

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

###### **a. Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin**

Pada awalnya Universitas Islam Negeri (UIN) bernama IAIN Antasari pada tahun 1964 dan kemudian pada tanggal 3 april 2017 bertransformasi menjadi UIN Antasari yang resmi ditanda tangani oleh presiden Republik Indonesia melalui Perantara Presiden Republik Indonesia nomor 36 tahun 2017.

Setelah menjalani proses perkembangan yang panjang dari didirikannya sampai dengan saat ini, UIN Antasari Banjarmasin memiliki 5 fakultas, yaitu Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.<sup>1</sup>

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin kampus 1 yang bertempat di Jalan Jendral Ahmad Yani KM. 4,5 Kecamatan Banjarmasin Timur, Kelurahan Kebun Bunga, Kalimantan Selatan, 70235, dan Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin kampus 2 yang bertempat di Jalan Pandarapan, Guntung Manggis, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjar Baru, Kalimantan Selatan, 70732

---

<sup>1</sup> UIN Antasari Banjarmasin, "Website Resmi UIN Antasari," diakses pada Mei 2024, <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah/>

### **b. Profil Fakultas Ushuluddin dan Humaniora**

Awalnya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora hanya bernama Fakultas Ushuluddin. Pada tanggal 22 September 1961, Fakultas Ushuluddin UIN Antasari Banjarmasin diresmikan di Amuntai, peresmian ini menjadi momen bersejarah bagi Masyarakat Kalimantan Selatan, karena telah lama dinantikan oleh lulusan Madrasah Aliyah dan yang sederajat. Fakultas ini berdiri karena kerja keras dari tokoh-tokoh hebat, ulama, dan juga Masyarakat kota Amuntai serta didukung penuh oleh pemerintahan pusat, pada tahun 1964 Fakultas Ushuluddin dinegerikan<sup>2</sup>

Dalam perkembangan berikutnya, dengan adanya pertimbangan untuk meningkatkan mutu ilmiah dan efisiensi kerja IAIN Antasari, maka melalui SK Menteri Agama RI Nomor:40 Tahun 1978, tertanggal 20 Mei 1978, Fakultas Ushuluddin diintegrasikan ke Banjarmasin. Dengan terbitnya SK. Menteri Agama ini, maka di Amuntai tidak dibenarkan menerima mahasiswa baru lagi. Penerimaan mahasiswa baru dilakukan di Banjarmasin bergabung dengan fakultas lainnya. Adapun jurusan yang pertama kali dibuka di Fakultas Ushuluddin yaitu Jurusan Perbandingan Agama. Jurusan ini dibuka pada tahun 1977, yang mana pembukaannya bersamaan dengan pembukaan kuliah tingkat doctoral atau program sarjana lengkap tanggal 7 Februari 1977 di Banjarmasin. Setelahnya, Fakultas Ushuluddin terus mengalami perkembangan yang sangat pesat. Dan sekarang, telah ada lima jurusan yang dikembangkan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yaitu:

---

<sup>2</sup> Hamdan dkk., Pedoman Karya Ilmiah (Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2021).

1. Studi Agama-Agama
2. Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
3. Aqidah dan Filsafat Islam
4. Psikologi Islam
5. Ilmu Hadits<sup>3</sup>

### **c. Letak Geografis fakultas Ushuluddin dan Humaniora**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin sekarang memiliki 2 lokasi kampus yang berbeda. Adapun letak Fakultas Ushulddin dan Humaniora juga terbagi menjadi dua lokasi yaitu Kampus satu terletak di Jalan Jendran Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Kemudian, kampus dua terletak di jalan pandarapan Guntung Manggis, Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

### **d. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora**

#### 1) Visi

Menjadikan pusat pengembangan ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang unggul dan berakhlak.

#### 2) Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang diintegrasikan dengan ilmu-ilmu sosial.

---

<sup>3</sup> Sekretariat Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, "Fakultas Ushuluddin dan Humanioara", <https://fuh.uin-antasari.ac.id/>, diakses 15 September 2023. 09.35.

- b) Mengembangkan penelitian ilmu-ilmu keushuluddinan dan humaniora yang relevan dengan kebutuhan Masyarakat.
- c) Membangun kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat.

### 3) Tujuan

- a) Menghasilkan lulusan yang menguasai ilmu-ilmu keushuluddinan yang terintegrasi dengan ilmu-ilmu sosial humaniora.
- b) Menghasilkan penelitian ilmu-ilmu keushuluddinan yang terintegrasi dengan ilmu-ilmu sosial humaniora yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- c) Terlaksananya kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai kompetensi bidang ilmu keushuluddinan dan humaniora.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli - Desember 2024. Penjabaran pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

TABEL 4. 1 PELAKSANAAN PENELITIAN SKRIPS

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Jum'at, 5 Juli 2024	Konsultasi skala penelitian ke dosen pembimbing skripsi.
2	Senin, 28 Oktober 2024	Konsultasi skala penelitian ke dosen pembimbing akademik.
3	Senin, 4 November 2024	Konsultasi perbaikan skala penelitian dengan dosen pembimbing skripsi.

LANJUTAN TABEL 4. 1 PELAKSANAAN PENELITIAN SKRIPSI

4	Jum'at, 8 November 2024	Konsultasi perbaikan ke dua, skala penelitian dengan dosen pembimbing akademik.
5	Jum'at, 22 November 2024	Konsultasi perbaikan ke tiga, skala penelitian dengan dosen pembimbing skripsi.
6	Senin, 25 November 2024	ACC Ambil data. Langsung meminta surat izin riset di Salam Antasari
7	Selasa, 26 November 2024	Pelaksanaan pengambilan data dengan membagikan kuesioner kepada para responden.

### 3. Hasil Uji Instrumen Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti akan membuat skala untuk penelitian, yaitu skala resiliensi dan skala kesejahteraan psikologis. Setelah skala selesai, skala akan disusun dan diuji kelayakannya kepada dosen pembimbing skripsi yaitu ibu Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog. Setelah beberapa kali perbaikan dan akhirnya mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing skripsi maka penelitian akan dilaksanakan.

Proses penelitian menggunakan *try out* terpakai, hasil uji-cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan tentu saja hanya data dari butir-butir yang sah saja yang dianalisis. Jadi *try out* terpakai merupakan suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis. dengan kata lain, peneliti langsung menyebarkan skala penelitian kepada subjek penelitian. Mengenai kelebihan dalam menggunakan *try out* terpakai yaitu data dalam uji coba dan data penelitian adalah data yang sama. kelemahan menggunakan *try out* terpakai jika terdapat banyak item gugur dan sedikit item yang valid, hingga peneliti tidak lagi memiliki kesempatan untuk memperbaiki skala.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *try out* terpakai karena pertimbangan bahwa skala penelitian yang peneliti pakai merupakan hasil adopsi dari penelitian terdahulu. Penelitian ini dilakukan kepada 100 responden mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di FUH. Kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS statistics* versi 26.

#### **a. Uji Validitas**

Uji validitas adalah tentang sejauh mana ketepatan fungsi alat pengumpulan data yang digunakan dimana biasa disebut valid jika alat ukur tersebut benar mengukur apa yang sedang diukur.<sup>4</sup> Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah dengan menggunakan taraf signifikansi 5% sehingga hasil dari pengujian akan dilihat besaran  $r_{hitung}$ , jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  maka item pernyataan dikatakan valid. Sedangkan jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  maka item pernyataan dikatakan tidak valid dalam artian tidak layak untuk dijadikan bagian dari alat ukur penelitian. Pada penelitian ini terdapat 53 butir pernyataan yang meliputi 23 pernyataan untuk skala resiliensi dan 30 pernyataan untuk skala kesejahteraan psikologis.

##### **1) Skala Resiliensi**

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 7 aspek dengan jumlah total 23 item. Pengujian validitas dilakukan menggunakan tingkat signifikansi 5%,  $N=100$  dengan nilai  $r_{tabel}$  0.195 yang berdasarkan hasil perhitungan dengan

---

<sup>4</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta: Bandung, 2020.

menggunakan *Product Moment* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics* versi 26 diperoleh 22 item yang valid dan 1 item dinyatakan gugur atau tidak valid.

Berikut rincian item valid dan tidak valid pada skala Resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini.

TABEL 4. 2 HASIL HITUNGAN UJI VALIDITAS SKALA RESILIENSI

No. Item	<i>Person Correlation</i> (R hitung)	R tabel 5%	<i>Sig. (2-Tailed)</i>	Keterangan
1	0.266	0.195	0.007	Valid
2	0.231	0.195	0.021	Valid
3	0.489	0.195	0.000	Valid
4	0.455	0.195	0.000	Valid
5	0.483	0.195	0.000	Valid
6	0.493	0.195	0.000	Valid
7	0.543	0.195	0.000	Valid
8	0.496	0.195	0.000	Valid
9	0.494	0.195	0.000	Valid
10	0.452	0.195	0.000	Valid
11	0.485	0.195	0.000	Valid
12	0.087	0.195	0.388	Tidak Valid
13	0.200	0.195	0.046	Valid
14	0.483	0.195	0.000	Valid
15	0.207	0.195	0.039	Valid
16	0.536	0.195	0.000	Valid
17	0.578	0.195	0.000	Valid
18	0.290	0.195	0.003	Valid
19	0.559	0.195	0.000	Valid
20	0.208	0.195	0.038	Valid
21	0.320	0.195	0.001	Valid
22	0.347	0.195	0.000	Valid
23	0.407	0.195	0.000	Valid
<b>Jumlah Item Valid</b>				<b>22</b>
<b>Jumlah Item Tidak Valid</b>				<b>1</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui, sebuah item dinyatakan valid jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ . diketahui  $t_{tabel}$  sebesar 0.195 (sig. 0.05). berikut tabel *blue print* Resiliensi.

TABEL 4. 3 *BLUEPRINT* DAN TEBARAN BUTIR SKALA RESILIENSI

No.	Aspek	Pernyataan				Jumlah Item
		<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1	Regulasi Emosi	1, 2	-	3	-	3
2	Pengendalian Impuls	4, 6	-	5, 7	-	4
3	Optimis	8, 10		9, 11	-	4
4	Empati		12	13	-	2
5	Kemampuan Identifikasi Sumber Masalah	15	-	14	-	2
6	Efekasi Diri	16, 18	-	17, 19	-	4
7	Peningkatan Dimensi Positif	20, 22	-	21, 13	-	4
<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>23</b>

Berdasarkan dari tabel 4.3 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 1 item yang tidak valid atau gugur dan 22 item yang valid. item tersebut diurutkan kembali, setelah item yang tidak valid atau gugur tidak digunakan. berikut adalah tabel sebaran item skala resiliensi sesudah uji coba.



TABEL 4. 4 SEBARAN ITEM SKALA RESILIENSI SETELAH UJI COBA TERPAKAI

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Aitem
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Regulasi Emosi	Kapasitas untuk mengendalikan emosi dan tindakan seseorang dalam situasi yang menantang	1, 2	3	3
2	Pengendalian Impuls	Kapasitas untuk melakukan kemauan, hasrat, kegemaran dan tekanan yang dialami	4, 6	5, 7	4
3	Optimis	Melihat kesulitan sebagai hal yang positif dan pantang menyerah	8, 10	9, 11	4
4	Empati	Keahlian untuk memposisikan diri seperti orang lain dan dapat merasakan apa yang dialami orang lain		12	1

LANJUTAN TABEL 4. 4 SEBARAN ITEM SKALA RESILIENSI SETELAH UJI COBA TERPAKAI

5	Kemampuan Identifikasi Sumber Masalah	Kemampuan untuk menentukan sumber suatu masalah	13	14	2
6	Efikasi Diri	Kepercayaan pada diri sendiri bahwa mampu mengatasi permasalahan	15, 16	17, 18	4
7	Peningkatan Dimensi Positif	keahlian untuk mengatasi hambatan dan kekhawatiran	19, 20	21, 22	4
Total			11	11	22

## 2) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala Kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 6 aspek dengan jumlah total 30 item. Pengujian validitas dilakukan menggunakan tingkat signifikansi 5%, N=100 dengan nilai  $r_{tabel}$  0.195 yang berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *Product Moment* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics* versi 26 diperoleh 27 item yang valid dan 3 item dinyatakan gugur atau tidak valid.

Berikut adalah rincian item valid dan tidak valid pada skala Kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini.

TABEL 4. 5 HASIL HITUNGAN UJI VALIDITAS SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

No. Aitem	<i>Person Correlation</i> (R hitung)	R tabel 5%	<i>Sig. (2-Tailed)</i>	Keterangan
1	0.227	0.195	0.023	Valid
2	0.315	0.195	0.001	Valid
3	0.253	0.195	0.011	Valid
4	0.477	0.195	0.000	Valid
5	0.187	0.195	0.062	Tidak Valid
6	0.632	0.195	0.000	Valid
7	0.276	0.195	0.005	Valid
8	0.578	0.195	0.000	Valid
9	0.416	0.195	0.000	Valid
10	0.251	0.195	0.012	Valid
11	0.627	0.195	0.000	Valid
12	0.698	0.195	0.000	Valid
13	0.648	0.195	0.000	Valid
14	0.498	0.195	0.000	Valid
15	0.758	0.195	0.000	Valid
16	0.711	0.195	0.000	Valid
17	0.501	0.195	0.000	Valid
18	0.323	0.195	0.001	Valid
19	0.691	0.195	0.000	Valid
20	0.355	0.195	0.000	Valid
21	0.404	0.195	0.000	Valid
22	0.764	0.195	0.000	Valid
23	0.716	0.195	0.000	Valid
24	0.639	0.195	0.000	Valid
25	0.367	0.195	0.000	Valid
26	0.618	0.195	0.000	Valid
27	0.565	0.195	0.000	Valid
28	0.113	0.195	0.265	Tidak Valid
29	0.612	0.195	0.000	Valid
30	0.165	0.195	0.101	Tidak Valid
<b>Jumlah Item Valid</b>				<b>27</b>
<b>Jumlah Item Tidak Valid</b>				<b>3</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui, sebuah item dinyatakan valid jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  diketahui  $r_{tabel}$  sebesar 0.195 (sig. 0.05). berikut tabel *blue print* Kesejahteraan Psikologis.

TABEL 4. 6 *BLUEPRINT* DAN TEBARAN BUTIR SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

No.	Aspek	Pernyataan				Jumlah Item
		<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		
		Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1	Penerimaan diri	20, 25	30	1, 6, 11	6	
2	Hubungan yang positif dengan orang lain	10	5	13,15, 22	5	
3	Otonomi			2, 3, 8	3	
4	Penguasaan lingkungan	9, 18		12, 16, 17	5	
5	Tujuan hidup	7, 14, 21		19, 23, 26	6	
6	Pertumbuhan pribadi	4	28	24, 27, 29	5	
<b>Total</b>		9	3	18	30	

Berdasarkan dari tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 3 item yang tidak valid atau gugur dan 27 item yang valid. Item tersebut diurutkan kembali, setelah item yang tidak valid atau gugur tidak digunakan. berikut adalah tabel sebaran item skala kesejahteraan psikologis sesudah uji coba.

TABEL 4. 7 SEBARAN ITEM SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
SETELAH UJI COBA TERPAKAI

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan diri	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri.	19	-	2
	Memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk didalamnya kualitas baik dan buruk.	24	-	
	Menilai positif kehidupan yang dijalani.	-	1, 5, 10	3
Hubungan yang positif dengan orang lain	Hubungan yang hangat saling mempercayai, peduli dan mampu menjalani hubungan dengan orang lain.	9	12, 14, 21	4
Otonomi	Mampu mengarahkan diri dan bersikap mandiri.	-	2, 3	3
	Mampu mengambil keputusan tanpa adanya pengaruh orang lain	-	7	
Penguasaan lingkungan	Mampu mengelola dan mengontrol lingkungan sekitar.	-	11, 15, 16	5
	Memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif.	8, 17	-	

LANJUTAN TABEL 4. 7 SEBARAN ITEM SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SETELAH UJI COBA TERPAKAI

Tujuan hidup	Memiliki tujuan dan sasaran hidup yang jelas.	6, 13, 20	18,	6
	Merasakan arti hidup masa kini maupun yang telah dijalani.	-	22, 25	
Pertumbuhan pribadi	Menyadari potensi yang dimiliki dan berkeinginan untuk terus mengembangkan potensi.	4	23,	4
	Terbuka terhadap pengalaman baru.	-	26, 27	
<b>Jumlah</b>		<b>9</b>	<b>18</b>	<b>27</b>

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu teknik untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat instrument yang sama pula.<sup>5</sup> Pengukuran dianggap reliabel berdasarkan nilai perbandingan *Cronbach's Alpha*  $\alpha > 0,6$  agar alat ukur dapat digunakan. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics* versi 26. Sebelum dilakukan uji reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas kemudian item-item yang dinyatakan valid maka dilakukan uji reliabilitas.

<sup>5</sup> Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manal & SPSS*. Jakarta: Prenada Media Group.

Berikut hasil uji reliabilitas dari kedua skala yaitu skala resiliensi dan kesejahteraan psikologis:

TABEL 4. 8 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA RESILIENSI DAN SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Skala	Jumlah Item	Jumlah Subjek	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Resiliensi	22	100	0.741	<i>Reliabel</i>
Kesejahteraan Psikologis	27	100	0.900	<i>Reliabel</i>

Berdasarkan dari tabel di atas, diketahui nilai *Cronbach's Alpha* dari kedua skala memiliki nilai lebih dari 0.6 yang mana dalam Teori Sekalan menyebutkan bahwa skala penelitian dianggap buruk apabila nilai kurang dari 0.6.<sup>6</sup> maka dapat disimpulkan skala resiliensi dan skala kesejahteraan psikologis dikatakan reliabel.

#### 4. Hasil Analisi Data dan Interpretasi

##### a. Gambaran Umum Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang batasan usianya antara 18 tahun sampai dengan 24 tahun, Dengan alasan bahwa pada rentang usia ini seseorang mulai masuk dalam masa peralihan dari remaja ke dewasa. Pada tahap ini lah seorang mahasiswa akan berusaha untuk memenuhi kewajiban pada masa perkembangan usia dewasa awal yaitu menjadi mandiri secara

<sup>6</sup> Duwi Priyatno, Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa & Umum (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2018): 25.

finansial dan penentuan keputusan.<sup>7</sup> Oleh karena itu mendorong mahasiswa untuk menjalankan kegiatan kuliah sambil bekerja meskipun pilihan ini tidaklah mudah untuk dijalankan dan beresiko untuk mendatangkan konflik peran jika keduanya tidak bisa dilakukan secara seimbang. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 orang. Jumlah 100 orang didalam penelitian ini sudah memenuhi kriteria subjek penelitian menurut Roscoe dalam Sugiyono, yang mana ukuran sampel yang layak didalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500.<sup>8</sup> Awalnya peneliti mencoba untuk mencari secara satu persatu mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, apabila subjek telah ditemukan, peneliti bertanya apakah subjek memiliki kenalan yang memiliki kriteria yang sesuai dengan peneliti telah tetapkan. Pengambilan data menggunakan kuesioner penelitian yang dibagikan kepada subjek atau responden secara *online* atau telepon, dan ada beberapa kali juga secara langsung apabila peneliti bertemu dengan responden yang sesuai dengan kriteria.

#### 1) Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

**TABEL 4. 9 FREKUENSI RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN**

		<b>Jenis Kelamin</b>			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	41	41.0	41.0	41.0
	Perempuan	59	59.0	59.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Sumber : *SPSS 26 For Windows*

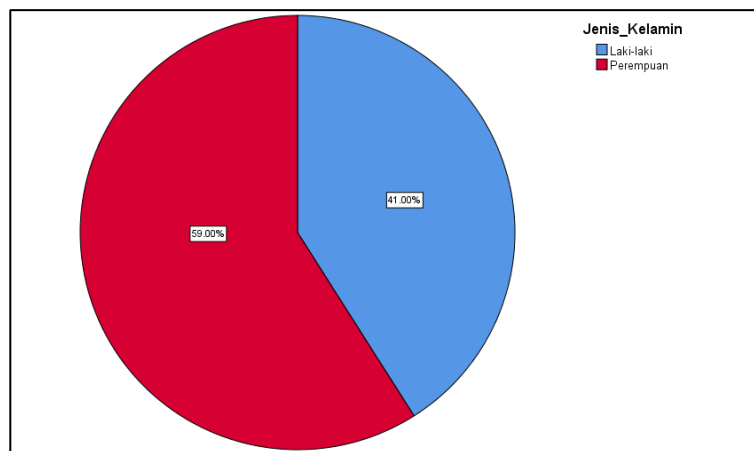
<sup>7</sup> Stephanie Thiorisa, “*Stres dan Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Mengambil Kuliah Sambil Mengikuti Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan, Magang atau Keduanya*. Skripsi,” 2013, 2-3.

<sup>8</sup> Seni Oktriani dkk., “Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia,” *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 5, no. 1 (31 Mei 2020): 28–40, <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>.



Sesuai tabel 4.9 memperlihatkan jumlah responden pada penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 orang dengan persentase (41.0%) sementara responden yang berjenis kelamin perempuan ada berjumlah 59 orang dengan persentase (59.0%). Maka dapat disimpulkan bahwa responden didalam penelitian ini lebih didominasi oleh perempuan.

GAMBAR 4. 1 DIAGRAM RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN



Sumber : SPSS 26 For Windows

## 2) Gambaran Responden Berdasarkan Usia

TABEL 4. 10 FREKUENSI RESPONDEN BERDASARKAN USIA

		Usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	18 Tahun	2	2.0	2.0	2.0
	19 Tahun	3	3.0	3.0	5.0
	20 Tahun	10	10.0	10.0	15.0
	21 Tahun	18	18.0	18.0	33.0
	22 Tahun	34	34.0	34.0	67.0

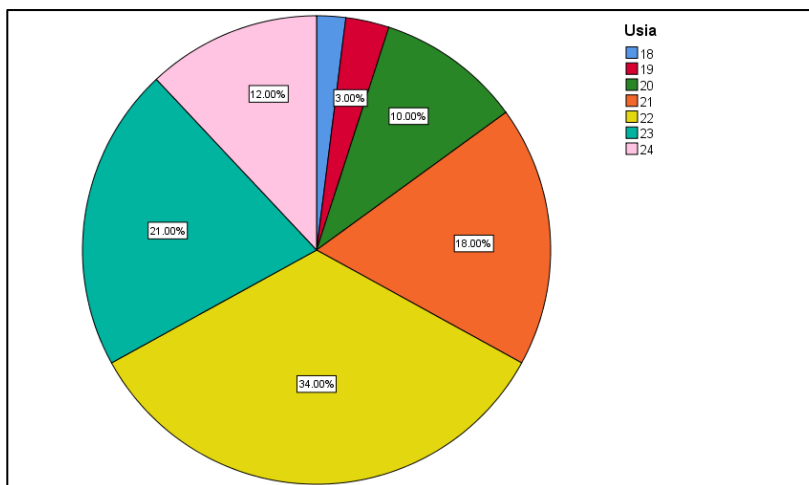
LANJUTAN TABEL 4. 10 FREKUENSI RESPONDEN BERDASARKAN USIA

23 Tahun	21	21.0	21.0	88.0
24 Tahun	12	12.0	12.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Sumber : SPSS 26 For Windows

Sesuai tabel 4.10 memperlihatkan jumlah responden pada penelitian yang berdasarkan usia, ada 2 responden yang berusia 18 tahun dengan persentase (2.0%), 3 responden yang berusia 19 tahun dengan persentase (3.0%), 10 responden yang berusia 20 tahun dengan persentase (10,0%), 18 responden yang berusia 21 tahun dengan persentase (18.0%), 34 responden yang berusia 22 tahun dengan persentase (34.0%), 21 responden yang berusia 23 tahun dengan persentase (21.0%), dan juga ada 12 responden yang berusia 24 tahun dengan persentase (12.0%). Maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini didominasi pada usia 22 tahun dan 23 tahun.

GAMBAR 4. 2 DIAGRAM DATA DESKRIPTIF BERDASARKAN USIA



Sumber: SPSS 26 For Windows

## 3) Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan

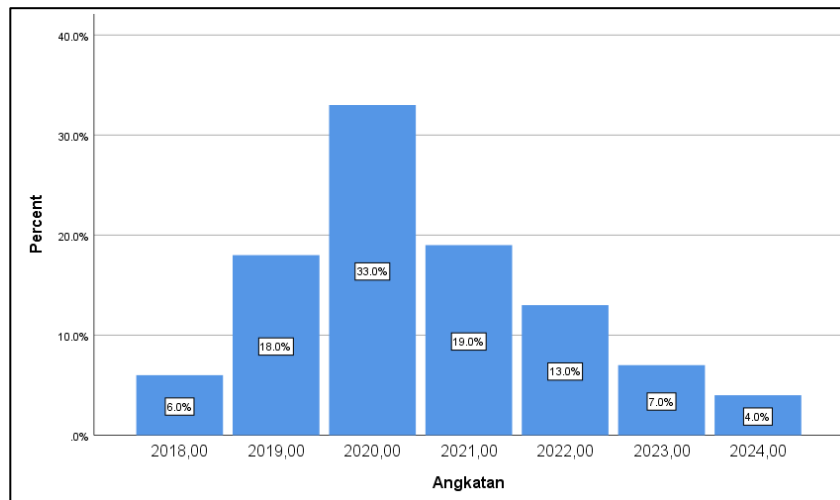
TABEL 4. 11 *FREKUENSI* RESPONDEN BERDASARKAN ANGKATAN

		Angkatan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	2018	6	6.0	6.0	6.0
	2019	18	18.0	18.0	24.0
	2020	33	33.0	33.0	57.0
	2021	19	19.0	19.0	76.0
	2022	13	13.0	13.0	89.0
	2023	7	7.0	7.0	96.0
	2024	4	4.0	4.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Sumber : *SPSS 26 For Windows*

Sesuai tabel 4.11 memperlihatkan jumlah responden pada penelitian yang berdasarkan Angkatan, ada 6 responden dari angkatan 2018 dengan persentase (6.0%), 18 responden dari angkatan 2019 dengan persentase (18.0%), 33 responden dari angkatan 2020 dengan persentase (33.0%), 19 responden dari angkatan 2021 dengan persentase (19.0%), 13 responden dari angkatan 2022 dengan persentase (13.0%), 7 responden dari angkatan 2023 dengan persentase (7.0%), 4 responden dari angkatan 2024 dengan persentase (4.0%). Maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini lebih didominasi oleh angkatan 2020.

GAMBAR 4. 3 DIAGRAM DATA DESKRIPTIF BERDASARKAN ANGKATAN



Sumber : SPSS 26 For Windows

#### 4) Gambaran Responden Berdasarkan Jurusan

TABEL 4. 12 FREKUENSI RESPONDEN BERDASARKAN JURUSAN

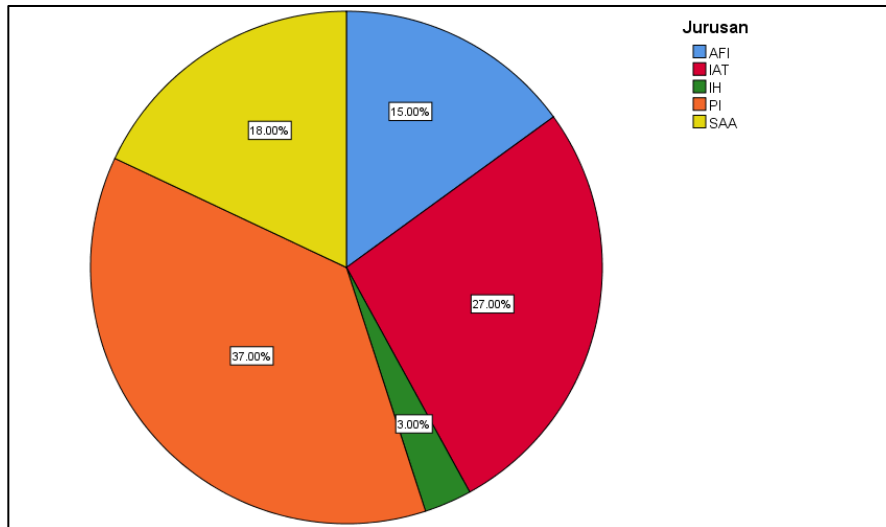
		Jurusan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aqidah dan Filsafat Islam	15	15.0	15.0	15.0
	Ilmu Al-qur'an dan Tafsir	27	27.0	27.0	42.0
	Ilmu Hadits	3	3.0	3.0	45.0
	Psikologi Islam	37	37.0	37.0	82.0
	Studi Agama-agama	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Sumber : SPSS 26 For Windows

Sesuai tabel 4.12 memperlihatkan jumlah responden pada penelitian yang berdasarkan Jurusan, ada 15 responden dari jurusan Aqidah dan Filsafat Islam dengan persentase (15.0%), 27 responden dari jurusan Ilmu Al-qur'an dan Tafsir dengan persentase (27.0%), 3 responden dari jurusan Ilmu Hadits dengan persentase (3.0%), 37 responden dari jurusan Psikologi Islam dengan persentase (37.0%) dan 18 responden dari

jurusan Studi Agama-agama dengan persentase (18.0%). Maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini lebih didominasi oleh jurusan Psikologi Islam dan Ilmu Al-qur'an dan tafsir.

GAMBAR 4. 4 DIAGRAM DATA DESKRIPTIF BERDASARKAN JURUSAN



Sumber : SPSS 26 For Windows

#### 5) Gambaran Responden Berdasarkan Lama Bekerja

TABEL 4. 13 FREKUENSI BERDASARKAN LAMA BEKERJA

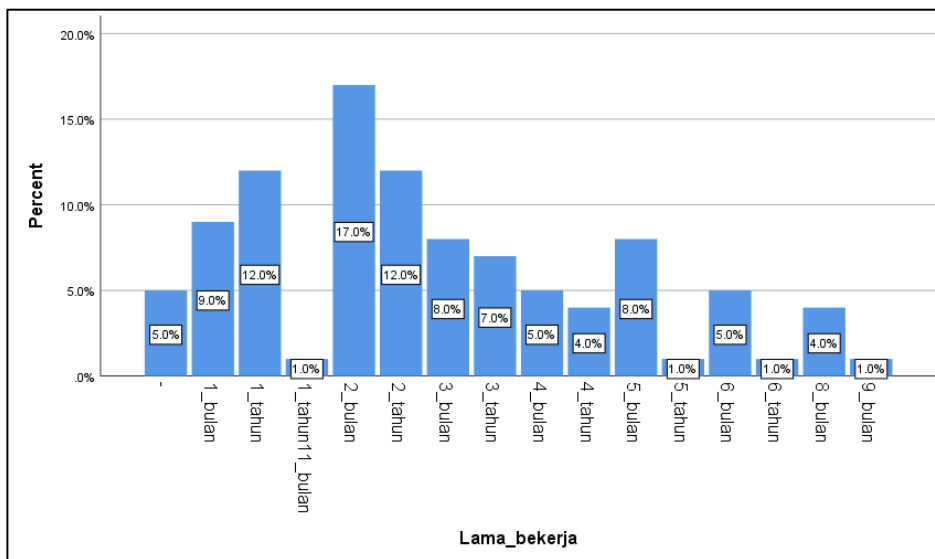
		lama bekerja			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	< 1 tahun	57	57.0	60.0	60.0
	> 1 tahun	38	38.0	40.0	100.0
Total		95	95.0	100.0	
Total		100	100.0		

Sumber : SPSS 26 For Windows

Sesuai tabel 4.13 memperlihatkan jumlah responden mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dalam kurun waktu dibawah 1 tahun lebih banyak, yaitu sebanyak 57 responden dengan persentase (57%), mahasiswa yang sudah bekerja di atas 1 tahun yaitu

sebanyak 38 responden dengan persentasi (38%). Sementara sebanyak 5 responden tidak menuliskan keterangan lama bekerjanya secara jelas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya jumlah responden yang bekerja dibawah 1 tahun lebih mendominasi didalam penelitian ini.

GAMBAR 4. 5 DIAGRAM DATA DESKRIPTIF BERDASARKAN LAMA BEKERJA



Sumber : SPSS 26 For Windows

#### 6) Gambaran Responden Berdasarkan Bidang Pekerjaan

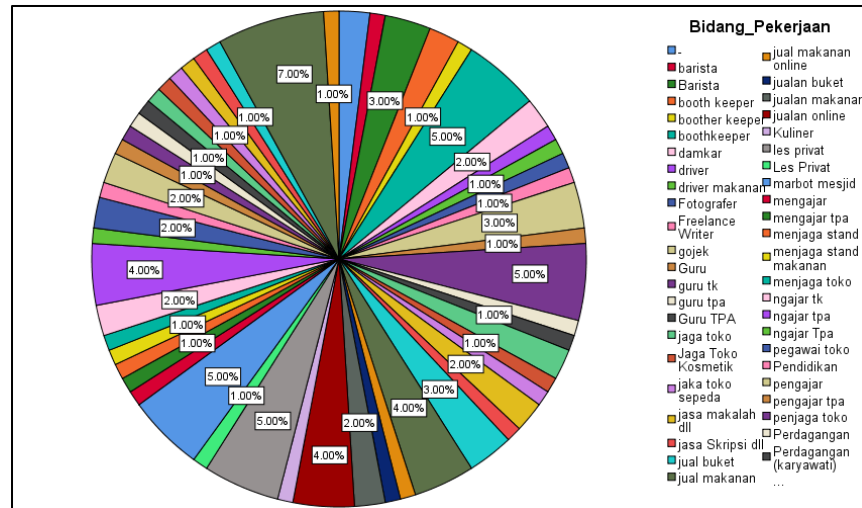
TABEL 4. 14 FREKUENSI RESPONDEN BERDASARKAN BIDANG PEKERJAAN

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Barista	4	4%
Booth keeper makanan dan minuman	10	10%
Damkar	2	2%
Driver gojek	5	5%
Fotografer	1	1%
Freelance Writer	8	8%
Pengajar	27	27%
Penjaga toko	8	8%

karyawati	2	2%
Jual makanan	8	8%
Jualan online, buket	8	8%
Jasa makalah, skripsi dll	3	3%
Reseller	2	2%
Marbot mesjid	5	5%
Sales	2	2%
Vaporista	2	2%
Wirausaha	1	1%
-	2	2%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Sesuai tabel 4.14 memperlihatkan 8 bidang pekerjaan yang mendominasi pada penelitian ini. Yaitu 27 responden sebagai pengajar dengan persentase (27%), 8 responden sebagai Freelance Writer dengan persentase (8%). 8 responden sebagai penjaga toko dengan persentase (8%), 8 responden sebagai jual makanan dengan persentase (8%), 8 responden sebagai jualan online, buket dengan persentase (8%), 5 responden sebagai Driver gojek dengan persentase (5%). 5 responden sebagai marbot mesjid dengan persentase (5%).

GAMBAR 4. 6 DIAGRAM DATA DESKRIPTIF BERDASARKAN BIDANG PEKERJAAN



Sumber : SPSS 26 For Windows

## b. Uji Asumsi

Pengujian asumsi pada penelitian ini terdiri dari 2 bagian yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi ini dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi secara normal dan linear.

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak sebagai syarat untuk dapat melanjutkan ke proses berikutnya.<sup>9</sup> Uji normalitas akan dilakukan terhadap masing-masing variabel yaitu resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Uji asumsi normalitas yang digunakan peneliti adalah *kolmogorov-smirnov* dengan alasan karena responden yang berkontribusi lebih dari 50 orang dan sebaran data bisa dikatakan berdistribusi normal apabila nilai sig >

<sup>9</sup> Mikha Agus Widiyanto, *Statistika Terapan* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2013), 154.



0,05.<sup>10</sup> Setelah melakukan uji normalitas dengan bantuan *IBM SPSS Statistics* versi 26 diperoleh hasil sebagai berikut:

TABEL 4. 15 HASIL UJI NORMALITAS SKALA RESILIENSI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.39531122
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.061
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel 4.15 hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel resiliensi dan kesejahteraan psikologis sebesar 0.200. sehingga dapat disimpulkan  $0.200 > 0.05$  bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

## 2) Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan agar dapat mengetahui apakah data dalam penelitian yang didapatkan tersebar secara linier atau tidak. Apabila data telah berdistribusi linier maka dapat dilanjutkan pada tahap analisis data yang selanjutnya. Adapun dalam pengambilan keputusan uji linearitas dapat diketahui pada nilai signifikansi yang menunjukkan hasil  $> 0,05$  ( $p > 0,05$ ) maka bisa dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila

<sup>10</sup> 12V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, 52-5

nilai  $p < 0,05$  maka sebaran data dinyatakan tidak linear.<sup>11</sup> Setelah melakukan uji linieritas dengan bantuan *IBM SPSS Statistics* versi 26 diperoleh hasil sebagai berikut:

TABEL 4. 16 HASIL UJI LINIERITAS SKALA RESILIENSI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	2203.122	24	91.797	.736	.799
		Linearity	859.653	1	859.653	6.892	.010
		Deviation from Linearity	1343.469	23	58.412	4.68	.978
	Within Groups		9354.718	75	124.730		
	Total		11557.840	99			

Berdasarkan hasil uji linearitas terhadap resiliensi dan kesejahteraan psikologis diketahui bahwa nilai signifikansi pada tabel *deviation from linearity* sebesar 0.978. berdasarkan dasar pengambilan keputusan, maka nilai tersebut  $0.978 > 0.05$  bahwa data penelitian berdistribusi linear.

### c. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis deskriptif pada penelitian ini bertujuan untuk menempatkan subjek penelitian pada kategori yang memiliki posisi berjenjang berdasarkan tingkatan kontinum sesuai dengan atribut yang akan diukur. Pembuatan kategorisasi pada skala instrumen

<sup>11</sup> Nuryadi, Astuti, dan Sri, Dasar-Dasar Statistik Penelitian: 89.

diperlukan guna mengetahui rata-rata nilai serta standar deviasi pada suatu populasi.<sup>12</sup> Data penelitian bersumber dari tanggapan responden yang menjawab setiap item melalui perhitungan skor pada empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Berikut adalah urutan dari jumlah skor:

TABEL 4. 17 NILAI SKOR SKALA LIKERT

No.	Bentuk Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak Setuju	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun jumlah responden pada penelitian ini 100 orang, jawaban skor responden dideskripsikan dengan kriteria penelitian skor rata-rata jawaban pada masing-masing variabel. Adapun perhitungan kategorisasi dibantu dengan *IBM SPSS Statistics* versi 26 dan rumus yang digunakan peneliti dalam perhitungan kategorisasi tingkatan masing-masing variabel yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah.

Sebelum itu untuk mencari nilai *Mean* dan *Range*, digunakan rumus :

$$\text{Mean} = (X_{\max} - X_{\min}) / 2$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

Keterangan :

$X_{\max}$  : Nilai maksimal skor jawaban Item

$X_{\min}$  : Nilai minimum skor jawaban item

Untuk mencari nilai standar deviasi digunakan rumus :

<sup>12</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 147.

$$Sd = Range / 6$$

TABEL 4. 18 RUMUS KATEGORISASI

<b>kategorisasi</b>	Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ Sd})$
	Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ Sd}) \leq X < (\text{Mean} + 1 \text{ Sd})$
	Rendah	$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$
<b>keterangan</b>	X	Skor Responden
	M	Mean (nilai rata-rata)
	SD	Standar Deviasi

Tabel 4.18 menunjukkan rumus untuk mengelompokkan skor responden ke dalam tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD). Kategori tinggi mencakup skor yang lebih besar atau sama dengan nilai rata-rata ditambah satu kali standar deviasi ( $\text{Mean} + 1 \text{ SD}$ ). Kategori sedang mencakup skor yang berada di antara nilai rata-rata dikurangi satu kali standar deviasi hingga nilai rata-rata ditambah satu kali standar deviasi ( $\text{Mean} - 1 \text{ SD}$  hingga  $\text{Mean} + 1 \text{ SD}$ ). Sementara itu, kategori rendah mencakup skor yang lebih kecil dari nilai rata-rata dikurangi satu kali standar deviasi ( $\text{Mean} - 1 \text{ SD}$ ). Pendekatan ini membantu menganalisis data secara terstruktur dengan mempertimbangkan distribusi skor responden terhadap rata-rata dan tingkat penyimpangannya.

TABEL 4. 19 HASIL UJI DESKRIPTIF STATISTIK DATA PENELITIAN

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	100	31	49	80	6594	65.94	5.713
Kesejahteraan Psikologis	100	45	56	101	8096	80.96	10.805
Valid N (listwise)	100						

Tabel 4.19 merangkum hasil uji statistik deskriptif untuk dua variabel: resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Pada variabel resiliensi, skor dari 100 responden memiliki rentang nilai 31, dengan skor minimum 49, maksimum 80, rata-rata (mean) 65,94, dan

standar deviasi 5,713. Sedangkan pada variabel kesejahteraan psikologis, rentang nilai adalah 45, dengan skor minimum 56, maksimum 101, rata-rata 80,96, dan standar deviasi 10,805. Data ini memberikan gambaran umum distribusi skor responden, dengan rata-rata yang mencerminkan kecenderungan umum dan standar deviasi yang menunjukkan tingkat variasi antar-responden.

#### 1) Analisis Data Resiliensi

Skala resiliensi menggunakan skor angka 1, 2, 3 dan 4. Jumlah banyaknya item yang dibuat adalah 22 item, jadi nilai maximumnya adalah 88 dan nilai minimumnya adalah 22. Mean nya adalah 55, range nya adalah 66, selanjutnya standar deviasi yaitu 11. Jadi berdasarkan data yang sudah diperoleh tadi, kemudian peneliti meolah kembali dengan penghitungan manual untuk mengetahui tentang nilai kategorisasi variabel resiliensi, yang kemudian dilanjutkan dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS* versi 26 untuk mengetahui frekuensi dan persentase yang didapatkan dari hasil jawaban responden. Berikut nilai yang diperoleh antara lain:

TABEL 4. 20 KATEGORISASI RESILIENSI

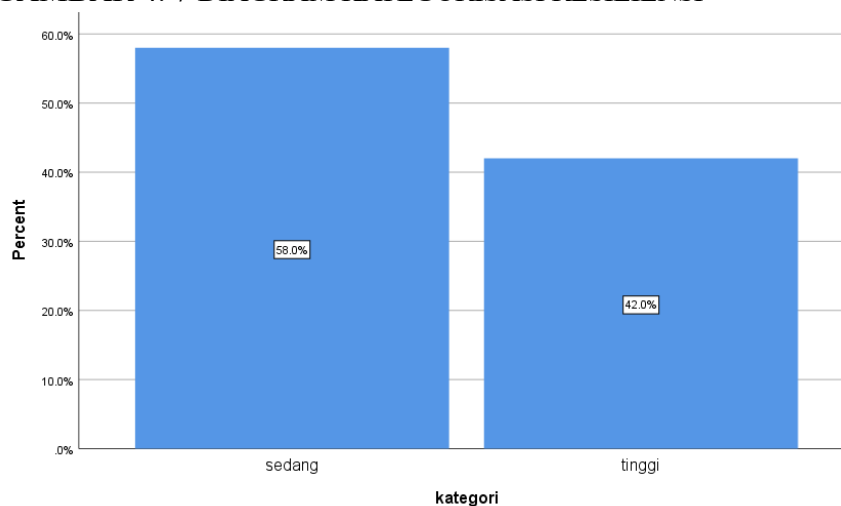
<b>Kategori</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>F (Responden)</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	$X \geq 66$	42	42%
Sedang	$44 \leq X < 66$	58	58%
Rendah	$X < 44$	0	0%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer yang diolah

Berdasarkan pada tabel 4.20 di atas, maka didapatkan hasil bahwa tingkat skala resiliensi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berada pada kategori

tinggi sebanyak 42 mahasiswa dengan persentase (42%). kategori sedang sebanyak 58 mahasiswa dengan persentase (58%). Dan pada kategori rendah 0 orang, dengan persentase (0%). Kesimpulannya dari 100 orang responden tersebut tidak ada satu pun yang berada di tingkat rendah.

GAMBAR 4. 7 DIAGRAM KATEGORISASI RESILIENSI



## 2) Analisis Data Kesejahteraan Psikologis

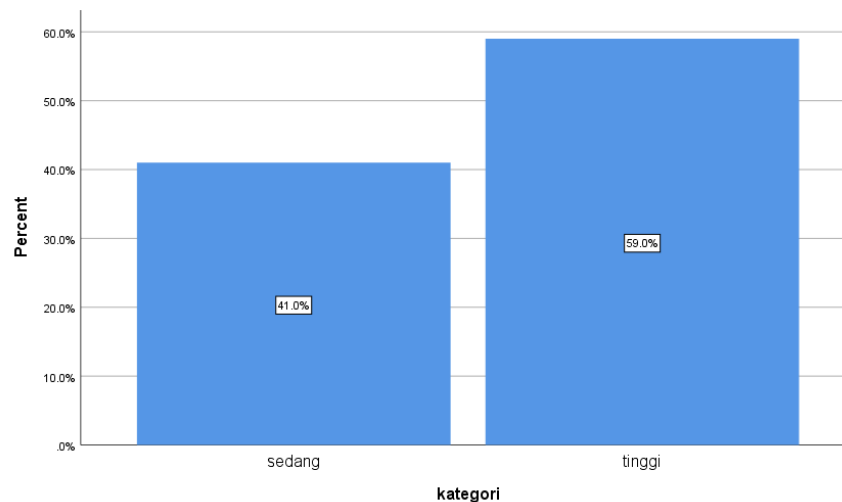
Skala kesejahteraan psikologis menggunakan skor angka 1, 2, 3 dan 4. Jumlah banyaknya item yang dibuat adalah 27 item, jadi nilai paling maximum 108 dan nilai minimum 27. *Mean* nya adalah 67.5, *range* 81, berikutnya standar deviasi yaitu 13.5 Dari hasil kalkulasi tersebut, diperoleh hasil kategorisasi antara lain :

TABEL 4. 21 KATEGORISASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Kategori	Rentang Nilai	F (Responden)	Persentase
Tinggi	$X \geq 81$	59	59%
Sedang	$54 \leq X < 81$	41	41%
Rendah	$X < 54$	0	0%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada tabel 4.21 di atas, maka didapatkan hasil bahwa tingkat skala kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berada pada kategori tinggi sebanyak 59 mahasiswa dengan persentase (59%). kategori sedang sebanyak 41 mahasiswa dengan persentase (41%). Dan pada kategori rendah 0 mahasiswa, dengan persentase (0%).

GAMBAR 4. 8 DIAGRAM KATEGORISASI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS



#### d. Uji T-Test

Uji T-test dilaksanakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antar kelompok berdasarkan data yang sudah dikumpulkan. Apakah kedua kelompok memiliki rata-rata yang sama atau tidak, jika nilai signifikansi antar kelompok lebih dari 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan, sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka terdapat perbedaan signifikan antara kelompok.<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Albert Kurniawan, Belajar Mudah SPSS Untuk Pemula (Yogyakarta: MediaKom, 2010). 67.

## 1) Resiliensi berdasarkan jenis kelamin

TABEL 4. 22 RESILIENSI BERDASARKAN JENIS KELAMIN

	Jenis Kelamin	N	Mean	Equal Variances Assumed	
				Sig. Levene's Test for Equality of Variances	Sig. (2-tailed)
<b>Resiliensi</b>	Laki-laki	41	66.71	0.363	0.265
	perempuan	59	65.41		0.276

Berdasarkan tabel 4.22 di atas, memperlihatkan N (sampel) pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berjenis kelamin laki-laki berjumlah 41 orang dengan nilai rata-rata resiliensi sebesar 66.71. Adapun jumlah N (sampel) pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berjenis kelamin perempuan berjumlah 59 orang dengan nilai rata-rata resiliensi sebesar 65.41. Sementara pada signifikansi subjek berdasarkan jenis kelamin memiliki perbedaan, dapat dilihat pada kolom *sig.(2tailed)* yang memiliki nilai sebesar 0.265 dan 0.276. dengan berdasarkan pengambilan keputusan apabila nilai *sig.(tailed)* < maka terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek laki-laki dan perempuan, namun apabila nilai *sig.(tailed)* > 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 0.265 dan 0.276 > 0.05 sehingga dalam penelitian ini diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki



dan perempuan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja pada tingkat resiliensi yang dimiliki.

2) Kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin

TABEL 4. 23 KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS BERDASARKAN JENIS KELAMIN

	Jenis Kelamin	N	Mean	F	<i>Equal Variances Assumed</i>	
					<i>Sig. Levene's Test for Equality of Variances</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<b>Kesejahteraan psikologis</b>	Laki-laki	44	81.56	0.276	0.601	0.645
	perempuan	59	80.54			0.649

Berdasarkan tabel 4.23 di atas, memperlihatkan N (sampel) pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berjenis kelamin laki-laki berjumlah 41 orang dengan nilai rata-rata resiliensi sebesar 81.56. Adapun jumlah N (sampel) pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berjenis kelamin perempuan berjumlah 59 orang dengan nilai rata-rata resiliensi sebesar 80.54. Sementara pada signifikansi subjek berdasarkan jenis kelamin memiliki perbedaan, dapat dilihat pada kolom *sig.(2tailed)* yang memiliki nilai sebesar 0.645 dan 0.649. dengan berdasarkan pengambilan keputusan apabila nilai *sig.(tailed)* < maka terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek laki-laki dan perempuan, namun apabila nilai *sig.(tailed)* > 0.05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 0.645 dan 0.649 > 0.05 sehingga dalam penelitian ini diperoleh

hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis laki-laki dan perempuan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

#### **e. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah hipotesis penelitian yang diajukan diterima atau tidak. Pengujian dalam penelitian ini melalui *aplikasi IBM SPSS* versi 26. Adapun dua hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah,  $H_a$  : terdapat kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.  $H_o$  : tidak terdapat Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

##### 1) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menguji dan mengetahui pengaruh yang dihasilkan antara variabel independen terhadap variabel dependen apakah dari kedua variabel baik secara positif ataupun negatif. Analisis regresi linear sederhana juga dapat melihat seberapa besar pengaruh atau kontribusi yang ditimbulkan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat.

TABEL 4. 24 KOEFISIEN REGRESI SEDERHANA

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	50.875	10.958		4.643	.000
	Resiliensi	.463	.167	.269	2.770	.007

a. Dependent Variable: Kesejahteraan psikologis

Berdasarkan pada tabel 4.24 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh ialah 0,007. koefisien regresi bernilai positif sehingga arah hubungan variabel resiliensi (x) terhadap kesejahteraan psikologis (y) berhubungan positif. Menentukan ada atau tidaknya kontribusi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis yaitu dengan melihat nilai  $t_{hitung}$  dan signifikansi (Sig.) Berdasarkan dasar pengambilan keputusan yang dikemukakan oleh Sugiyono, jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang artinya tidak terdapat kontribusi antara variabel X terhadap variabel Y. Adapun jika signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya terdapat kontribusi variabel X terhadap variabel Y.<sup>14</sup> diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,007, dapat disimpulkan signifikansi (Sig.)  $< 0,05$  atau  $(0,007 < 0,05)$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yakni terdapat kontribusi antara resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

<sup>14</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Alfabeta, 2018): 166.

TABEL 4. 25 HASIL UJI HIPOTESIS

	<b>Model</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
1	Regression	758.193	1	758.193	7.671	.007 <sup>b</sup>
	Residual	9686.807	98	98.845		
	Total	10445.000	99			

Pada tabel di atas memberikan informasi mengenai kontribusi variabel resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Dapat dilihat nilai signifikansi sebesar 0.007 yang mana nilai tersebut kurang dari 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel resiliensi memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

TABEL 4. 26 HASIL ANALISIS DETERMINASI

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	.269 <sup>a</sup>	.073	.063	9.942

TABEL 4. 27 PEDOMAN INTERPRETASI KORELASI

<b>Interval koefisien</b>	<b>Interpretasi tingkat hubungan</b>
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel 4.26 dan 4,27, menunjukkan nilai R sebesar 0.269 yang mana jika dilihat dari tabel 4.27 nilai tersebut masuk dalam interval 0.20-0.399. sehingga jika ditarik Kesimpulan bahwasanya kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis

mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berada pada kategori rendah. Adapun untuk nilai koefisien determinasi (*R square*) mempunyai nilai sebesar 0,073, yang menunjukkan besaran varians dari resiliensi memiliki kontribusi sebesar 7,3%, sedangkan selebihnya merupakan varians dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu 92,7%.

#### **f. Aspek Pembentuk Utama**

##### 1) Aspek Pembentuk Resiliensi

Dalam penelitian ini, variabel resiliensi memiliki 7 aspek yang berperan penting. Aspek tersebut terdiri dari regulasi emosi, pengendalian *impuls*, optimis, empati, kemampuan identifikasi masalah, efikasi diri dan peningkatan dimensi positif. Adapun cara mengetahui nilai dari setiap aspek ialah dengan cara membagi nilai skor total tiap aspek dengan skor aspek keseluruhan. Setelah peneliti melakukan perhitungan, diketahui skor total setiap aspek yaitu aspek regulasi emosi sebanyak 836, pengendalian *impuls* sebanyak 1.173, aspek optimis sebanyak 1.269, aspek empati sebanyak 283, aspek kemampuan identifikasi masalah sebanyak 563, aspek efikasi diri sebanyak 1.260 dan aspek peningkatan dimensi positif sebanyak 1.143 sedangkan untuk skor total keseluruhan variabel resiliensi sebanyak 6.527 . Maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Regulasi Emosi	$\frac{836}{6527} \times 100\% = 12,80\%$
----------------	---

Pengendalian Impuls	$\frac{1173}{6527} \times 100\% = 17,97\%$
---------------------	--

Optimis	$\frac{1269}{6527} \times 100\% = 19,44\%$
---------	--

Empati	$\frac{283}{6527} \times 100\% = 4,33\%$
Kemampuan Identifikasi	$\frac{563}{6527} \times 100\% = 8,62\%$
Sumber masalah	
Efikasi Diri	$\frac{1260}{6527} \times 100\% = 19,30\%$
Peningkatan Dimensi Positif	$\frac{1143}{6527} \times 100\% = 17,51\%$

Berdasarkan dari hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang berkontribusi paling besar pada resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin adalah optimis sebesar 19,44%. Hal ini berarti mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja mampu melihat kesulitan sebagai hal yang positif dan rasa pantang menyerah.

## 2) Aspek Pembentuk Kesejahteraan Psikologis

Pada variabel kesejahteraan psikologis terdapat 6 aspek yaitu, aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Setelah peneliti melakukan perhitungan, diketahui skor total setiap aspek yaitu aspek penerimaan diri sebanyak 1.511, hubungan yang positif dengan orang lain sebanyak 1.187, aspek otonomi sebanyak 846, penguasaan lingkungan sebanyak 1.462, aspek tujuan hidup sebanyak 1.428 dan aspek pertumbuhan pribadi sebanyak 1.231 adapun untuk skor keseluruhan variabel kesejahteraan psikologis. Diperoleh hasil sebagai berikut:

Penerimaan Diri	$\frac{1511}{8110} \times 100\% = 18,63\%$
Hubungan Yang Positi Dengan Orang Lain	$\frac{1187}{8110} \times 100\% = 14,63\%$
Otonomi	$\frac{846}{8110} \times 100\% = 10,43\%$
Penguasaan Lingkungan	$\frac{1462}{8110} \times 100\% = 18,02\%$
Tujuan Hidup	$\frac{1828}{8110} \times 100\% = 22,54\%$
Pertumbuhan Pribadi	$\frac{1231}{8110} \times 100\% = 15,17\%$

Berdasarkan dari hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang berkontribusi paling besar pada kesejahteraan psikologis mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja adalah aspek tujuan hidup sebanyak 22,54%. Hal ini berarti mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja memiliki tujuan hidup yang jelas, berusaha untuk mewujudkan rencana yang telah dibuat.

## **B. Pembahasan**

Mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi, dimana perguruan tinggi ini menjadi sarana untuk seorang individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadiannya, pada masa ini juga mahasiswa sedang memasuki tahapan masa perkembangan dewasa awal. Pada masa dewasa awal merupakan peralihan individu yang tadinya berada pada tahapan remaja memasuki tahapan usia dewasa. Hal ini terdapat dua kewajiban yang harus dipenuhi dari seorang

individu ialah mampu mengambil keputusan dan mandiri dalam hal keuangan.<sup>15</sup> Dari tuntutan inilah membuat beberapa mahasiswa memilih untuk menjalankan kuliah sambil bekerja agar mendapatkan penghasilan, mandiri dan tidak bergantung kepada orang tua. Namun menjalankan kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah karena apabila kedua peran ini tidak dapat dijalankan secara simbang maka hal ini dapat terjadinya konflik peran, sehingga muncullah masalah pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh berbagai penyebab atau faktor baik karena faktor dari dalam diri seperti kemampuan manajemen diri yakni membagi waktu antara kuliah dan bekerja, menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, faktor dari luar diri seperti rendahnya terbatasnya interaksi sosial baik dengan keluarga, teman dan masyarakat.<sup>16</sup> Banyak mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang akhirnya menunjukkan kondisi 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.

Dengan minimnya kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tersebut membuat konsentrasi individu terpecah, di satu sisi mahasiswa harus menyelesaikan studinya. Disisi lain, mereka dituntut memenuhi kebutuhan hidupnya dengan melakukan usaha atau kegiatan lain seperti, bimbingan belajar, berjualan dan lain-lain. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri maupun kehidupan di masa lalunya dan meyakini bahwa

---

<sup>15</sup> Stephanie Thiorisa, "Stres dan Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Mengambil Kuliah Sambil Mengikuti Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan, Magang atau Keduanya", 2-3.

<sup>16</sup> Muhson, mardelina. Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ekonomia* 2017, 201-209.



kehidupannya sangat bermakna, sehingga individu mempunyai tujuan hidup, dapat berhubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya, serta mampu mengambil langkah untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>17</sup> Supaya individu dapat menghadapi berbagai keadaan dan situasi yang ada, terutama disaat kuliah sambil bekerja, untuk mengatasi kondisi yang sulit agar mempunyai penilaian yang positif dan mampu mengendalikan emosi, maka diperlukan kemampuan resiliensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nariswari Galih Kusumaningtyas mengenai gambaran sumber-sumber resiliensi pada mahasiswa yang bekerja *part-time* menyebutkan bahwa resiliensi yang ada pada diri mahasiswa yang menjalankan kerja *part-time* berupa adanya dukungan dan dari keluarga dan orang terdekat, adanya rasa percaya dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki membuat mahasiswa yang menjalankan kegiatan kerja dengan sistem *part-time* dapat memenuhi tanggung jawab dengan baik, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dan adanya rasa pasrah kepada Tuhan dapat membantu mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi permasalahan maupun tekanan dengan kondisi yang lebih tenang.<sup>18</sup> Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diketahui bahwa resiliensi sesuatu yang harus melekat dalam diri seseorang khususnya untuk mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di universitas dan memiliki pekerjaan sebab dengan adanya resiliensi dapat membantu

---

<sup>17</sup> Ryff. (1989). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. . International Journal of Humanities and Social Science, 84-93.

<sup>18</sup> Nariswari Galih Kusumanigtyas, "Gambaran Sumber-Sumber Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time" (Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, 2016), 84-85.

mahasiswa yang bekerja menjadi lebih tenang dalam menghadapi berbagai macam kesulitan dan tekanan yang dirasakan.

Menjawab rumusan masalah yang pertama yakni tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan data yang diperoleh, diolah dan dianalisis didapatkan hasil yakni terdapat 59% atau 59 orang dalam kategori tinggi, sementara pada tingkat sedang sebanyak 41% atau 41 orang, serta pada tingkat rendah sebanyak 0% atau 0 orang. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin didominasi oleh kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa ia memiliki tingkatan hidup yang baik yang didalamnya ia dihadapkan dengan pengalaman-pengalaman yang positif, pengalaman ini nantinya mampu membentuk individu untuk mensyukuri dan memaknai hidupnya dengan baik sebagaimana ia melewati pengalaman tersebut, Sejalan dengan pendapat Ryff bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup, serta memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dan meningkatkan kualitas hidup mereka.<sup>19</sup>

Namun, penting untuk dicatat bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sering menghadapi tantangan unik, seperti keterbatasan waktu, tuntutan pekerjaan, dan

---

<sup>19</sup> Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6),1989. 1069-1081.

akademik yang berat. Fenomena ini terlihat jelas di lingkungan UIN Antasari, di mana sebagian besar mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora harus mengatur waktu dan tenaga mereka untuk dapat menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Dalam kondisi ini, muncul kebutuhan untuk memahami bagaimana mereka dapat mengembangkan ketahanan (resiliensi) dalam menghadapi tekanan tersebut.

Resiliensi menjadi aspek yang krusial karena merupakan kemampuan individu untuk tetap tangguh dan mampu beradaptasi secara efektif meski dihadapkan pada kesulitan atau tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini dirasa penting untuk mengukur tingkat resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, guna memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana mereka mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dan sukses dalam menjalani peran ganda tersebut. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan dan rekomendasi bagi institusi terkait untuk mendukung pengembangan resiliensi mahasiswa, baik melalui program pelatihan, konseling, maupun fasilitas pendukung lainnya.

Adapun aspek pembentuk utama kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yaitu aspek yang berkontribusi paling besar pada kesejahteraan psikologis mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja adalah aspek tujuan hidup sebanyak 22,54%. Hal ini berarti mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja memiliki tujuan hidup yang jelas, berusaha untuk mewujudkan rencana yang telah dibuat. Sejalan dengan pendapat Fatmala dan Kumala Sari bahwa individu yang tujuan hidupnya tinggi menganggap hidupnya bermakna dan berarti, baik dimasa lalu

ataupun masa sekarang ataupun dimasa yang akan mendatang. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.<sup>20</sup>

Sebagaimana firman Allah SWT bahwa seorang muslim, kita harus memiliki tujuan dalam hidup. Berdasarkan Q.S Az-Zariyat ayat 56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : “*Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku*”.

Dari ayat tersebut, jelas bahwa terciptanya manusia, serta jin, adalah untuk tujuan beribadah kepada Allah SWT. Ketika seorang Muslim menyembah Allah SWT, dia benar-benar menerima Ketuhanan-Nya yang sama seperti yang mereka lakukan pada sumpah yang diambil sebelum kelahiran mereka. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mampu menetapkan tujuan dalam hidupnya, sanggup bekerja untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dan menggerakkan semua sumber potensi yang ada pada dirinya serta mampu untuk menghadapi kesulitan.<sup>21</sup>

Menjawab rumusan masalah yang kedua yaitu tingkat resiliensi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekeja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdasarkan data yang diperoleh, diolah dan

---

<sup>20</sup> Dzakiyyah Fatmala and Citra Ayu Kumala Sari, “Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 UIN Tulungagung Di Masa Pandemi Covid-19,” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* 2, no. 1 (2022)

<sup>21</sup> Prilleltensky, I & Prilleltensky. *Promoting Wellbeing: Linking Personal, Organizational, and Community Change*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.2006

dianalisis didapatkan hasil yakni terdapat 42% atau 42 orang dalam kategori tinggi, sementara pada tingkat sedang sebanyak 58% atau 58 orang, serta pada tingkat rendah sebanyak 0% atau 0 orang.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin didominasi oleh kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki kemampuan dasar untuk menghadapi tekanan, tetapi masih ada ruang untuk peningkatan dalam beberapa aspek resiliensi, seperti pengelolaan emosi, fleksibilitas berpikir, dan pemecahan masalah. Resiliensi pada tingkat sedang ini tidak berarti ketidakstabilan, melainkan mencerminkan bahwa mahasiswa mampu beradaptasi terhadap tantangan, tetapi belum sepenuhnya optimal dalam mempertahankan ketangguhan mereka di bawah tekanan yang berkelanjutan.

Terdapat keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki resiliensi yang tinggi karena pengalaman hidup yang positif dan rasa syukur yang mereka kembangkan membantu membangun ketahanan terhadap tekanan dan stres. Oleh karena itu, penting juga untuk mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, karena resiliensi berfungsi sebagai penopang dalam menjaga keseimbangan hidup mereka meskipun menghadapi tuntutan ganda antara pekerjaan dan akademik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Orient Sri Indah Sari yang menunjukkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa yang bekerja di kota

Banjarmasin berada pada kategori sedang. Hal ini memperkuat temuan bahwa sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memerlukan penguatan lebih lanjut dalam aspek-aspek resiliensi tertentu untuk mendukung stabilitas dan ketangguhan mereka secara keseluruhan.<sup>22</sup>

Adapun aspek pembentuk utama berdasarkan perhitungan sumbangan efektif pada variabel resiliensi, dapat diketahui bahwa aspek yang berkontribusi paling besar pada resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin adalah optimis sebesar 19,44%. Hal ini berarti mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja mampu melihat kesulitan sebagai hal yang positif dan rasa pantang menyerah. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Poetry bahwa individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.<sup>23</sup> Menurut Slamet, optimis adalah individu yang memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu walaupun sedang menghadapi masalah, karena individu tersebut yakin mampu memecahkannya.<sup>24</sup>

Optimis menjadi aspek penting bagi individu resilien, spirit optimis ini akan menjadikan individu tidak mudah putus asa (pesimis). Optimis merupakan kepribadian individu untuk selalu memandang segala sesuatu dengan positif, menilai hambatan

---

<sup>22</sup> Orient Sri Indah Sari, Hubungan Resiliensi dan Work-Study Conflict pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Banjarmasin, Skripsi, 116.

<sup>23</sup> Poetry. Resiliensi pada Mahasiswa Baru Penyandang Cerebral Palsy (CP). Skripsi. Universitas Brawijaya.2010

<sup>24</sup> Slamet. Pelatihan Motivasi Berprestasi Guna Meningkatkan Efikasi Diri dan Optimisme pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Jurnal Hisbah Vol. 11 No. 1, Juni 2014.

sebagai tantangan dan menilai tanggung jawab sebagai nafas kehidupan.<sup>25</sup> Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat islam juga memberikan motivasi untuk semua pemeluknya agar menjadi individu yang optimis.

Berdasarkan QS. Az-Zumar ayat 53 :

﴿ قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

Artinya : “Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.

Dalam tafsir yang ditulis oleh imam Asy-Syaukani, surat az-Zumar ayat 53 tersebut menginterpretasikan tentang keteguhan individu serta adanya harapan dengan kabar yang menggembirakan.<sup>26</sup> Ayat tersebut juga memberikan isyarat agar kita sebagai individu yang optimis agar selalu bergantung kepada Allah dengan segala rahmat-Nya sebagai upaya penghambaan dan penghormatan.<sup>27</sup> Dalam kajian psikologi, pikiran seorang individu dapat berwujud tingkah laku yang bisa berdampak kepada lingkungan sekitarnya. Jika individu tersebut berpikir negatif dalam setiap hal, maka apa yang ada dipikirkannya itu sangat berpotensi menjadi kenyataan. Ini dikarenakan pola pikir dan persepsi negatif membentuk kondisinya sehingga apa yang dilakukan selalu tidak

<sup>25</sup> Ira Lusiawati, “Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi,” Jurnal TEDC 10, no. 3 (2019): 147–51.

<sup>26</sup> Asy-Syaukani and bin Muhammad, Tafsir Fathul Qadir. 334

<sup>27</sup> Sulfanwandi Sulfanwandi, “The Thought of Wahbah Al-Zuhayli in Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari’ah Al-Manhaj [Pemikiran Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari’ah Al-Manhaj Karya Dr. Wahbah Al-Zuhayli],” *Legitimasi: Jurnal Hukum Pidana Dan Politik Hukum* 10, no. 1 (2021): 65–84.

maksimal dan terkesan selalu buruk dan gagal bagi dirinya yang kemudian berprasangka sama terhadap hal yang dipikirkan orang lain tentangnya. *Positive thinking* menjadi solusi untuk mengatasi hal tersebut serta memiliki peran penting untuk membangun optimis dan keteguhan diri.<sup>28</sup>

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa resiliensi memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0,007, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Namun, kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis hanya sebesar 7,3%, sementara sisanya (92,7%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kontribusi resiliensi yang relatif kecil ini mungkin disebabkan oleh pengaruh faktor-faktor lain yang lebih dominan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Menurut studi oleh Humaidah, faktor-faktor seperti optimisme, dukungan sosial, stres, stres akademik, kebersyukuran, religiusitas, regulasi emosi, konsep diri, regulasi diri, *self disclosure*, berpikir positif, dan ketahanan akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh Oktaviani menunjukkan bahwa resiliensi hanya berkontribusi sebesar 18,2% terhadap kesejahteraan psikologis,

---

<sup>28</sup> Yuzaidi Yuzaidi and Winda Sari, "Nilai-Nilai Optimisme Dalam Isti'adzah Dan Basmalah (Studi Tafsir Ar-Razi)," *Jurnal Ushuluddin* 18, no. 1 (2019).



sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, manajemen waktu, dan regulasi emosi juga diketahui memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, meskipun resiliensi berperan penting, faktor-faktor lain juga perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil yang didapat pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Noviana, yang menjelaskan bahwa antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis berhubungan positif, dengan hasil 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.<sup>29</sup> Selain itu sejalan juga dengan penelitian Asri bahwa terdapat pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada guru SLB. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif atau searah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi akan berdampak dengan semakin tingginya kesejahteraan psikologis. Besar pengaruh yang dihasilkan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis adalah 0,182 (18,2%) dan sisanya 81,8% dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>30</sup>

### **1. Temuan Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menemukan beberapa temuan, antara lain:

---

<sup>29</sup> Noviana Nailul Ilhami, "Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi covid-19 di surakarta," 63.

<sup>30</sup> Nur Oktaviani Asri, Pengaruh Resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis guru sekolah luar biasa, (Jakarta, Universitas Negeri Jakarta, 2016).

1. Analisis data resiliensi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di FUH menunjukkan nilai signifikansi untuk subjek laki-laki (0,265) dan perempuan (0,276)  $> 0,05$  artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi antara laki-laki dan perempuan.
2. Analisis data kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di FUH menunjukkan nilai signifikansi untuk laki-laki (0,645) dan perempuan (0,649)  $> 0,05$  artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di FUH.
3. Nilai sumbangan efektif pada variabel resiliensi dapat dilihat aspek regulasi emosi sebanyak 12,80%, pengendalian *impuls* sebanyak 17,97%, aspek optimis sebanyak 19,44%, aspek empati sebanyak 4,33%, aspek kemampuan identifikasi masalah sebanyak 8,62%, aspek efikasi diri sebanyak 19,30% dan aspek peningkatan dimensi positif sebanyak 17,51% maka dapat disimpulkan bahwa aspek yang berkontribusi paling besar pada resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin adalah optimis sebesar 19,44%. Hal ini berarti mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja mampu melihat kesulitan sebagai hal yang positif dan rasa pantang menyerah.
4. Nilai sumbangan efektif pada variabel kesejahteraan psikologis, dapat dilihat aspek penerimaan diri sebanyak 18,63%, hubungan yang positif dengan orang lain sebanyak 14,63% , aspek otonomi sebanyak 10,43%, penguasaan

lingkungan sebanyak 18,02%, aspek tujuan hidup sebanyak 22,54% dan aspek pertumbuhan pribadi sebanyak 15,17% . maka dapat disimpulkan bahwa aspek yang berkontribusi paling besar pada kesejahteraan psikologis mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja adalah aspek tujuan hidup sebanyak 22,54%. Hal ini berarti mahasiswa FUH yang kuliah sambil bekerja memiliki tujuan hidup yang jelas, berusaha untuk mewujudkan rencana yang telah dibuat.

## **2. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan sesuai dengan prosedur ilmiah, akan tetapi peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini tentunya memiliki beberapa kendala dan keterbatasan yang dialami selama menjalankan proses penelitian ini. Oleh karena nya, dengan adanya keterbatasan dalam penelitian ini dapat dijadikan evaluasi untuk peneliti selanjutnya.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini ialah:

1. Adanya jumlah populasi yang tidak diketahui menyebabkan peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* sehingga subjek yang didapatkan hanya terbatas pada relasi yang peneliti miliki.
2. Peneliti hanya mengumpulkan data sekali atau menggunakan *try out* terpakai. Seharusnya peneliti bisa melakukan uji coba kepada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang memiliki beberapa Fakultas. Atau melakukan uji coba kepada kampus-kampus yang ada di Banjarmasin.

3. Peneliti membagikan skala kepada mahasiswa secara online atau lewat link *google form*. Saat pengumpulan data penelitian, terdapat beberapa kendala, seperti kesibukan responden dan gangguan jaringan internet.