

Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Norhidayah

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin

Mahdia Fadhila

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin,

Mulyani

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin,

E-mail: dayahnorhidayah06@gmail.com

Abstract

The increasing demands of modern life have led to various challenges for students who work while studying, particularly in maintaining their psychological well-being. This study aims to evaluate the contribution of resilience to the psychological well-being of students at the Faculty of Ushuluddin and Humanities, Antasari State Islamic University, Banjarmasin. The research employs a quantitative approach with a correlational design, involving 100 students selected through snowball sampling. Data were collected using a validated and reliable Likert scale questionnaire. Results indicate that the majority of students (58%) have high psychological well-being, while 51% exhibit moderate resilience. Although resilience contributes only 7.3% to psychological well-being, a positive relationship exists; students with higher resilience tend to report better psychological well-being. Furthermore, factors such as social support and stress management may also play significant roles in enhancing students' psychological well-being. This study concludes that resilience is vital for helping students navigate the pressures of balancing academic and work responsibilities.

Keywords: *Psychological well-being; Resilience; Students; Working while studying; Higher education.*

Abstrak

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sering menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert yang diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, dengan 58% berada pada kategori tinggi, dan 51% memiliki tingkat resiliensi yang sedang. Meskipun kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis hanya sebesar 7,3%, terdapat hubungan positif antara keduanya, di mana mahasiswa dengan resiliensi lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan dari dua peran tersebut.

Kata kunci: *Kesejahteraan psikologis; Mahasiswa; Resiliensi; Kuliah sambil bekerja; Pendidikan tinggi.*

Pendahuluan

Mahasiswa berada pada masa remaja akhir yang sedang menjalani transisi penting dari Pendidikan sekolah menengah atas ke jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa yang telah melanjutkan 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.¹ Namun pertahanan 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.² 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 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 Orszag 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.³

¹ Wina Anjani, Eska Prawisudawati Ulpa, dan Yusafriada 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.

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

³ Orszag M. J dan Whitmore M. D, "Learning and Earning : Working in College," *Journal of Student Employment*" Volume 10 No 1 (2001), 1–19.

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 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.⁴ 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.⁵ 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.⁶

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, individu mampu melakukan adaptasi pada lingkungan sekitar. Supaya individu dapat menghadapi berbagai keadaan dan situasi yang ada,⁷ 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 positif⁸. Menurut Connor dan Davidson resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memberikan kemampuan bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup.⁹

⁴ 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.

⁵ Iklima dkk, "Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang kuliah sambil bekerja," t.t., 201–12.

⁶ 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.

⁷ Wisnu dkk., "Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi," *jurnal psikologi* 9, no. 02 (September 2022): 160

⁸ Iklima ritmiani dkk, "Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang kuliah sambil bekerja."

⁹ Connor, K., Davidson, J "Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC)," *Research Article*. 2003. 76-78 .

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 individu¹⁰. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Edriany, Sutatminingsih, dan Siregar, bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.¹¹ 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.

Subjek S mulai bekerja sambil kuliah sejak Aliyah untuk membiayai kuliah dan membantu keluarga. Ia mengalami stres akibat kesulitan mengelola waktu, tekanan menjaga hafalan di rumah tahfiz, dan munculnya gejala emosional hingga membutuhkan bantuan psikolog¹². Subjek A bekerja sejak awal kuliah untuk kebutuhan ekonomi, namun menghadapi kelelahan, kurang waktu belajar, dan penurunan IPK¹³. Subjek R bekerja sejak awal kuliah untuk mengisi waktu luang dan menambah pengalaman, tetapi mengalami kelelahan dan sakit akibat beban kerja dan tugas kuliah yang menumpuk¹⁴.

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.¹⁵

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

¹⁰ 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>.

¹¹ 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.

¹² S, Wawancara Pribadi, 17 Agustus 2023, UIN Antasari Banjarmasin.

¹³ A, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2023, UIN Antasari Banjarmasin.

¹⁴ R, Wawancara Pribadi, 23 Agustus 2023, Via Chat WhatsApp.

¹⁵ Najati, Muhammad Utsman, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. M. Zaka al-Farisi. Bandung: Pustaka Setia (2005).

adalah sama akan tetapi setiap mahasiswa mampu menunjukkan respon yang berbeda.¹⁶ 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 dalam semua kondisi yang mana kemampuan ini dalam keilmuan psikologi dinamakan sebagai resiliensi.¹⁷

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.¹⁸ Pembahasan mengenai resiliensi memiliki cakupan yang luas sebab selain dibahas dalam bidang ilmu psikologi, pembahasan mengenai resiliensi juga dibahas dalam Islam.

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.¹⁹ 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.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (resiliensi) dan variabel dependen (kesejahteraan psikologis). Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Subjek penelitian adalah 100 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang menjalani kuliah sambil bekerja, dipilih menggunakan teknik snowball sampling. Data primer diperoleh langsung dari responden, sementara data sekunder berasal dari sumber bacaan ilmiah.

Teknik pengumpulan data mencakup penyebaran skala resiliensi dan kesejahteraan psikologis berdasarkan indikator yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatte, serta Ryff. Data dianalisis menggunakan uji statistik melalui aplikasi SPSS versi 26, meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan analisis kontribusi variabel. Hasil analisis bertujuan menggambarkan hubungan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

¹⁶ Evita Yuliatul Wahidah, "Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam," *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018, 113.

¹⁷ Lu'luatul Usroh dan Yanuar Ratna Ningrum, "Resiliensi Pada Mahasiswa Kerja Shift," *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018, 142.

¹⁸ Nariswari Galih Kusumanigtyas, "Gambaran Sumber-Sumber Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time" (Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, 2016), 6-7.

¹⁹ DR Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir* (Jilid 1) (Penebar Sunnah)24-26.

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Resiliensi

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

Tabel 1 menunjukkan hasil kategorisasi resiliensi pada 100 responden. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan persentase 58%. Hanya 42% yang berada pada kategori tinggi, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Tinggi	$X \geq 81$	59	58%
Sedang	$54 \leq X < 81$	41	42%
Rendah	$X < 54$	0	0%
Total		100	100%

Tabel 2 menunjukkan hasil kategorisasi kesejahteraan psikologis pada 100 responden. Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi (58%), diikuti oleh kategori sedang (42%), dengan tidak ada responden yang berada di kategori rendah.

Tabel 3. Hasil Uji T-Test Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig. Levene's Test	Sig.(2-tailed)
Laki-laki	41	66.71	0.363	0.265
Perempuan	59	65.41		0.276

Tabel 3 menunjukkan hasil uji t-test untuk resiliensi berdasarkan jenis kelamin. Nilai signifikansi lebih dari 0.05 (0.265 dan 0.276), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat resiliensi.

Tabel 4. Hasil Uji T-Test Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig. Levene's Test	Sig.(2-tailed)
Laki-laki	44	81.56	0.276	0.645
Perempuan	59	80.54		0.649

Tabel 4 menunjukkan hasil uji t-test untuk kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Nilai signifikansi lebih dari 0.05 (0.645 dan 0.649), yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat kesejahteraan psikologis.

Tabel 5. Koefisien Regresi Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error		
1	(Constant)50.875	10.958	Beta	4.643
	Resiliensi 0.463	0.167	0.269	2.770

Tabel 5 menunjukkan koefisien regresi sederhana yang mengukur pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil menunjukkan bahwa resiliensi memiliki kontribusi signifikan ($p = 0.007$) terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	758.193	1	758.193	7.671	0.007
Residual	9686.807	98	98.845		
Total	10445.000	99			

Tabel 6 menunjukkan hasil uji hipotesis yang mengkonfirmasi bahwa resiliensi memiliki kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan nilai signifikansi 0.007 (<0.05).

Tabel 7. Hasil Analisis Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.269	0.073	0.063	9.942

Tabel 7 menunjukkan hasil analisis determinasi yang mengindikasikan bahwa kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis adalah 7.3% dengan nilai R yang menunjukkan korelasi rendah (0.269).

Pembahasan

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal, di mana mereka berusaha mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadian, serta menjalani masa peralihan dari remaja ke dewasa. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada dua kewajiban penting: kemampuan mengambil keputusan dan kemandirian dalam hal keuangan. Sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu selama kuliah guna memenuhi kebutuhan finansial dan mencapai kemandirian. Namun, menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja tidaklah mudah. Ketidakseimbangan dalam menjalankan kedua peran tersebut dapat menyebabkan konflik peran, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai faktor, baik internal seperti kemampuan manajemen waktu dan kesehatan mental, maupun eksternal seperti terbatasnya interaksi sosial, dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Ketidakmampuan untuk menyeimbangkan kedua peran ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak percaya diri, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, kehilangan arah hidup, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi pengalaman baru.

Untuk mengatasi tantangan ini, kemampuan resiliensi menjadi faktor yang sangat penting. Resiliensi adalah kemampuan untuk tetap tangguh dan mampu beradaptasi meskipun menghadapi tekanan atau kesulitan. Penelitian oleh Nariswari Galih Kusumaningtyas mengungkapkan bahwa dukungan dari keluarga, rasa percaya diri, dan sikap pasrah kepada Tuhan dapat membantu mahasiswa yang bekerja paruh waktu untuk mengelola tekanan dan menjaga keseimbangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis dan resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (58%) dan tingkat resiliensi yang sedang (51%). Meskipun demikian, resiliensi memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis, namun hanya sebesar 7,3%, yang mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain, seperti optimisme, dukungan sosial, dan manajemen stres, juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini memberikan wawasan bagi institusi terkait untuk memperkuat pengembangan resiliensi mahasiswa, guna mendukung kesejahteraan psikologis mereka dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, baik dalam pekerjaan paruh waktu, magang, maupun tanggung jawab profesional lainnya.

Kesimpulan

Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, dengan 58% berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Begitu pula, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik, dengan 51% berada pada kategori sedang, yang menggambarkan kemampuan mereka menghadapi tantangan akademik dan pekerjaan. Meskipun kontribusi resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis hanya sebesar 7,3%, terdapat hubungan positif antara keduanya, di mana mahasiswa dengan resiliensi lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Namun, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, manajemen stres, dan faktor psikologis lainnya mungkin juga turut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi mahasiswa untuk membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dengan teman, keluarga, atau pembimbing yang dapat memberikan bantuan emosional dan motivasi. Mahasiswa juga disarankan untuk secara aktif terlibat dalam kegiatan sosial atau organisasi di kampus untuk memperluas jaringan sosial dan mengurangi rasa isolasi. Selain itu, manajemen stres menjadi keterampilan penting yang perlu dikuasai. Mahasiswa dapat mengembangkan kebiasaan seperti olahraga teratur, meditasi, atau teknik pernapasan untuk meredakan stres. Penting juga untuk mengatur waktu secara efisien dengan menetapkan prioritas tugas dan menghindari penundaan. Jika stres atau kecemasan meningkat, mahasiswa dapat mencari dukungan dari konselor atau psikolog di kampus, yang dapat memberikan strategi coping yang lebih efektif. Faktor psikologis lainnya seperti peningkatan rasa percaya

diri, pengendalian diri, dan optimisme juga berkontribusi pada kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dianjurkan untuk berlatih berpikir positif, menetapkan tujuan realistis, dan merayakan pencapaian kecil untuk menjaga motivasi dan kesejahteraan psikologis mereka.

Referensi

- Abdurrahman Bin Ishaq Alu Syaikh, DR Abdullah Bin Muhammad Bin, *Tafsir Ibnu Katsir* (Jilid 1) (Penebar Sunnah), 24-26.
- Anjani, Wina, Eska Prawisudawati Ulpa, dan Yusafida 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.
- Cannor, K., Davidson, J, "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)," *Research Article* (2003): 76-78.
- 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.
- Elma Mardelina dan Ali Muhson, "Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik," *Jurnal Economia* 13, no. 2 (1 Oktober 2017): 201.
- Iklima Ritmiani dkk, "Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry yang Kuliah Sambil Bekerja," t.t., 201–12.
- Indriyani, Suri, dan Nita Sri Handayani, "Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah," *Jurnal Psikologi* 11, no. 2 (2018): 153–160.
- Kusumanigtyas, Nariswari Galih, "Gambaran Sumber-Sumber Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time" (Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, 2016), 6-7.
- M.J., Orszag, dan M.D., Whitmore, "Learning and Earning: Working in College," *Journal of Student Employment* 10, no. 1 (2001): 1–19.
- Najati, Muhammad Utsman, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. M. Zaka al-Farisi. Bandung: Pustaka Setia (2005).
- 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.
- S, Wawancara Pribadi, 17 Agustus 2023, UIN Antasari Banjarmasin.
- Sharma, Nity, 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>.
- Usroh, Lu'luatul, dan Yanuar Ratna Ningrum, "Resiliensi Pada Mahasiswa Kerja Shift," *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 2018, 142.

Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

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

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

Y, Wawancara Pribadi, 20 Agustus 2023, UIN Antasari Banjarmasin.

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

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

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