, dan pembentuk ketangguhan jiwa peneliti dalam menghadapi situasi berat yang dialami. Beragam kondisi psikologis peneliti tampak dalam pengalaman menghadapi situasi berat. Simbol-simbol kekuatan yang ada dalam kehidupan peneliti, peran seorang ayah, dan pemaknaan dalam menghadapi situasi berat menjadikan peneliti mampu melewati semua situasi berat. Untuk memahami dan menggambarkan itu semua, maka metode yang digunakan dalam penelitian adalah fenomenologi deskriptif. Hasil dari penelitian ini sangat bermanfaat untuk membuka “cakrawala” pengetahuan di bidang psikologi, membentuk *self-awareness* dan mereduksi emosi peneliti sendiri, dan juga bermanfaat bagi orang-orang yang belajar atau sedang menghadapi situasi berat, sebagai bentuk “*biblioterapi*”.

Kata kunci: *autobiografi, situasi berat, pemaknaan, peran ayah, simbol-simbol ketangguhan*

I AM LAUGH AT TOUGH CIRCUMTANCES : AUTOBIOGRAPHY, EXPERIENCE FACES TOUGH CIRCUMTANCES IN THE LIFE

Firdaus Ardiansyah

Jurusan Psikologi/Program Studi Psikologi

Pembimbing :

Dr. Dra. NK. Endah Triwijati, MA

Siti Yunia Mazdafiah, S.S., MWS

ABSTRAK

Not everyone can face tough circumstances (problematics) in their life. Even the various problems faced can make depression, stress or anxiety. The purpose of this research is to explore and understand the meaning, action, and shape of the researcher's hardiness in dealing tough situations. The various psychological conditions of the researcher appear in the experience of dealing tough situation. The symbols of strength in researcher's life, the father's role and the meaning in dealing tough situation. Make researcher capable to get through all of tough situations. To understand and describe it, so the method used in this research is descriptive phenomenological analysis. The results of this research are very useful for opening the horizon of knowledge in psychology, forming self-awareness and reducing researcher's emotion, and also useful for the learners or someone facing tough circumstances, as a form of bibliotherapy.

Keywords: *autobiography, tough circumstances, meaning, father's role, hardiness symbols*