

RESILIENSI PADA MAHASISWA KERJA *SHIFT*

Lu'luatul Usroh¹⁾, Yanuar Ratna Ningrum²⁾

Universitas Muhammadiyah Gresik

luluausroh97@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang bekerja dengan aturan *shift* memiliki tantangan dalam memasuki dunia perkuliahan. Mereka harus pandai membagi waktu, tenaga dan pikiran untuk bekerja dan kuliah. Dalam menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk beradaptasi positif dalam menghadapi kesulitan dan membutuhkan kemampuan luar biasa untuk bertahan, dalam keilmuan psikologi disebut resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat resiliensi mahasiswa yang bekerja dalam aturan *shift*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 19 hingga 25 tahun dan masih menempuh atau menjalani kuliah sambil bekerja *shift* untuk berbagai macam alasan dan tujuan. Jumlah subjek adalah 3 (tiga) orang. Data penelitian diperoleh melalui metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang kerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Gresik memiliki resiliensi yang cukup baik jika dilihat dari tujuh aspek resiliensi, meskipun hanya beberapa aspek yang baru terpenuhi. Apabila resiliensi dalam diri individu meningkat, maka mampu mengatasi berbagai permasalahan, meningkatkan potensi-potensi diri, penuh percaya diri, mempertahankan perasaan positif terhadap segala sesuatu dan kegagalan yang dialami, kematangan emosi, mengembangkan rasa empati dan lebih dapat berinteraksi sosial dengan baik, menghargai dirinya dan melihat hal-hal positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.

Kata kunci: Resiliensi, mahasiswa kerja *shift*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan masa peralihan dari masa remaja akhir (18-22 tahun) menuju masa dewasa (di atas 22 tahun). Pada masa ini seseorang akan memiliki sikap yang lebih konkrit dalam menghadapi sesuatu. Peran seorang mahasiswa adalah dibidang akademik, namun tidak sedikit dari mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sehingga mereka mempunyai banyak aktivitas, baik di dalam maupun di luar kampus. Sebagai seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Di sisi lain, mereka juga bekerja sehingga bukan hanya tugas belajar saja yang dipikul melainkan juga tugas pekerjaan.

Kebutuhan akan hidup yang kian meningkat membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukupi kebutuhannya baik untuk pendidikan

maupun biaya hidupnya. Beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja. Fenomena peran ganda mahasiswa, yakni kuliah sambil bekerja sudah banyak ditemukan (Robert, 2012). Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek dan kerja paruh waktu (Van der Meer & Wielers, 2001).

Banyak alasan yang melatarbelakangi mahasiswa kuliah sambil bekerja, diantaranya: ingin hidup mandiri, tuntutan pekerjaan, dorongan keluarga, mencari kesibukan, ingin mengubah nasib, dan sebagainya. Seperti yang dikemukakan oleh Daulay (2009:1), bahwa mahasiswa yang kerja paruh waktu dilatarbelakangi oleh masalah ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman. Sedangkan menurut Jacinta, yang mendasari seorang mahasiswa untuk bekerja di antaranya adalah kebutuhan finansial, kebutuhan sosial relasional, dan kebutuhan aktualisasi diri (Dudija, 2011:200). Mahasiswa yang memutuskan kuliah sambil bekerja, khususnya kerja *shift* diharapkan mempunyai pengelolaan diri yang baik agar dapat tetap menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa dan karyawan secara seimbang.

Berdasarkan wawancara peneliti pada mahasiswa kerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Gresik, ditemukan kesulitan-kesulitan atau permasalahan-permasalahan dalam menjalankan hal tersebut, antara lain: manajemen waktu untuk kuliah dan bekerja, interaksi dan komunikasi, masalah adaptasi dengan sistem kampus, mengikuti kelas dengan menyesuaikan jadwal kerja sehingga terkadang mengikuti kuliah pagi atau sore, serta berkurangnya waktu dengan keluarga atau orang terdekat secara kuantitas maupun kualitas.

Dalam menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk beradaptasi positif dalam menghadapi kesulitan dan membutuhkan kemampuan luar biasa untuk bertahan, dalam keilmuan psikologi disebut resiliensi. Reaksi setiap individu ketika menghadapi permasalahan atau tantangan berbeda-beda, hal itu disebabkan karena cara pandang mereka dalam menghadapi masalah. Reivich dan Shatte (2003, dalam Feti Astuti 2017) mendefinisikan resiliensi dengan kemampuan untuk mengatasi, mengendalikan, melalui, dan bangkit kembali ketika kesulitan menerpa. Menurut Reivich dan Shatte (2003, dalam Feti Astuti 2017), ada tujuh aspek resiliensi. Pertama, regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Kedua, pengendalian implus, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Ketiga, optimis, yaitu individu percaya semua hal dapat berubah lebih baik serta memiliki harapan terhadap masa depan dan dapat mengontrol arah hidupnya. Keempat, analisis penyebab, yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan individu secara akurat. Kelima, empati, yaitu kemampuan individu untuk dapat memahami perasaan dan

dapat membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Keenam, efikasi diri, yaitu individu percaya bahwa dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang mungkin akan dialami dan mempercayai kemampuan untuk sukses. Ketujuh, pencapaian aspek positif, yaitu kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan menimpa.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang kerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Gresik memiliki resiliensi yang cukup baik jika dilihat dari tujuh aspek resiliensi, meskipun hanya beberapa aspek yang baru terpenuhi. Setiap individu harus memiliki resiliensi yang tinggi supaya mampu mengatasi berbagai permasalahan, meningkatkan potensi-potensi diri, mempertahankan perasaan positif, dan kematangan emosi. Semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat distres psikologis pada mahasiswa. Penelitian Rusli (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres kerja. Semakin tinggi resiliensi karyawan, maka semakin rendah akan kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang mendesak, menghadapi tuntutan dan tantangan. Sebaliknya, individu yang tidak resilien akan mudah putus asa dalam menghadapi masalah serta seringkali mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi yang menekan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan meningkatkan resiliensi menjadikan mahasiswa, khususnya yang bekerja mampu mengatasi dan melalui kesulitan yang dihadapi, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana tingkat resiliensi pada mahasiswa yang kerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Gresik.

2. TINJAUAN TEORI

2.1 Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002). Reivich dan Shatte (2002, dalam Feti Astuti 2017), memaparkan tujuh aspek resiliensi, yaitu Petama, regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil dari sebuah penelitian menyebutkan bahwa individu yang kurang memiliki kemampuan dalam mengatur emosi yang dimilikinya, maka cenderung akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungannya dengan orang lain. Emosi yang dirasakan oleh individu akan berpengaruh terhadap sikap yang ditujukan kepada orang lain, sehingga individu diharapkan mempunyai dua keterampilan untuk dapat melakukan regulasi emosi, yaitu dengan tenang dan fokus.

Kedua, pengendalian impuls, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan dorongan ataupun keinginan yang muncul dalam dirinya. pengendalian impuls yang rendah dapat mempercepat perubahan emosi yang dimiliki oleh individu, hal tersebut berdampak pada pengendalian pikiran dan perilaku individu. Ketiga, optimis, yaitu individu percaya semua hal dapat berubah lebih baik serta memiliki harapan terhadap masa depan dan dapat mengontrol arah hidupnya. Optimis yang dibutuhkan dalam membentuk resiliensi adalah optimisme yang realistis. Optimis yang realistis merupakan sebuah kepercayaan individu akan terwujudnya kehidupan yang lebih baik, di mana kepercayaan tersebut diiringi dengan usaha.

Keempat, analisis penyebab, yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan individu secara akurat tentang penyebab dari permasalahan yang sedang mereka hadapi. Individu yang resiliensi menyalurkan dan mengendalikan kemampuan mereka dalam memecahkan masalah, meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap, akan tetapi mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit kembali dan mencapai kehidupan yang lebih baik. Kelima, empati, yaitu kemampuan individu untuk dapat memahami perasaan dan dapat membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu yang memiliki kemampuan untuk menafsirkan bahasa-bahasa nonverbal yang diperlihatkan oleh orang lain melalui ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang orang lain pikirkan dan rasakan dapat mengakibatkan hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Sedangkan ketidakmampuan membaca tanda-tanda nonverbal dapat sangat merugikan dalam dunia kerja maupun dalam hubungan dengan orang lain.

Keenam, efikasi diri, yaitu individu percaya bahwa dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang mungkin akan dialami dan mempercayai kemampuan untuk sukses. Dalam efikasi diri terdapat sebuah keyakinan individu bahwa dirinya dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya untuk mencapai sebuah kesuksesan. Kepercayaan yang dimiliki oleh individu akan kemampuannya membantu individu tersebut untuk tetap berusaha dalam situasi yang penuh tantangan dan mempengaruhi kemampuan individu untuk tetap mempertahankan harapan akan keberhasilan yang akan dicapainya. Ketujuh, pencapaian aspek positif, yaitu kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan menimpa.

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan sulit atau tertekan dalam hidupnya, serta terus belajar dan berusaha sehingga dapat bangkit dan menjadi lebih baik dari keadaan sebelumnya.

2.2 Pekerjaan Shift

Secara umum yang dimaksud dengan kerja *shift* adalah semua pengaturan jam kerja, sebagai pengganti atau tambahan kerja siang hari sebagaimana yang biasa dilakukan. Sistem kerja *shift* digunakan sebagai suatu cara yang paling mungkin memenuhi tuntutan semakin meningkatnya permintaan barang-barang produksi. Sistem ini dipandang akan mampu meningkatkan produktivitas suatu perusahaan yang menggunakannya (Prismayanti dkk., 2010). Grandjean menguraikan bahwa sistem kerja *shift* yang berlaku umum biasanya terbagi atas tiga periode, masing-masing selama 8 jam, termasuk istirahat. Pembagiannya adalah *shift* pagi, sore dan malam, yang menggunakan pembagian dari jam 08.00-16.00 (pagi), 16.00-24.00 (sore), dan 24.00-08.00 (malam).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dengan kerangka prosedur dalam penelitian kualitatif, diharapkan data memberikan gambaran kondisi subjek secara lebih mendalam (dalam Poerwandi, 2005). Data penelitian ini dikumpulkan dari hasil wawancara terbuka. Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah berupa hasil wawancara yang kemudian diolah menjadi bentuk deskripsi.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang dengan kriteria sebagai berikut: mahasiswa aktif semester 1, 3 dan 5 Universitas Muhammadiyah Gresik, laki-laki dan perempuan, berusia 19 hingga 25 tahun, dan bekerja dengan aturan *shift*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Gresik. Analisis data dengan melihat 7 (tujuh) aspek resiliensi oleh Reivich dan Shatte (2003, dalam Feti Astuti 2017).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran resiliensi mahasiswa kerja *shift*. Dari hasil wawancara jawaban subjek, peneliti hubungan dengan aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2003, dalam Feti Astuti 2017).

Subjek Pertama

Subjek merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang bekerja di PT Karunia Alam Segar. Subjek sedang melakukan proses perkuliahan semester 3 di Universitas Muhammadiyah Gresik. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diperoleh data yaitu, pertama terkait regulasi emosi, kemampuan individu tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Subjek merasa tertekan ketika jangka waktu dalam mengumpulkan tugas hanya sedikit.

“Jelas saya merasa tertekan ketika deadline tugas kuliah bentrok, apalagi saya juga kerja jadi saya akan mengerjakan tugas yang lebih dulu

dikumpulkan, terkadang di tempat kerja saya dimarahin sama atasan karena kurang fokus.”

Pada aspek regulasi emosi, subjek belum mampu melakukannya karena merasa tertekan ketika dikejar *deadline* pekerjaan dan tugas kuliah yang harus segera dikumpulkan, selain itu fokus pekerjaan maupun kuliah terganggu ketika ada masalah pribadi.

Kedua, pengendalian implus, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya.

“Saya lebih sering mengerjakan tugas secara bertahap, sehingga waktu libur dan kuliah bisa buat keluarga.”

Dilihat dari aspek pengendalian impuls terindikasi cukup baik, karena mahasiswa mampu menentukan keputusan yang penting atau tidak yang berhubungan dengan aktivitasnya, baik di kampus, tempat kerja maupun di lingkungan.

Ketiga, optimis, yaitu individu percaya semua hal dapat berubah lebih baik serta memiliki harapan terhadap masa depan dan dapat mengontrol arah hidupnya.

“Ya, saya optimis mbak, saya akan berusaha. Saudara saya banyak yang bisa melakukan hal tersebut jadi saya yakin saya juga bisa. Ingin menjadi lebih baik dari sekarang, tapi spesifik kerjanya masih belum terpikir.”

Dalam aspek ini, subjek memiliki optimisme yang tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya dorongan dalam diri bahwa semua hal dapat berubah lebih baik dan semangat menjalankan kuliah sambil bekerja serta memiliki harapan yang besar setelah lulus kuliah.

Keempat, analisis penyebab, yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan individu secara akurat.

“Saya di sini punya kewajiban lain selain sebagai mahasiswa, saya juga bekerja, jadi tahu diri harus pandai-pandai membagi waktu dengan mengerjakan tugas kuliah secara bertahap. Saya juga kalau melakukan kesalahan berusaha berubah dan melakukan yang terbaik.”

Kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi penyebab permasalahan berada dalam kategori cukup baik karena mampu menghadapi permasalahan, seperti mencari jalan keluar agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan melakukan perubahan, artinya tidak mengulang kesalahan yang sama.

Kelima, empati, yaitu kemampuan individu untuk dapat memahami perasaan dan dapat membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.

“Saya sih cuek mbak orangnya sama lingkungan sekitar, tapi kalau ada masalah saya berusaha menjelaskan kebenarannya, tapi kalau orang tersebut tidak percaya ya sudah.”

Dilihat dari aspek empati, subjek kurang peka dalam mengenali perasaan atau kondisi orang-orang sekitar, karena cenderung cuek terhadap keadaan sekitar jika merasa apa yang dilakukan sudah benar.

Keenam, efikasi diri, yaitu individu percaya bahwa dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang mungkin akan dialami dan mempercayai kemampuan untuk sukses.

“Ya, kalau saya dihadapkan pada permasalahan saya percaya bahwa Allah sayang kepadaku, dan itu terbaik yang Allah berikan kepadaku.”

“..... Saudara saya banyak yang bisa melakukan hal tersebut, jadi saya yakin saya bisa.”

Dalam aspek efikasi diri, subjek mempunyai kepercayaan diri untuk menyelesaikan kuliah hingga lulus tepat waktu dan mampu menyelesaikan pekerjaan atau tugas di tempat kerja dengan baik.

Ketujuh, pencapaian aspek positif, yaitu kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan menimpa.

“Saya juga kalau melakukan kesalahan berusaha berubah dan melakukan yang terbaik.”

Dalam pencapaian aspek positif subjek mampu meraih pelajaran dari kehidupannya setelah mengalami permasalahan, seperti tidak mengulangi kesalahan yang sama baik di tempat kerja maupun kampus.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa penyebab subjek mempunyai beberapa aspek resiliensi karena adanya faktor protektif. Dengan adanya faktor protektif dapat meminimalkan permasalahan dan dampak negatif yang terjadi. Faktor protektif subjek berasal dari dalam diri, keluarga dan lingkungan sekitar, sehingga subjek memenuhi aspek pengendalian implus, optimis, efikasi diri, dan pencapaian aspek positif. Sedangkan aspek regulasi emosi dan empati belum dapat terpenuhi karena adanya faktor risiko, berupa ketidakmampuan subjek berada dalam keadaan tenang saat tertekan dan kurang baiknya relasi subjek dengan lingkungan sekitar.

Subjek Kedua

Subjek merupakan seorang laki-laki berusia 23 tahun yang bekerja di PT Karunia Alam Segar. Subjek sedang melakukan perkuliahan semester 5 di Universitas Muhammadiyah Gresik. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diperoleh data yaitu, pertama terkait regulasi emosi. Ketika ada permasalahan subjek tetap tenang dan fokus. Ketika ada tugas kuliah pun subjek tidak merasa tertekan walaupun dikejar *deadline* karena sudah merasa kewajibannya.

“Saya itu Saya itu tidak terlalu memikirkan permasalahan yang ada dan lebih mendekatkan diri dengan Tuhan agar dapat mengatasi hal-hal

buruk. Kalau ada tugas dadakan tidak tertekan, karena sudah kewajiban dan saya sadar kalau kuliah pasti banyak tugas.”

Pada aspek regulasi emosi, subjek mampu melewatinya dengan baik karena mampu mengendalikan diri dengan baik dan tenang, meskipun ada tugas yang harus diselesaikan dalam waktu dekat.

Kedua, pengendalian implus, kemampuan subjek mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dalam diri.

“Dengan kesibukan yang saya jalani sebagai mahasiswa dan bekerja saya lebih memilih kegiatan atau aktivitas yang penting dulu mbak, supaya tidak terbengkalai..... Kalau ada tugas dadakan tidak tertekan, karena sudah kewajiban dan saya sadar kalau kuliah pasti banyak tugas.”

Dalam aspek ini subjek mampu mengendalikan keinginan dan dorongan yang ada dalam dirinya, seperti memprioritaskan mana kegiatan yang penting dan dilaksanakan terlebih dahulu, serta subjek tidak merasa tertekan terhadap masalah yang ada seperti tugas kuliah yang menumpuk.

Ketiga optimis, subjek memiliki kepercayaan diri bahwa semua hal dapat berubah lebih baik.

“Saya optimis banget, kalau bisa lulus kuliah 3,5 tahun. Ya, saya usahakan ketika mengerjakan tugas tepat waktu dan tidak absen kuliah walau kadang harus ikut pagi karena shift 2.”

Subjek percaya semua hal dapat berubah lebih baik serta memiliki harapan terhadap masa depan dan dapat mengontrol arah hidupnya. Di mana kepercayaan tersebut diiringi dengan usaha.

Keempat, analisis penyebab, yaitu kemampuan subjek untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan. Ini dibuktikan pada percakapan

“...Melihat dulu masalahnya apa, jadi tergantung masalahnya.”

Dalam aspek kelima, empati, subjek kurang mampu memahami perasaan orang lain jika subjek merasa benar dengan apa yang dilakukannya.

“Saya itu cuek mbak, kalau saya merasa benar dengan apa yang saya lakukan dan orang lain tidak senang ya sudah saya tidak peduli.”

Keenam, efikasi diri, yaitu subjek percaya bahwa dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang mungkin akan dialami dan mempercayai kemampuan untuk sukses.

“Saya itu tidak terlalu memikirkan permasalahan yang ada dan lebih mendekatkan diri dengan Tuhan agar dapat mengatasi hal-hal buruk....Melihat dulu masalahnya apa, jadi tergantung masalahnya...Saya optimis banget, kalau bisa lulus kuliah 3,5 tahun.

Dalam aspek ini, subjek melewatinya dengan baik karena mampu mengatasi permasalahan dengan menganalisis penyebab permasalahan dan memiliki keyakinan bahwa dapat lulus 3,5 tahun.

Ketujuh, pencapaian aspek positif, yaitu kemampuan subjek bangkit dari permasalahan yang menyimpannya.

“Mendekat pada Allah supaya dapat mengatasi hal-hal yang buruk dan ikhtiar.”

Dalam aspek ini, subjek percaya bahwa Allah dapat membantunya dalam mengatasi permasalahan dengan melakukan usaha terlebih dahulu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa penyebab subjek mempunyai beberapa aspek resiliensi karena adanya faktor protektif. Dengan adanya faktor protektif subjek mampu memenuhi aspek regulasi emosi, pengendalian implus, optimis, efikasi diri, dan pencapaian aspek positif. Faktor protektif berasal dari kesadaran dalam diri dan dukungan orang-orang sekitar. Sedangkan pada aspek empati belum dapat terpenuhi karena adanya faktor risiko, kurang baiknya subjek dalam memahami perasaan orang lain.

Subjek Ketiga

Subjek merupakan seorang perempuan berusia 19 tahun yang bekerja di PT Karunia Alam Segar. Subjek sedang melakukan perkuliah semester 1 di Universitas Muhammadiyah Gresik. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diperoleh data yaitu, pertama terkait regulasi emosi. Ketika ada permasalahan subjek tertekan sehingga tidak dapat fokus ketika bekerja dan mengerjakan tugas, dan rasa tertekannya dilampiaskan dengan menangis.

“Jika ada masalah saya lebih mengungkapkannya dengan menangis. Terkadang saya juga cerita ke ibu saya, setidaknya bisa mengurangi beban pikiran saya.”

Pada aspek regulasi emosi, subjek kurang mampu melewatinya. Subjek tertekan dengan permasalahan yang dihadapi. Terkadang subjek menceritakan permasalahannya kepada ibunya karena butuh dukungan dengan orang terdekat dan juga terkadang dilampiaskan dengan menangis supaya mengurangi beban pikiran.

Kedua, pengendalian implus, kemampuan subjek untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya.

“Kendala kuliah sambil bekerja dalam membagi waktu untuk tugas dan kerja, tapi saya selalu menyempatkan untuk mengerjakan tugas kalau ada waktu longgar dan biasanya menjadwalkan setiap kegiatan saya.”

Dalam aspek pengendalian implus, subjek mampu mengendalikan keinginan dalam diri dalam hal ini memprioritaskan hal-hal yang penting, memanfaatkan waktu sebaik mungkin seperti disaat ada waktu luang subjek mengerjakan tugas dan menjadwalkan setiap kegiatan yang akan dilakukan sehingga tidak ada tugas yang tertinggal.

Ketiga, optimis, subjek percaya bahwa semua hal dapat berubah lebih baik dan memiliki harapan terhadap masa depan.

“Sebenarnya saya kuliah untuk mengubah nasib, saya ingin bekerja di kantor. Saya yakin bisa mencapai keinginan saya itu karena yang saya lihat banyak orang dapat lulus meskipun kuliah dan kerja”.

Pada aspek optimis, subjek memiliki kepercayaan diri untuk lulus tepat waktu dan memiliki harapan dapat bekerja di kantor.

Keempat, analisis penyebab, kemampuan subjek dalam mengidentifikasi penyebab permasalahan sehingga dapat melewati permasalahan dengan tenang.

“Jika ada masalah saya lebih mengungkapkannya dengan menangis. Terkadang saya juga cerita ke ibu saya, setidaknya bisa mengurangi beban pikiran saya.”

Dalam aspek ini, subjek kurang mampu mengidentifikasi permasalahan, karena terkadang melibatkan orangtua dalam menyelesaikan permasalahannya.

Kelima, empati, kemampuan individu dalam memahami perasaan dan dapat membaca tanda emosional sekitar.

“Saya orangnya pendiam mbak kecuali sama orangtua saya lebih terbuka, saya kurang mampu bergaul dengan teman lain, jadi kalau ada apa-apa saya selalu ketinggalan.”

Pada aspek empati, subjek kurang mampu melewatinya, karena subjek kurang mampu melakukan relasi dengan orang sekitar.

Keenam, efikasi diri, subjek percaya bahwa dapat mengatasi permasalahan yang mungkin akan dialami dan mempercayai kemampuan untuk sukses.

“Meskipun saya dalam menghadapi permasalahan sering menangis tapi saya yakin setiap apapun yang saya lakukan itu terbaik bagi saya mbak.”

“Sebenarnya saya kuliah untuk mengubah nasib, saya ingin bekerja di kantor. Saya yakin bisa mencapai keinginan saya itu karena yang saya lihat banyak orang dapat lulus meskipun kuliah dan kerja.”

Dalam aspek efikasi diri, subjek memiliki keyakinan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi dan percaya dapat lulus dan mendapatkan pekerjaan sesuai keinginannya.

Ketujuh, pencapaian aspek positif, kemampuan aspek positif setelah kemalangan yang menimpa.

“Ya mbak, saya tidak akan melakukan kesalahan yang sama ketika dimarahi atasan. Saya terkadang berpikir kalau masalah yang saya hadapi membuat saya lebih kuat dalam menghadapi masalah lain.”

Pada pencapaian aspek positif, subjek mampu melewati dengan baik karena dapat belajar dari kesalahan yang dilakukan dan mengambil sisi positif terhadap permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa penyebab subjek mempunyai beberapa aspek resiliensi karena adanya faktor protektif. Dengan adanya faktor protektif subjek mampu memenuhi aspek pengendalian implus, optimis, efikasi diri, dan pencapaian aspek positif. Faktor protektif berasal dari kesadaran dalam diri, dukungan keluarga dan orang-orang sekitar. Sedangkan pada aspek regulasi emosi, analisis penyebab empati belum dapat terpenuhi karena adanya faktor risiko, kurang mampunya subjek dalam menghadapi

permasalahan, menganalisis penyebab permasalahan dan kurang mampu mengenali perasaan orang sekitar.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa yang kuliah dan kerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Gresik secara umum berada pada kategori sedang dan cukup baik jika dilihat dari tujuh aspek resiliensi, meskipun hanya beberapa aspek yang baru terpenuhi, seperti aspek pengendalian implus, analisis penyebab, optimis, efikasi diri dan pencapaian aspek positif. Apabila resiliensi dalam diri individu meningkat, maka mampu mengatasi berbagai permasalahan, meningkatkan potensi-potensi diri, penuh percaya diri, mempertahankan perasaan positif terhadap segala sesuatu dan kegagalan yang dialami, kematangan emosi, mengembangkan rasa empati dan lebih dapat berinteraksi sosial dengan baik, menghargai dirinya dan melihat hal-hal positif yang dapat dilakukan demi keberhasilannya di masa yang akan datang.

5.2 Saran

Dengan selesainya penulisan penelitian ini, maka peneliti berharap ada suatu bahan yang bisa dijadikan bahan kajian oleh pembaca. Saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun akan selalu ditunggu oleh penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan. (2002). Hubungan antara Tipe Kepribadian dan Tipe Circadian dengan Sikap terhadap Kerja *Shift*. *Jurnal Organisasi dan Manajemen*. Vol. 3. No. 1
- Astuti, F. (2017). Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan Ditinjau dari Konsep Diri. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*. ISBN
- Galih, Nariswari. (2016). *Gambaran Sumber-sumber Resiliensi pada Mahasiswa yang Kerja Part Time*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Septiani, T. (2016). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 07, No. 02, 59-76
- Sitorus, C I. (2017). *Hubungan Shift Kerja dengan Stres Kerja Pada Karyawan Bagian Operator DCS Departement Produksi PT Toba Pulp Lestari, TBK*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan