

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Reivich dan Shatte menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespon kesulitan atau trauma dengan cara yang sehat atau produktif.¹³ Seseorang yang resilien mampu mengendalikan diri mereka, mampu mengendalikan emosi, mengendalikan tingkah laku, dan mampu menghadapi masalah dengan baik. Kemampuan resiliensi dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, menumbuhkan kemauan yang kuat untuk mencari pengalaman baru dan berani mengambil tanggung jawab dalam sebuah pekerjaan. Individu yang menerapkan resiliensi dengan baik di dalam hidupnya mampu mempertahankan sikap positif dalam dirinya.

Richardson mendefinisikan resiliensi adalah proses mengatasi tantangan stres, kesulitan, perubahan dan faktor protektif. Resiliensi menggambarkan kekuatan dan ketahanan individu. Resiliensi dapat ditandai dengan adanya kemampuan bangkit dari suatu kejadian atau pengalaman emosional yang negatif. Orang yang resilien akan berusaha bangkit dan menghadapi kondisi apapun.¹⁴ Sedangkan Kendall memaparkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu

¹³WiwinHendriani, *Resiliensi Psikologis* (Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2018), 22.

¹⁴WiwinHendriana, "Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral", *Jurnal Humanitas*, 2, (Agustus, 2017), 142.

untuk beradaptasi dan memposisikan diri dalam situasi yang tidak menyenangkan atau masalah yang serius.¹⁵

Dari berbagai definisi di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa resiliensi adalah keterampilan yang dapat ditingkatkan individu dari keterpurukan atau dari keadaan negatif, individu yang resilien mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan buruk dan mampu menghadapi permasalahan yang ada dengan baik, serta tidak mudah menyerah.

2. Aspek-Aspek Resilensi

Reivich & Shatte menjelaskan aspek-aspek tentang resiliensi adalah sebagai berikut:

a. *Emotion Regulation* (Regulasi emosi)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Cara mengatur emosi adalah konsentrasi dan ketenangan. Metode ini dapat digunakan untuk mengendalikan emosi yang tidak terkendali dan fokus pada apa yang perlu dilakukan. Orang yang tidak bisa mengendalikan emosinya sering mengalami kesulitan membangun dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, cara untuk melakukannya adalah dengan tetap tenang dan fokus.

b. *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

Kontrol impuls adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol tekanan internal, preferensi, dan keinginan. Kontrol impuls yang

¹⁵Nariswari Galih, "Gambaran Sumber-Sumber Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time".*Skripsi Fakultas Psikologi*, 2016, 16-17.

rendah dapat dengan cepat menyebabkan perubahan emosional dan mempengaruhi kontrol pikiran dan perilaku. Individu dapat mengontrol impuls mereka dan mencegah pemikiran yang salah dengan mengajukan pertanyaan rasional dan mengarahkan diri sendiri sehingga mereka dapat mengatasi dengan baik masalah yang mereka perjuangkan. Kemampuan mengendalikan impuls erat kaitannya dengan kemampuan mengatur emosi.

c. *Optimism* (optimisme)

Orang optimis adalah seseorang yang percaya bahwa semuanya akan baik-baik saja, memiliki harapan untuk masa depan, dan mengendalikan hidupnya. Optimisme yang dibutuhkan adalah optimisme yang realistis, artinya kepercayaan diri harus berjalan seiring dengan kerja keras. Oleh karena itu, kepastian untuk mendapatkan situasi yang lebih baik adalah nyata. Kombinasi optimisme realistis dan *self-efficacy* adalah kunci ketahanan dan kesuksesan.

d. *Causal Analysis*(analisis penyebab)

Analisis penyebab adalah kemampuan untuk menemukan masalah secara akurat. Orang yang mudah beradaptasi dapat mengendalikan kemampuannya sendiri dan memecahkan masalah, bahkan jika perubahan itu terjadi secara bertahap. Seseorang yang resilien mampu keluar dari masalah dalam hidup dan mencapai kehidupan yang lebih baik. Orang yang tidak dapat menemukan penyebab

pasti dari masalah yang dialami akan membuat kesalahan yang sama.

e. *Empathy* (Empati)

Empati adalah kemampuan untuk memahami tanda-tanda emosional dan keadaan mental orang lain yang dapat dilihat atau dijelaskan dalam bahasa nonverbal. Kemampuan memahami orang lain melalui ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh, kemampuan ini juga meliputi kemampuan memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Ketidak mampuan memahami tanda-tanda emosional orang lain akan menimbulkan kesulitan membangun hubungan sosial dengan orang-orang disekitar. Seseorang yang memiliki kemampuan empati kurang baik tidak akan mampu menempatkan dirinya pada posisi orang lain

f. *Self Efficacy* (Efikasi diri)

Aspek ini berupa rasa percaya terhadap diri sendiri bahwaseseorang dapat memecahkan masalahdanmampu untuk berhasil. Efikasi merupakan aspek penting dalam membangun ketahanan. Keyakinan individu pada kemampuan mereka sendiri membuat mereka bekerja keras dalam situasi sulit dan mempengaruhi kemampuan individu untuk berharap untuk sukses.

g. *Reaching Out*(pencapaian aspek positif)

Resiliensi lebih dari sekedar kemampuan mengatasi kemalangan dan bangkit dari keadaan yang sulit, namun juga mengenai kemampuan untuk mencapai atau mencapai hasil positif setelah menghadapi masalah yang sulit. Banyak orang tidak berdaya karena mereka menghindari kegagalan dan rasa malu , daripada menghadapinya.¹⁶

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Everall memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi:

- a. Faktor individu, meliputi kemampuan kognitif individu, citra diri, harga diri, dan kemampuan sosial individu.
- b. Faktor keluarga, faktor keluarga yang berhubungan dengan kemampuan beradaptasi yaitu hubungan yang erat dengan orang tua, mendapat perhatian dari orang tua dan kondusif dengan metode pembinaan untuk pengembangan pribadi.
- c. Ketiga, faktor masyarakat. Faktor-faktor tersebut antara lain kemiskinan atau keadaan ekonomi. Dukungan sosial dari masyarakat (dalam hal ini tetangga, teman, atau sanak sodara) merupakan tanda keberhasilan pribadi.¹⁷

¹⁶Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis* (Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2018), 51-56.

¹⁷Marlyn Triyana, "Hubungan Antara Resiliensi dan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret", *Skripsi, Fakultas Kedokteran*, 2015, 5-6.

B. Pengertian Kerja

Menurut Yaktiningsasih kerja adalah kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang memiliki nilai bagi seseorang, dan dalam proses melakukannya dibutuhkan organisasi kerja yang formal. Sedangkan menurut B. Renita mendefinisikan kerja dari sudut pandang sosial adalah suatu kegiatan dengan tujuan mewujudkan kesejahteraan masyarakat, terutama untuk kesejahteraan keluarga, serta untuk mempertahankan dan mengembangkan kehidupan. Sedangkan kerja jika didefinisikan dari sudut pandang rohani adalah suatu usaha untuk melestarikan dunia dengan kehendak Tuhan.¹⁸ Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, tidak membedakan pekerja penuh, pekerja paruh waktu, ataupun pekerja sementara. Dalam UU No.13 Tahun 2003 pasal 77 ayat 85 juga dijelaskan bahwa ketentuan jam kerja dalam satu minggu adalah sekitar 40 jam.¹⁹

C. Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi

Mahasiswa tingkat akhir dapat didefinisikan sebagai peserta didik dalam perguruan tinggi yang sudah menyelesaikan semua mata kuliah wajib yang harus diambil serta sedang dalam proses menyusun tugas akhir dalam jenjang S1 yang biasa disebut dengan skripsi.²⁰ Sedangkan skripsi dapat diartikan sebagai suatu laporan yang dibuat setelah melakukan sebuah penelitian secara konsisten dan berkesinambungan serta

¹⁸B. Renita, *Pengertian Kerja Menurut Para Ahli*, (online), diakses pada 17 November 2021.

¹⁹ Elma Mardelina, Pengaruh Kerja Part Time Terhadap Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta, *Skripsi Fakultas Ekonomi*, 2017, 26.

²⁰Dewi Pratiwi & Siti Noor F. L., “Kematangan Emosi dan Psikomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Psikologi*, Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta, 2012, 1.

disusun secara sistematis dari judul skripsi hingga kesimpulan serta saran yang dibuat.²¹ Skripsi juga dapat didefinisikan sebagai karya tulis yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh seorang mahasiswa tingkat akhir.²²

Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi adalah peserta didik dari suatu perguruan tinggi yang telah menyelesaikan matakuliah yang telah ditentukan kampus dan juga sedang dalam proses menyusun tugas akhir jenjang S1.

D. Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja

Menurut Hipjillah mahasiswa yang bekerja adalah mahasiswa yang mengambil peran untuk mempersiapkan diri pada suatu keahlian tertentu dalam tingkat pendidikan tinggi sambil melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan menggunakan keahlian atau tenaga mereka untuk mendapatkan imbalan atau upah.²³ Sedangkan menurut Elma Mardelina dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa bekerja adalah seorang pelajar yang ada dalam suatu perguruan tinggi yang berstatus aktif sebagai mahasiswa yang juga memiliki aktivitas lain diluar perkuliahannya berupa suatu usaha yang menguntungkan dan menghasilkan imbalan atau upah.²⁴

²¹Abiddin, Z, Pendekatan Kualitatif Pada Skripsi Mahasiswa Psikologi Undip Tahun 2006, *Jurnal Psikologi*, Desember 2006, 30.

²²Soemanto ,w. *Pedoman Teknik Penulisan Skripsi Skripsi*, (karya ilmiah). Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008, 6.

²³Hipjillah ,Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; Antara Konsumsi dan Prestasi Akademik,*Jurnal Ilmiah, Universitas Brawijaya Malang*, 2015, 5.

²⁴*Ibid,,*,Elma Mardelina, *Pengaruh Kerja Part Time Terhadap Aktivitas Belajar,,*,28.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa Mahasiswa yang bekerja adalah seseorang yang aktif dalam proses belajar di perguruan tinggi yang memiliki tanggung jawab belajar dan menyelesaikan studinya, yang juga memiliki tanggung jawab dalam pekerjaan yang membutuhkan tenaga atau keahlian seseorang untuk mendapatkan upah dari pekerjaan tersebut.