

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan zaman yang semakin berkembang mengakibatkan berbagai kebutuhan hidup mengalami peningkatan, Salah satu kebutuhan yang penting untuk dipenuhi adalah pendidikan, sebab pendidikan merupakan suatu bentuk usaha yang dapat dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan dan keahlian yang ada pada diri. Berdasarkan dalam Undang-Undang Dasar 1945 pasal 31 yang menyebutkan bahwa tiap-tiap orang mempunyai hak untuk memperoleh pendidikan.¹

Pendidikan bisa didapatkan melalui lembaga pendidikan formal, non-formal maupun informal. Pendidikan formal memiliki beberapa jenis dan salah satunya adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan tempat yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya. Ketika membahas mengenai perguruan tinggi, maka pembahasan mengenai mahasiswa juga penting.²

Mahasiswa merupakan masa remaja yang mengalami transisi dari sekolah menengah atas kejenjang perguruan tinggi. Mahasiswa yang telah melanjutkan

¹ Republik Indonesia, "Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Bab XIII Pasal 31 Tentang Pendidikan," 1945.

² Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, 3 ed. (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), 578.

pendidikan ke perguruan tinggi pada dasarnya memiliki tujuan utama yaitu belajar dan mengembangkan pola pikir. Oleh karena itu, mahasiswa harus menjalankan semua proses dalam sebuah perguruan tinggi untuk mencapai tujuan belajar mereka, agar mendapatkan indeks prestasi yang baik dan menyelesaikan kuliah mereka tepat waktu.³ Namun pertengahan menyelesaikan kuliah tidak selalu lancar, ada tantangan.

Kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang asing lagi di era sekarang ini. Banyak alasan yang melatarbelakangi mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja diantaranya adalah, faktor ekonomi, menambah pengalaman, keinginan untuk mandiri agar tidak bergantung dengan orang tua, ada juga yang hanya ingin mengisi waktu luangnya saja dan sebagian memang untuk menghidupi dirinya sendiri ataupun keluarganya. Mardelina juga mendefinisikan bahwa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa kuliah sambil bekerja yakni terkait finansial, ingin mengisi waktu luang, ingin mandiri, dan untuk menyalurkan hobi.⁴ Hal ini lah yang menjadi alasan mahasiswa memilih kuliah sambil bekerja.

Mahasiswa yang memiliki dua peran yaitu kuliah dan bekerja bukan hal yang mudah sehingga dalam hal ini seorang mahasiswa dituntut untuk mempunyai kesiapan untuk menghadapi tekanan yang dialami. Tekanan sebagai mahasiswa memiliki beberapa tuntutan seperti mahasiswa yang aktif dalam bangku perkuliahan, harus memiliki pemahaman terhadap materi perkuliahan dan menyelesaikan tugas

³ Wina Anjani, Eska Prawisudawati Ulpa, dan Yusafrida Rasidin, "Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time," *Anfusina: Journal of Psychology* 3, no. 2 (10 Oktober 2020): 32.

⁴ Elma Mardelina dan Ali Muhson, "Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik," *Jurnal Economia* 13, no. 2 (1 Oktober 2017): 201.

yang telah diberikan oleh dosen sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan. Sedangkan tuntutan yang harus dipenuhi sebagai seseorang yang bekerja ialah seperti fokus dalam bekerja, menjaga nama baik tempat kerja serta mampu menghadapi tekanan yang didapatkan ketika sedang menjalankan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian dari Pusat Statistik Pendidikan Nasional (NCES) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja antara satu hingga lima belas jam per minggu memberikan dampak menguntungkan pada kinerja akademik mereka. Menurut temuan Orzag dan Whitmore, mahasiswa yang melakukan aktivitas pekerjaan kurang dari 10 jam dalam setiap minggu memiliki kemungkinan untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik dari pada mahasiswa yang melakukan aktivitas pekerjaan dari 20 jam dalam satu minggu, maka berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa durasi waktu yang digunakan oleh mahasiswa yang bekerja bertolak belakang dengan hasil belajar yang didapatkan.⁵

Ada beberapa keuntungan ketika seorang mahasiswa memilih untuk menjalankan kuliah sambil bekerja seperti bisa memperoleh pengetahuan dan pengalaman, dapat membentuk kemandirian mahasiswa, dan dapat membantu mahasiswa untuk menambah relasi pada dunia kerja. Menjalankan kuliah sambil bekerja memang memiliki beberapa manfaat, akan tetapi membuat keputusan untuk kuliah sambil bekerja juga bisa menjadi hal yang beresiko karena banyaknya tantangan dan permasalahan. Masalah psikososial yang sering dijumpai oleh

⁵ Orzag M. J dan Whitmore M. D, "Learning and Earning : Working in College," *Journal of Student Employment*" Volume 10 No 1 (2001), 1-19.

mahasiswa yang bekerja antara lain, keseimbangan antara waktu perkuliahan dan pekerjaan, stress, kelelahan, gangguan tidur, masalah keuangan, gangguan emosional, masalah kesehatan, kecemasan, prestasi akademik menurun, dan depresi.⁶ Banyak mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang akhirnya menunjukkan masalah psikologis dimulai dari tidak percaya diri, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, tidak memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka pada pengalaman baru.⁷ Kondisi tersebut berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Mahasiswa dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila dirinya memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri dan percaya diri, mampu bertindak secara mandiri dan mengatasi tekanan atau masalah sosial, menguasai lingkungannya, mampu menjalin relasi yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami pengembangan diri.⁸

Apabila kesejahteraan psikologis tersebut dapat dicapai, maka individu berada pada kondisi diri yang sejahtera secara psikologis. Sebaliknya, apabila individu tidak mencapai hal tersebut, maka dapat dinyatakan mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah. Individu yang dapat mengontrol dan peduli pada lingkungan sosialnya, mampu berhubungan baik dengan orang lain. Untuk membentuk hubungan tersebut,

⁶ Suri Indriyani dan Nita Sri Handayani, "Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah," *Jurnal Psikologi* 11, no. 2 (2018): 153–160.

⁷ Iklima dkk, "Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang kuliah sambil bekerja," t.t., 201–12.

⁸ Ryff, C. D. Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1989) 1069-1081.

individu mampu melakukan adaptasi pada lingkungan sekitar. Supaya individu dapat menghadapi berbagai keadaan dan situasi yang ada.⁹ terutama disaat mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, untuk mengatasi kondisi yang sulit agar mempunyai penilaian yang positif dan mampu mengendalikan emosi, maka diperlukan kemampuan resiliensi. Pengalaman stress yang dialami individu dapat mendorong resiliensi untuk menjadikan kesehatan mental yang positif¹⁰. Menurut Connor dan Davidson resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memberikan kemampuan bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup.¹¹

Berdasarkan dari penjelasan terkait variabel yang telah disampaikan dapat dilihat beberapa keterkaitan yang saling mengisi antara resiliensi maupun kesejahteraan psikologis. Individu yang resilien mampu mempertahankan kesehatan fisik dan kesehatan psikologis serta memiliki kemampuan untuk segera pulih dari stress. Oleh karena itu, pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran yang mendasar dan dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sharma dan Nagle, menjelaskan bahwa resiliensi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu¹². Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh

⁹ Wisnu dkk., "Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi," *jurnal psikologi* 9, no. 02 (September 2022): 160

¹⁰ Iklina ritmiani dkk, "Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang kuliah sambil bekerja."

¹¹ Connor, K., Davidson, J "Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC)," *Research Article*. 2003. 76-78 .

¹² Nity Sharma dan Yashwant Kumar Nagle, "Personality and Resilience as Determinants of Psychological Well-Being among Military Children," *Defence Life Science Journal* 3, no. 4 (3 Oktober 2018): 356–62, <https://doi.org/10.14429/dlsj.3.13405>.

Edriany, Sutatminingsih, dan Siregar, bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.¹³ Selanjutnya, untuk memperkuat fakta lapangan terkait kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja peneliti melakukan wawancara studi pendahuluan kepada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

TABEL 1 1. 1 WAWANCARA STUDI PENDAHULUAN

S	Jenis Kelamin	Usia	Angkatan	Jurusan	Lama Bekerja	Bidang Pekerjaan
S	Perempuan	23	2020	PI	1 Tahun	Reseller Kosmetik
A	Perempuan	22	2020	AFI	2 Tahun	Jual Makanan
R	Perempuan	20	2021	IAT	1 Tahun	Jual Buket

Pertama, berdasarkan hasil wawancara dengan subjek S, diketahui bahwa ia sudah mulai bekerja sambil kuliah, tepatnya sejak duduk di bangku kelas 1 Aliyah. Setelah lulus sekolah ia kemudian kuliah dengan tetap melanjutkan bekerjanya. Hal ini ia lakukan untuk membiayai kuliahnya sendiri dan dapat membantu perekonomian keluarga. Bekerja sambil kuliah S lakoni selama hampir 1 tahun. S mengaku selama ia menjalankan dua peran ini ia mengalami berbagai masalah psikologis, diantaranya

¹³ y Edriany Sutatminingsih, "The Effect of Resilience and Gratitude on Psychological Well_Being of male Afghanistan refugees in Medan" 24, no. 1 (t.t.): 163–66.

kesulitan mengelola waktu antara kuliah dan bekerja. Ditambah lagi kondisinya yang tinggal di rumah tahfiz, sehingga ia juga berkewajiban untuk menjaga hafalan. Situasi ini dimaknai oleh S sebagai situasi yang menekan dan penuh tuntutan. Ia mengeluhkan mulai munculnya berbagai gejala stress, seperti sulit tidur, emosi yang mudah meledak (tidak stabil), menghancurkan barang ketika sedang marah dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga membuatnya lebih banyak menyendiri. Atas dasar keadaan ini ia kemudian memutuskan untuk berobat ke psikolog dan psikiater.¹⁴

Kedua, Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek A, diketahui bahwa ia sudah mulai bekerja sambil kuliah, tepatnya sejak awal masuk dunia perkuliahan. Hal ini ia lakukan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, membayar kuliah dan menambah uang jajan. Bekerja sambil kuliah A lakoni selama hampir 2 tahun. A mengaku selama ia menjalankan dua peran ini ia mengalami berbagai masalah psikologis, diantaranya ia sering merasa lelah, berkurangnya waktu istirahat, keterlambatan mengerjakan tugas kuliah, sulit berkonsentrasi serta berkurangnya waktu belajar, bahkan A juga pernah mengalami penurunan nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif).¹⁵

Selanjutnya, Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek R, diketahui bahwa ia sudah mulai kuliah sambil bekerja pada awal kuliah. Hal ini ia lakukan untuk mengisi waktu luang dan menambah pengalaman baru. Bekerja sambil kuliah R lakoni selama hampir 1 tahun. R mengaku selama ia menjalankan dua peran ini ia

¹⁴ S, Wawancara Pribadi, 17 Agustus 2023, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁵ A, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2023, UIN Antasari Banjarmasin.

mengalami kelelahan dan sakit apalagi disaat orderan banyak dan ditambah tugas perkuliahan yang menuntun.¹⁶

Kesejahteraan psikologis menurut perspektif islam Abdul Aziz Al Qaus, mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan manusia beradaptasi secara sempurna diantara berbagai situasi jiwa atau psikis yang beragam, serta mampu untuk menghadapi krisis kejiwaan yang biasanya banyak menimpa manusia dengan tetap berpikir positif yang ditandai dengan adanya perasaan senang dan merasa berkecukupan.¹⁷ Dalam Al-Quran bahasan tentang Kesejahteraan psikologis sebagai berikut.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Q.S. Ar-Ra'd ayat 28)

Dari ayat di atas kesejahteraan psikologis dapat diartikan dengan hati yang tenang, yang mana manusia akan merasakan ketenangan hati hanya dengan mengingat tuhan nya yaitu Allah SWT. dapat diambil kesimpulan dari ayat di atas bahwasanya segala sesuatu ketika dihadapi dengan nama Allah maka segala sesuatunya akan terasa mudah dan tenang. Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis bahwasanya ada yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat di refleksikan dengan rasa bahagia dan rasa bahagia dalam Al-qur'an juga

¹⁶ R, Wawancara Pribadi, 23 Agustus 2023, Via Chat WhatsApp.

¹⁷ Najati, Muhammad Utsman, Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, terj. M. Zaka al-Farisi. Bandung: Pustaka Setia (2005).

digambarkan dalam ketenangan hati atau ketentraman hati.¹⁸ Sebagaimana defenisi kesejahteraan psikologis yang telah di sebutkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam perspektif islam adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa tenteram hatinya dan mengikuti segala petunjuk yang telah di berikan oleh Allah sehingga dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan serta memiliki tujuan hidup.

Selanjutnya, mengenai Resiliensi subjek S, A dan R, ketiga subjek mengungkapkan bahwa beragam permasalahan yang sering mereka alami selama berkuliah sambil bekerja, bukan berarti mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Ketika mereka dihadapkan dengan situasi yang lelah, tidak menyenangkan mereka tetap bertahan dan menerima. maka hal ini menjadi menarik sebab kenyataan hidup yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja adalah sama akan tetapi setiap mahasiswa mampu menunjukkan respon yang berbeda.¹⁹ Adapun salah satu cara yang dapat digunakan oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja untuk menghadapi berbagai macam permasalahan yang muncul adalah mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk dapat melakukan penyesuaian dengan baik ketika menghadapi persoalan sulit yang dialami ketika menjalani dua peran yang berbeda dan mahasiswa juga perlu untuk memiliki kemampuan untuk dapat bertahan

¹⁸ Ryff, C. D. *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1),2013, 10– 28.

¹⁹ Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam,” *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018, 113.

dalam semua kondisi yang mana kemampuan ini dalam keilmuan psikologi dinamakan sebagai resiliensi.²⁰

Seseorang yang resilien akan mampu melakukan pengendalian terhadap kondisi sulit yang dialami dan seseorang dapat dikatakan resilien apabila orang tersebut tidak mudah mengeluh dengan kondisi sulit yang sedang dialami.²¹ Pembahasan mengenai resiliensi memiliki cakupan yang luas sebab selain dibahas dalam bidang ilmu psikologi, pembahasan mengenai resiliensi juga dibahas dalam Islam. Al-Qur'an sebagai petunjuk umat Islam juga memberikan arahan kepada umatnya agar mampu mengatasi beragam persoalan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini seperti yang disebutkan pada Q.S al-Baqarah/2 : 155-156 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).”

Penjelasan dalam tafsir Al-Mishbah karangan Muhammad Quraish Shihab yang menyebutkan bahwa dalam Q.S al-Baqarah ayat 155 dan ayat 156 mempunyai makna yaitu pada umumnya setiap manusia yang ada di dunia akan mendapatkan cobaan. Akan tetapi, apabila cobaan yang diberikan oleh Allah Swt dibandingkan dengan

²⁰ Lu'luatul Usroh dan Yanuar Ratna Ningrum, “Resiliensi Pada Mahasiswa Kerja Shift,” *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018, 142.

²¹ Nariswari Galih Kusumanigtyas, “Gambaran Sumber-Sumber Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time” (Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, 2016), 6-7.

kenikmatan yang telah diberikan oleh-Nya maka besar cobaan yang dihadapi oleh manusia memiliki kadar yang sedikit sehingga hal ini dapat membuat manusia untuk menggunakan potensi yang diberikan oleh Allah Swt agar dapat menerima dan mampu menghadapi cobaan yang dialami. Kondisi seperti ini digambarkan seperti ujian yang terdapat di lembaga pendidikan yang memiliki arti bahwa semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka akan semakin tinggi pula tingkat kesulitan soal ujian yang harus dihadapi. Agar setiap orang dapat naik ke posisi yang lebih baik dalam hidup, maka dibutuhkan suatu ujian.²²

Allah memberikan ujian berupa kesenangan dan juga ujian berupa kesulitan. Mereka yang bertahan dalam menghadapi kesulitan akan dihargai dengan pahala, sementara mereka yang menyerah dan putus asa akan dihukum dengan kesusahan.²³ Oleh karena itu, resiliensi penting bagi mahasiswa yang bekerja, sebab dengan adanya resiliensi dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa yang bekerja untuk dapat mengatasi rintangan yang mungkin muncul karena dua peran yang dijalankan secara bersamaan.

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan, bahwa resiliensi memiliki peran mendasar pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, terutama mengacu pada konflik peran yang dihadapi mahasiswa yang bekerja. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa resiliensi merupakan

²² M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an) (Jakarta: Lentera Hati, 2011), 435-439.

²³ DR Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 1) (Penebar Sunnah)24-26.

sesuatu yang dibutuhkan setiap orang bahkan mahasiswa yang bekerja agar mampu melewati hambatan yang dialami ketika melakukan dua peran yang berbeda. Mengingat penelitian tentang resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis ini belum ada dilakukan terutama di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dalam bentuk sebuah penelitian yang berjudul **“Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

3. Bagaimana kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
3. Untuk mengidentifikasi kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Adapun peneliti berharap dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat menambah wawasan dibidang psikologi islam terkait dengan resiliensi serta kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Kemudian dapat dijadikan masukan untuk mengembangkan penelitian yang serupa dan bisa memberikan manfaat untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peneliti diharapkan dapat memahami pentingnya memiliki resiliensi dan kesejahteraan psikologis.
- b. Manfaat bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja secara umum dapat menambah wawasan dan memiliki sikap resiliensi dan kesejahteraan psikologis agar mampu melewati berbagai ujian dan tantangan yang dialami ketika menjalankan kuliah dan bekerja.
- c. Penelitian ini diharapkan mampu menyampaikan manfaat serta dapat menjadi pelajaran khususnya bagi para mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja terkait resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

E. Definisi Operasional

Menghindari ketidakjelasan dan kebingungan dalam memahami pembaca terhadap variabel penelitian, untuk memudahkan gambaran tentang objek penelitian. Maka dengan definisi operasional yang disebutkan dalam judul penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Resiliensi

Reivich dan Shatte mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali, beradaptasi, serta menahan kesulitan. Resiliensi memiliki beberapa aspek antara lain pengendalian emosi, pengendalian *impuls*, optimis, empati, kemampuan identifikasi sumber permasalahan, efikasi diri, dan peningkatan dimensi positif.²⁴ Dengan adanya resiliensi membuat mahasiswa mampu menyesuaikan diri ketika dalam situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan percaya akan kemampuan dirinya, berkonsentrasi, fokus, kreatif dan memudahkan dalam proses penyerapan informasi saat perkuliahan berlangsung yang akhirnya bisa berdampak pada hasil capaian tugas yang maksimal.²⁵

2. Kesejahteraan Psikologis

Ryff mengungkapkan kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan

²⁴ Reivich, K dan Shatte, A, *The resilience factor: 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacles*.

²⁵ Lufiana Harnany Utami, "Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa," *Nathiqiyah* 3, no. 1 (26 Februari 2020): 1–21.

diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri. Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa aspek antara lain penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.²⁶ Pengertian Kesejahteraan psikologis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang kuliah sambil bekerja dalam menerima keadaan diri sendiri, beserta meyakini bahwa hidup memiliki makna, memiliki tujuan hidup, mempunyai hubungan yang harmonis dengan orang lain, dan juga memiliki kemampuan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, dan mandiri terhadap tekanan sosial, bisa mengontrol lingkungan luar, dan selalu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

F. Penelitian Terdahulu

Dalam menetapkan judul penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mempelajari penelitian-penelitian sebelumnya untuk menambah keahlian dan memimbing penelitian yang dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu, yaitu:

²⁶ Ryff, C. D. *Psychological well-being in adult life. Current directions in psychological science*, 4,1995. 99-104.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wina Anjani pada tahun 2019 dengan judul Skripsi "Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time". Subjek penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa, dan subjeknya ialah mahasiswa di fakultas Ushuluddin dan Studi agama UIN Raden Intan Lampong Angkatan 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari dua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. $R_{xy} = 0,510$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang dihasilkan.²⁷ Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu terdapat pada permasalahan yang diangkat yaitu mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, sedangkan untuk perbedaan dari penelitian ini tidak menggunakan waktu part-time, dan juga terletak dari salah satu variabel yang berbeda, yang mana penelitian terdahulu menggunakan variabel rasa syukur sedangkan penelitian yang akan diangkat menggunakan variabel resiliensi, perbedaan juga terletak pada lokasi penelitian dan jumlah subjek.
2. Penelitian dalam jurnal dengan judul "Hubungan Antara *Work-Family Conflict* Dengan Resiliensi Pada Tenaga Keperawatan Wanita Rumah Sakit

²⁷ Wina Anjani, Eska Prawisudawati Ulpa, dan Yusafrida Rasidin, "Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time," *Anfusina: Journal of Psychology* 3, no. 2 (10 Oktober 2020): 119–32.

Umum Daerah Dr. R. Soetrasno” oleh Hasna Pratiwi Kuswardani dan Harlina Nurtjahjanti pada Oktober 2016 dalam Jurnal Empati volume 5 nomor 4 halaman 770-775. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara work-family conflict dan resiliensi pada staf perawat wanita. Ada 137 peserta total dan sampel terdiri dari 82 perawat dan bidan yang menikah. Pengambilan sampel menggunakan pendekatan quota sampling. Skala *Likert* psikologi digunakan untuk mengumpulkan data tentang work-family conflict dan resiliensi. Aplikasi komputer SPSS versi 22.0 digunakan untuk melakukan analisis regresi sederhana pada data yang dikumpulkan. Temuan hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara work-family conflict dengan resiliensi pada perawat wanita di RSUD Dr. R. Soetrasno Rembang. Koefisien korelasi menunjukkan nilai sebesar -0.704 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,001$).²⁸ Adapun persamaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini dapat dilihat dari tema variabel yang sama-sama menggunakan resiliensi. Pada bagian metode penelitian juga memiliki kesamaan dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel yang digunakan yaitu pada penelitian sebelumnya menggunakan *work-family conflict* sedangkan pada penelitian ini menggunakan kesejahteraan psikologis. Selain itu, responden penelitian

²⁸ Hasna Pratiwi Kuswardani dan Harlina Nurtjahjanti, “Hubungan Antara Work-Family Conflict Dengan Resiliensi Pada Tenaga Keperawatan Wanita Rumah Sakit Umum Daerah Dr. R. Soetrasno,” *Jurnal Empati* Volume 5 no 4 (Oktober 2016), 770–775.

yang digunakan juga berbeda karena pada penelitian sebelumnya menjadikan tenaga perawat wanita sebagai responden penelitian sedangkan penelitian ini menjadikan mahasiswa yang bekerja sebagai responden penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Noviana Nailul Ilhami pada tahun 2021 dengan judul Skripsi "Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis remaja selama pandemi covid-19 di surakarta". Tujuan penelitian ini untuk menguji korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19 di Surakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19 di Surakarta. Penelitian menggunakan teknik pengambilan sample menggunakan *Purposive sampling*. Subjek penelitian ini siswa SMA/SMK di Surakarta sejumlah 138 orang. Validitas pada skala kesejahteraan psikologis dan resiliensi bergerak dari 0,75 sampai 1,00. Reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis 0,797 dan resiliensi 0,876. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,741 dan signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti memiliki hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dan resiliensi remaja SMA/SMK di Surakarta memiliki kategori tinggi. Sumbangan efektif untuk hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis

diperoleh nilai 0,549 berarti terdapat pengaruh yang diberikan resiliensi kepada kesejahteraan psikologis sebesar 54,9%. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan hipotesis diterima.²⁹ Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dalam mengangkat masalah resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Namun, perbedaannya terletak pada subjek penelitian, Lokasi penelitian, jumlah responden, dan tujuan penelitian.

4. Jurnal “Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah” oleh Suri Indriyani dan Nita Sri Handayani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Kemudian sampel dan populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berjumlah 120 orang responden, dengan karakteristik usia 19-28 tahun, dan merupakan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Kemudian alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala motivasi berprestasi dari McClelland, yang mengacu pada karakteristik motivasi berprestasi. Sedangkan alat ukur stres akademik menggunakan skala dari Gadzella yang disusun berdasarkan dinamika stres akademik yang terdiri dari stressor akademik dan reaksi stressor akademik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hipotesis diterima dengan nilai korelasi sebesar $r=-0.545$ dengan nilai signifikansi 0.000, yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara

²⁹ Noviana Nailul Ilhami, “Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi covid-19 di surakarta,” *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, t.t.

stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.³⁰ Adapun persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ialah sama-sama mengangkat masalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, Namun perbedaan penelitian yang akan diangkat dengan penelitian tersebut ialah pada perbedaan variabel, untuk variabel penelitian terdahulu stress akademik dan motivasi berprestasi sedangkan penelitian yang akan diangkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

5. Penelitian dalam jurnal dengan judul “Resiliensi Pada Mahasiswa Kerja Shift” pada tahun 2018 oleh Lu'luatul Usroh dan Yanuar Ratna Ningrum. Jurnal ini dipublikasikan pada Proceeding National Conference Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik dengan memaparkan kajian ini pada halaman 141-151. Penelitian ini memiliki jenis kualitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana gambaran resiliensi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan sistem shift. Wawancara terbuka digunakan untuk mengumpulkan data. Sebanyak tiga orang dipilih untuk penelitian ini yang semuanya memenuhi kriteria antara lain mereka adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik semester 1 sampai 5, laki-laki dan perempuan, berusia antara 19 hingga 25 tahun dan mereka bekerja

³⁰ Suri Indriyani dan Nita Sri Handayani, “Stres Akademik dan Motivasi Beprestasi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja,” *Jurnal Psikologi* 11, no. 2 (2018): 153–160, <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>.

di bawah peraturan shift. Universitas Muhammadiyah Gresik menjadi lokasi penelitian. Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik yang bekerja dengan sistem shift memiliki resiliensi yang kuat, meskipun tidak semua dimensi resiliensi tercapai. Resiliensi yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengatasi berbagai rintangan, mengembangkan potensi dan kepercayaan diri mereka secara penuh, menjaga emosi positif dengan baik dalam segala hal yang mereka alami dan memperoleh emosi yang matang, lebih mampu berkomunikasi secara sosial, mampu menghargai diri sendiri dan mampu melihat semua bagian baik dari pencapaian masa depan yang dapat dilakukan.³¹ Penelitian sebelumnya dengan penelitian ini memiliki beberapa kesamaan seperti variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sama yaitu menggunakan tema resiliensi. Kemudian responden yang digunakan juga memiliki kesamaan karena sama-sama menggunakan mahasiswa yang bekerja. Lebih lanjut, antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini juga memiliki perbedaan yaitu penelitian sebelumnya bersifat kualitatif sedangkan penelitian ini bersifat kuantitatif. Selain itu, penelitian sebelumnya bertempat di Universitas Muhammadiyah Gresik sedangkan penelitian ini bertempat di Fakultas Ushuluddindan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

³¹ Lu'luatul Usroh dan Yanuar Ratna Ningrum, "Resiliensi Pada Mahasiswa Kerja Shift."

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.³² Peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Kerja (Ha)

Terdapat kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

2. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak terdapat kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman mengenai pembahasan ini, maka dibuatlah sistematika penulisan yang terbagi dalam lima bab, yaitu sebagai berikut :

Bab I yaitu pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II yaitu kajian teori dan kerangka pikir, yang berisi tentang variabel-variabel penelitian berupa resiliensi dan kesejahteraan psikologis serta komponen-komponen variabel yang digunakan.

³² Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.

Bab III yaitu metode penelitian, yang berisikan penjabaran terkait jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran dan teknik analisis data.

Bab IV yaitu hasil penelitian dan pembahasan, berisi diskripsi mengenai laporan hasil penelitian dan pembahasan atau analisis masalah dalam penelitian.

Bab V yaitu penutup, berisi kesimpulan penelitian dan rekomendasi dari penelitian untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.