

**RESILIENSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Helvetia Fajar Patria¹, Dhian Riskiana Putri², Sri Ernawati³

helvetiafajarpatria@gmail.com¹, dhianrp@gmail.com², sri.ernawati@usahid.solo.ac.id³

Universitas Sahid Surakarta

Abstract

This research aims to explore resilience in employee class students who face challenges in balancing work and study. Resilience is defined as an individual's ability to survive and bounce back after experiencing difficulties, which is very important for students who play multiple roles. Through interviews with seven informants, this research found that most students felt pride and satisfaction in carrying out their roles as workers and students. They adopt various strategies to overcome negative experiences, such as developing a growth mentality and focusing on solutions. In addition, social support from family and co-workers was identified as an important factor that increases resilience. This research also shows that spirituality plays a role in providing calm and emotional support, although the view of its influence is subjective. The results of this research suggest the need for increased social support, time management training, and self-concept development to help employee class students deal with academic and professional pressure. Further research is needed to explore effective strategies in increasing resilience among employee class students to support their success in achieving academic and professional goals.

Keywords: *Employee, Student, Resilience.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi resiliensi pada mahasiswa kelas karyawan yang menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan studi. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, yang sangat penting bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda. Melalui wawancara dengan tujuh informan, penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan kebanggaan dan kepuasan dalam menjalani peran sebagai pekerja dan pelajar. Mereka mengadopsi berbagai strategi untuk mengatasi pengalaman negatif, seperti mengembangkan mentalitas bertumbuh dan fokus pada solusi. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja diidentifikasi sebagai faktor penting yang meningkatkan resiliensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam memberikan ketenangan dan dukungan emosional, meskipun pandangan terhadap pengaruhnya bersifat subjektif. Hasil penelitian ini menyarankan perlunya peningkatan dukungan sosial, pelatihan manajemen waktu, dan pengembangan konsep diri untuk membantu mahasiswa kelas karyawan dalam menghadapi tekanan akademik dan profesional. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi-strategi efektif dalam meningkatkan resiliensi di kalangan mahasiswa kelas karyawan guna mendukung keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan akademis dan profesional.

Kata Kunci: Karyawan, Mahasiswa, Resiliensi.

PENDAHULUAN

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan penderitaan (adversity) atau trauma, di mana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Menurut Reivich & Shatté (2002) resiliensi merupakan mind-set yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Manusia membutuhkan resiliensi agar mampu bangkit dari penderitaan (adversity), bila biasanya penderitaan (adversity) dapat menyebabkan depresi atau kecemasan, dengan kemampuan resiliensi seseorang akan dapat mengambil makna dari kegagalan dan mencoba lebih baik dari yang pernah ia lakukan, sehingga menurunkan resiko depresi atau kecemasan. Singkatnya, resiliensi ialah kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali setelah menghadapi situasi sulit, yang menjadi faktor penting bagi mahasiswa kelas karyawan. Mahasiswa dalam program ini sering kali harus menyeimbangkan antara pekerjaan dan studi, menghadapi berbagai tantangan seperti manajemen waktu, tekanan akademik, dan tuntutan dari tempat kerja. Penelitian oleh Irianto dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan. Individu dengan konsep diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik, yang membantu mereka menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Kirana dkk (2022), resiliensi tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik, tetapi juga berkontribusi pada penurunan distress psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Salsabila (2023), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang resilien lebih mampu mengatasi tekanan dan beradaptasi dengan perubahan dalam lingkungan akademik. Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi. Mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun rekan kerja, cenderung lebih mampu mengatasi tantangan selama masa studi mereka.

Connor dan Davidson (2003) menunjukkan terdapat beberapa aspek-aspek resiliensi yaitu sebagai berikut :

- a. Kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, yakni individu tetap gigih, tidak mudah kehilangan keberanian meskipun terdapat kemunduran, dan menerima tantangan serta berjuang yang terbaik mencapai tujuan yang direncanakan meskipun terdapat rintangan dan kejadian sulit atau traumatis.
- b. Kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pada pengaruh negatif dan penguatan efek stres, yakni individu memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, memiliki kapasitas terus mengerjakan tugas, berfikir dengan jernih dan ulet sehingga dapat berkinerja dengan baik di saat kondisi stres. Individu dalam mengatasi masalah menggunakan rasa humor dan dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai jenis pengalaman emosional yang negatif.
- c. Penerimaan diri yang positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain, individu dapat beradaptasi secara positif terhadap perubahan atau stres bahkan cenderung menganggap hal tersebut sebagai tantangan bahkan peluang. Oleh karena itu, dalam merespon situasi yang sulit individu cenderung sabar, hal ini dapat mengakibatkan individu dalam menghadapi kondisi sulit sehari-hari dapat diatasi.
- d. Kontrol, yakni individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan situasi, namun pada saat yang sama mereka sadar bahwa dalam setiap kehidupan mereka tidak akan berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan. Individu dapat menghadapi peristiwa secara positif dan dapat mengarahkan kehidupan mereka sendiri karena adanya tujuan yang kuat.
- e. Pengaruh Spiritual, yakni seseorang percaya terhadap takdir Tuhan dan nilai-nilai tentang keyakinan individu dapat dilihat dalam perilaku sehari-hari berdasarkan tuntutan sehari-hari, dapat membantu mereka mengatasi kondisi sulit sehingga dapat membawa hasil

positif bagi kehidupan mereka. Individu yang tahan banting menaruh kepercayaan bahwa ada tujuan yang lebih besar untuk hal-hal yang terjadi pada mereka.

Memahami faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi pada mahasiswa kelas karyawan menjadi sangat penting untuk membantu mereka mencapai tujuan akademik dan profesional. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi di kalangan kelompok ini, guna mendukung keberhasilan mereka dalam menghadapi tekanan yang muncul selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Resiliensi tidak hanya berperan dalam mengatasi kesulitan sehari-hari, tetapi juga menjadi kemampuan esensial yang memungkinkan mahasiswa kelas karyawan bertahan di tengah tuntutan akademik dan profesional. Mahasiswa kelas karyawan menghadapi tantangan unik yang berbeda dari mahasiswa pada umumnya, karena selain harus memenuhi kewajiban akademis, mereka juga harus menjalankan tanggung jawab pekerjaan. Tantangan-tantangan ini dapat berupa tekanan untuk menyelesaikan tugas akademik di tengah kesibukan pekerjaan, mengelola waktu dengan efektif, hingga kelelahan fisik dan mental yang muncul karena beban ganda tersebut.

Lebih lanjut, dukungan sosial juga diidentifikasi sebagai faktor penting dalam membangun resiliensi. Mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan yang kuat, baik dari keluarga, teman, ataupun rekan kerja, lebih cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Dukungan sosial ini dapat berupa bantuan moral, emosional, maupun praktis, yang semuanya membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan kurang terisolasi dalam menghadapi tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga mendorong individu untuk mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, sehingga mereka mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih baik. Konteks mahasiswa kelas karyawan, dukungan dari pihak keluarga dan tempat kerja sangat penting untuk membantu mereka mengatasi beban ganda yang dihadapi.

METODE

Kegiatan penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan diberikan beberapa pertanyaan. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 8 orang. 6 orang mahasiswa kelas karyawan sebagai informan utama dan 2 orang mahasiswa kelas karyawan sebagai informan pendukung yang merupakan mahasiswa dari kampus Universitas Sahid Surakarta

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa kelas karyawan yang sedang menjalani tahun pertama studi mereka. Kelompok mahasiswa ini dipilih karena mereka berada pada masa transisi yang krusial, di mana tantangan menyeimbangkan antara pekerjaan dan studi paling terasa.

Tabel 1. Identitas Informan

Identitas	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4	Informan 5	Informan 6	Informan 7	Informan 8
Nama	AN	AD	NA	S	FH	HA	MA	LA
Jenis kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki	Perempuan
Usia	19 tahun	19 tahun	22 tahun	21 tahun	24 tahun	22 tahun	24 tahun	20 tahun
Pendidikan	SMA	SMA	SMA	SMK	SMK	SMA	SMA	SMA
Tempat tinggal	Solo	Solo	Boyolali	Karanganyar	Sukoharjo	Karanganyar	Solo	Karanganyar

Informan yang digunakan adalah mahasiswa aktif yang bekerja sambil kuliah. Karena peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel berdasar ciri-ciri)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis memberikan beberapa pertanyaan kepada narasumber yang nantinya dibutuhkan sebagai data dalam menyusun penelitian ini. Wawancara ini dimulai dari memberikan beberapa pertanyaan kepada informan hingga menuju ke inti permasalahannya. Hasil temuan wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan informan adalah sebagai berikut :

Hasil wawancara dengan informan utama menunjukkan berbagai perspektif dan pengalaman mengenai kehidupan sebagai mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Pada pembahasan ini, kita akan menganalisis hasil wawancara berdasarkan tema-tema yang muncul, disertai dengan pendapat dari para ahli untuk memberikan konteks yang lebih mendalam.

Mayoritas informan mengungkapkan rasa bangga dan puas dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. AN, misalnya, menekankan pentingnya refleksi dan evaluasi diri. MA yang merupakan teman dekat AN juga mengatakan bahwa AN lebih menekankan refleksi dan evaluasi. Hal ini sesuai dengan teori Dweck (2006) yang menyatakan bahwa individu dengan growth mindset cenderung melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sebuah pandangan yang tercermin dalam sikap informan.

Informan mengadopsi berbagai pendekatan untuk mengatasi pengalaman negatif, di mana sebagian besar dari mereka memiliki mentalitas bertumbuh (growth mindset) dan fokus pada solusi. AD, misalnya, menunjukkan sikap optimis dan bersemangat menghadapi tantangan. LA yang merupakan teman dekat dari AD juga mengatakan bahwa AD menunjukkan sikap optimis dan bersemangat dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, NA merasakan kepuasan dari sisi finansial dan peningkatan rasa percaya diri. LA yang merupakan teman dekat dari NA juga mengatakan bahwa LA melihat kepuasan diri NA adalah mengenai finansial dan rasa percaya diri. Perspektif ini sejalan dengan pandangan Schaufeli dan Bakker (2004) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam pekerjaan dapat meningkatkan rasa pencapaian diri, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu.

Saat dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman, beberapa informan memilih untuk tetap tenang dan reflektif, sementara yang lain memilih untuk menghindar atau mengalihkan perhatian. Pendekatan ini mencerminkan teori coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), di mana individu menggunakan berbagai strategi adaptif untuk mengatasi stres. Sebagai contoh, HA merasa bahwa teknik relaksasi atau tarik nafas dalam-dalam membantu mengurangi ketidaknyamanan, sedangkan S lebih memilih untuk menghindari situasi-situasi tersebut. MA yang merupakan teman dekat dari HA dan S juga mendukung jawaban dari keduanya bahwa HA lebih cenderung menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi ketidaknyamanan dan menjaga kesehatan mental, sedangkan S lebih sering menghindari masalah yang membuat S merasa stres.

Ketika memajemen emosi, sebagian besar informan menunjukkan kesadaran akan pentingnya teknik relaksasi dan pengendalian diri. AD, misalnya, ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman lebih memilih diam dan menghindari situasi tersebut. MA yang merupakan teman dekat dari AD juga mengatakan bahwa biasanya AD lebih memilih menghindar atau memilih untuk diam dan tidak memperpanjang masalah.

Spiritualitas diakui oleh beberapa informan sebagai sumber dukungan emosional dan ketenangan dalam menghadapi tantangan. S yang merasa bahwa spiritualitas tidak memberikan pengaruh signifikan, menunjukkan bahwa pengalaman spiritual sangat subjektif dan berbeda-beda antara individu. MA yang merupakan teman dekat dari S juga melihat bahwa S belum memiliki kecenderungan bergantung pada spiritualitas mengenai sumber dukungan emosional dan ketenangan ketika menghadapi tantangan. Namun, ada juga pandangan dari AD dan HA yang menekankan pentingnya melibatkan Tuhan dalam setiap urusan. MA yang merupakan teman dekat dari AD dan HA juga melihat bahwa AD dan HA selalu mementingkan spiritualitas. Hal ini sejalan dengan pandangan Koenig et al. (2012) yang menyatakan bahwa

spiritualitas dapat memberikan ketenangan batin dan membantu individu mengatasi kesulitan hidup.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mengalami berbagai tantangan dan dinamika yang unik. Secara umum, mereka merasakan kebanggaan dan kepuasan dalam menjalani peran ganda tersebut, yang berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian finansial.

Mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk mengubah pengalaman negatif menjadi pembelajaran positif, dengan banyak informan mengadopsi mentalitas bertumbuh dan berfokus pada solusi. Hal ini sejalan dengan teori-teori psikologi yang menekankan pentingnya resiliensi dan dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik.

Strategi coping yang digunakan bervariasi, mulai dari refleksi diri hingga teknik relaksasi, yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya manajemen emosi di tengah tekanan dari lingkungan akademik dan pekerjaan. Spiritualitas juga diakui sebagai faktor penting dalam memberikan dukungan emosional, meskipun pandangan terhadap pengaruhnya bersifat subjektif dan bervariasi antar individu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai resiliensi pada mahasiswa kelas karyawan, beberapa saran dapat diajukan untuk mendukung pengembangan resiliensi dan kesejahteraan mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar:

1. Peningkatan Dukungan Sosial: Institusi pendidikan dan tempat kerja perlu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional dan praktis dari rekan kerja, dosen, dan keluarga. Program mentoring atau kelompok dukungan dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan kurang terisolasi dalam menghadapi tantangan.
2. Pelatihan Manajemen Waktu dan Stres: Mengadakan workshop atau seminar tentang manajemen waktu dan teknik coping yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola beban akademik dan pekerjaan mereka. Pelatihan ini harus mencakup strategi untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
3. Pengembangan Konsep Diri: Program yang berfokus pada pengembangan konsep diri yang positif perlu diperkenalkan, seperti pelatihan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, dan pengembangan diri. Ini akan membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.
4. Integrasi Spiritualitas dalam Kehidupan Sehari-hari: Bagi mahasiswa yang menemukan dukungan dalam spiritualitas, institusi dapat menyediakan ruang untuk refleksi spiritual atau kegiatan yang mendukung kesejahteraan mental, seperti meditasi atau yoga, yang dapat membantu mereka mengelola stres.
5. Penelitian Lanjutan: Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi di kalangan mahasiswa kelas karyawan serta strategi-strategi baru yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F., & Triana Noor Edwina. 2017. Resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan ditinjau dari konsep diri. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, Yogyakarta: 29 April 2017. Hal 143-152.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. 2003. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Dweck, C. S. 2006. *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

- Irianto M. A., Fauzi R., dan Hafizh Z. A. 2021. Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. *PSIKOSTUDIA : Jurnal Psikologi*, 10(1), 1-10.
- Kirana A., Agustini., dan Enka R. 2022. Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *PROVITAE : Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27-50.
- Koenig, HG. 2012. Agama, spiritualitas, dan kesehatan: Implikasi penelitian dan klinis. *ISRN Psychiatry*, 2012 , 278730.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *PROVITAE : Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27-50.
- Marcel J. 2023. Resiliensi Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja. *ARTIKEL Universitas Stekom. Resiliensi Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Kerja (stekom.ac.id)*.
- Nurbaiti D. A. 2022. Perbedaan Resiliensi Diri Mahasiswa Bekerja Ditinjau Dari Status Kerja. *SKRIPSI Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi UIN Raden Mas Said Surakarta*.
- Pennebaker, J. W. 1997. Writing about emotional expression as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3).
- Reivich, K., & Shatté, A. 2002. *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Salsabila H. 2023. Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Kelas Karyawan Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Bandung. *SKRIPSI Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung*.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. 2004. Job demands, resources, and the burnout process: A longitudinal study of the role of personality. *Journal of Applied Psychology*, 89(4), 729-740.