**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM-FOCUSED COPING* DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**Dealifta Rahmanias**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

lifta.nias@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 60 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Resiliensi dan skala *Problem-focused Coping*. Metode analisis data yang digunakan adalah kolerasi *product moment* Pearson. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar (rxy) 0,815 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi *problem-focused coping* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *problem-focused coping* pada mahasiswa, maka semakin rendah pula resiliensi yang dimiliki.

**Kata kunci** : resiliensi, *problem-focused coping*.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *PROBLEM-FOCUSED COPING* WITH RESILIENCE IN WORKING STUDENTS**

**Dealifta Rahmanias**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

lifta.nias@gmail.com

**Abstract**

*This research aims to determine the relationship between problem-focused coping and resilience in working students. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between problem-focused coping and resilience in working students. The subject in this study are students who work in Yogyakarta. Total subject were 60 students. Research data collection used a Resilience scale and Problem-focused Coping scale. Method of data analysis in this research is using correlation Pearson’s product moment. Based on the results of research, it can be concluded that there is a significant positive relationship between problem-focused coping with resilience on students who work. The hypothesis of this research is acceptable. The higher problem-focused coping in students, then the higher resilience. Conversely, the lower problem-focused coping in students, the lower resilience in working students.*

***Keywords*** *: resilience, problem-focused coping.*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia guna menunjang karir dan menyiapkan SDM yang mampu bersaing di jaman globalisasi ini. Pendidikan yang tinggi untuk saat ini sangat diperlukan terlebih di Indonesia yang mana jumlah lapangan pekerjaan tidak sebanding dengan jumlah tenaga kerja, serta perusahaan-perusahaan yang menetapkan persyaratan pendidikan minimal sarjana. Diperguruan tinggi mahasiswa akan memperoleh bekal untuk terjun dalam dunia kerja dan mendapatkan informasi-informasi mengenai dunia kerja dengan lebih nyata (Notodihardjo, 1990). Mahasiswa mempunyai peran utama yaitu dibidang akademik. Akan tetapi banyak mahasiswa-mahasiswi yang tidak hanya fokus pada urusan akademik saja, tetapi juga dalam bidang non-akademik misalnya masuk dalam suatu komunitas atau organisasi. Satu lagi aktivitas mahasiswa di luar tugas akademik adalah bekerja. Salah satu alasan munculnya fenomena mahasiswa yang bekerja adalah biaya pendidikan yang sangat mahal (Hardianto & Johan, 2006) sedangkan menurut Yenni (2007) alasan mahasiswa kuliah sambil bekerja karena permasalahan ekonomi dan untuk mengisi waktu luang. Tidak jauh berbeda dengan kedua pendapat tersebut, Daulay (dalam Mardelina & Muhsan, 2017) mengemukakan bahwa mahasiswa yang kerja paruh waktu dilatarbelakangi oleh masalah ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman.

Menurut Curtis & Shani (dalam Mardelina & Muhsan, 2017) mahasiswa yang bekerja mendapat manfaat untuk mengembangkan keterampilan, mendapat pemahaman yang luas tentang dunia bisnis, dan peningkatan kepercayaan diri. Akan tetapi, mahasiswa yang bekerja memiliki tuntutan yang lebih besar sebab harus mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa dan juga sebagai seorang karyawan.Purwanto (dalam Hamadi et al., 2018) berpendapat bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat lelah yang lebih tinggi dikarenakan padatnya aktivitas kuliah dan bekerja dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Dengan bekerja, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar menjadi terbagi sehingga memungkinkan mahasiswa menjadi kurang memahami materi maupun tugas-tugas kuliah serta kurangnya konsentrasi belajar, yang kemudian ditakutkan akan mempengaruhi hasil akademik. Munculnya konflik peran antara kuliah dan bekerja dapat menjadi sumber stres, absensi dan produktivitas (Lenaghan & Sengupta dalam Mardelina & Muhsan, 2017).

Dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan tersebut, berdasarkan penelitian terdahulu, disimpulkan bahwa perlunya kemampuan resiliensi. Kemampuan ini dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan mahasiswa yang bekerja, khususnya dalam mengatasi beban akademis dan beban kerja yang dialami. Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Sedangkan menurut Holaday (dalam Widuri, 2012) resiliensi adalah kemampuan individu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan.

Reivich & Shatte (dalam Dewanti & Suprapti, 2014) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Edwina (2017), penelitian melibatkan 38 orang mahasiswa yang bekerja. Diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa 2 mahasiswa (5,26%) memiliki resiliensi rendah, 26 mahasiswa (68,38%) memiliki resiliensi sedang, dan 10 mahasiswa (26,3%) memiliki resiliensi yang tinggi.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23-25 Maret 2019 pada 5 mahasiswa yang bekerja dan sedang menempuh pendidikan strata I di Yogyakarta menunjukkan bahwa dari aspek regulasi emosi, 5 orang subjek menyatakan ketika memutuskan untuk kuliah sambil bekerja merasakan perasaan senang tetapi takut dan merasa terbebani karena kuliah sebagai bentuk tanggung jawab anak ke orang tua. Selain itu merasa ragu karena merasa tidak yakin bisa menjalankan kedua kegiatan tersebut, merasa tertekan ketika ada pekerjaan dan tugas kuliah yang harus segera diselesaikan, serta muncul konflik di kampus atau tempat kerja yang membuat tidak fokus.

Pada aspek pengendalian impuls, subjek tidak meluapkan perasaan ketika lelah kepada orang sekitar dan tidak menyakiti diri jika sedang tertekan. Namun untuk subjek LK terkadang memarahi anaknya ketika anaknya tersebut tidak sengaja melakukan kesalahan, karena LK sedang merasa tertekan dengan masalah kuliah dan kerja akhirnya tidak sengaja meluapkannya. Sedangkan subjek PA, lebih memilih berolahraga ketika sedang tertimpa masalah di tempat kerja maupun di kampus. Pada aspek mengidentifikasi penyebab permasalahan, ada salah satu subjek cenderung menghindar dari permasalahan yang dihadapi ketika kuliah dan beralih pada kegiatan lainnya, seperti bekerja dan kegiatan sosial. Subjek juga sering bolos karena kegiatan lainnya sehingga ia harus mengulang beberapa mata kuliah.

Pada aspek optimisme, 3 subjek merasa ragu bahwa mereka bisa menjalani kuliah dan bekerja dengan lancar serta lulus tepat waktu. Kelima subjek harus mengorbankan salah satu dari kuliah atau bekerja. Seperti subjek AC ketika akhir bulan harus mengerjakan laporan kantor dan harus berada di kantor sampai pukul 7 malam, padahal ia harus masuk kuliah pukul 5 sore. Maka ia harus bolos kuliah, atau sebaliknya ketika ada jadwal ujian di jam kerja, ia harus ijin pada atasan.

Pada aspek mengidentifikasi penyebab permasalahan, subjek Q cenderung menghindar dari permasalahan yang dihadapi ketika kuliah dan beralih pada kegiatan lainnya, seperti bekerja dan kegiatan sosial. Subjek Q juga sering bolos karena kegiatan lainnya sehingga ia harus mengulang beberapa mata kuliah. Subjek LK ketika menghadapi permasalahan kuliah cenderung menghindar dan beberapa kali bolos karena urusan lain, sehingga mempengaruhi nilai akademis. Subjek AC ketika merasa lelah karena bekerja ia akan bolos kuliah, serta ketika ia merasa banyak pikiran karena kuliah ia akan menyalurkannya dengan bolos kerja.

Dari aspek empati, kelima subjek masih memperhatikan lingkungan dan orang-orang sekitar. Seperti LK dan Q karena mereka sudah berkeluarga sehingga harus memberi perhatian pada keluarga. Akan tetapi mereka akan sedikit menutup komunikasi dengan orang diluar keluarganya. Untuk subjek PA dan AC tetap berkomunikasi dengan teman, apalagi ketika ada tugas biasanya mengerjakan bersama dan saling bertukar cerita. Untuk subjek MA mengungkapkan bahwa ia termasuk orang yang cuek, sehingga tidak terlalu memperhatikan orang lain dan sekitarnya.

Subjek Q merasa tidak yakin bisa menyelesaikan beberapa tugas kuliah dan memilih untuk menghindar, tidak mengerjakan dan memilih fokus ke hal-hal lain. Bahkan subjek Q pernah cuti kuliah selama 5 tahun karena asyik dengan pekerjaan dan urusan keluarga. Subjek LK tidak yakin mampu lulus *cumlaude* dan mendapat pekerjaan yang sesuai dengan bidangnya karena usia. Untuk ketiga subjek lainnya merasa tidak bisa maksimal dalam mengerjakan tugas atau ujian karena kurangnya waktu belajar, dan mereka menjadi tidak fokus bekerja.

Pada aspek pencapaian, terlihat kelima subjek belum mampu meraih aspek positif/pelajaran dari permasalahan yang menimpa, seperti cenderung menghindar jika kesulitan mengerjakan tugas, membolos kuliah atau bekerja ketika lelah, tidak fokus ketika kuliah atau bekerja, serta kurangnya kemampuan memanajemen waktu.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa 5 orang mahasiswa yang bekerja masih belum mampu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi dan tingkat resiliensinya belum optimal. Seharusnya mahasiswa yang bekerja memiliki resiliensi yang tinggi guna tetap bertahan dalam tekanan dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah. Dengan resiliensi dalam diri yang tinggi, maka individu akan mampu mengatasi berbagai masalah, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri, menjadi individu yang optimis, muncul keberanian, dan memiliki kematangan emosi (Aprilia, 2013).

Kesibukan antara kuliah dan bekerja yang dialami oleh mahasiswa tentu dapat mempengaruhi fisik dan psikologis mahasiswa. Seperti resiko kelelahan fisik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja (Purwanto dalam Hamadi et al., 2018). Masalah-masalah tersebut merupakan hal yang dapat menyebabkan stres, kelelahan fisik dan emosi pada individu (Dwivedi dalam Diaz, 2007). Bahkan masalah tersebut juga berdampak pada bidang akademis mahasiswa, mulai dari membolos sampai *dropout*. Seperti hal nya narasumber Q yang kemudian menunda menyelesaikan kuliah hingga bertahun-tahun karena terhalang pekerjaan dan keluarga sehingga tidak fokus dengan perkuliahannya. Selain itu, mahasiswa yang bekerja juga cenderung mengalami masalah mental. Seperti yang disampaikan Allison Vaughn yang dilansir dari laman Reuters, bahwa pengalaman negatif di tempat kerja bisa berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental mahasiswa yang bekerja (Windratie, 2015).

Menurut Holaday & McPhearson (dalam Isaacson, 2002) ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi resiliensi, yaitu: dukungan sosial (*social support*), kemampuan kognitif (*cognitive skills*), dan sumber daya psikologis (*psychological resources*). Dukungan sosial meliputi pengaruh budaya dan komunitas, sekolah, individu, dan dukungan keluarga. Kemampuan kognitif meliputi intelegensi, gaya koping, dan memaknai suatu tugas. Sumber daya psikologis meliputi *locus of control* internal, empati dan rasa ingin tahu, serta kecenderungan mencari hikmah dari setiap pengalaman.

Menurut Lazarus (dalam Pratiwi & Hirmaningsih, 2016) *coping* adalah usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan secara terus menerus untuk mengatur tekanan dari dalam maupun luar diri yang dinilai mengancam. Individu dikatakan melakukan *coping* adalah ketika individu melakukan usaha-usaha untuk mengatasi masalahnya, sehingga individu tersebut mampu beradaptasi dan memiliki ketahanan terhadap kondisi yang penuh tekanan (Pratiwi & Hirmaningsih, 2016).

Pada *problem-focused coping* terdapat lima aspek, yaitu: *active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping,* dan *seeking of instrumental social support* (Carver et al. dalam Sadikin & Subekti, 2013).

Menurut pendapat Kumpfer (dalam Pratiwi & Hirmaningsih, 2016) *coping* memiliki peran yang signifikan dalam proses mengembangkan resiliensi. Maka dapat dikatakan bahwa *coping* dapat mempengaruhi resiliensi individu. Mendukung pendapat tersebut, Taylor (dalam Pratiwi & Hirmaningsih, 2016) menyatakan bahwa *coping* merupakan salah satu sumber resiliensi untuk melawan stres. Individu yang resilien memiliki beberapa karakteristik yaitu mampu untuk bangkit kembali, kepribadian yang baik hati, bukan kelemahan, fokus pada bakat, otonomi, tanggung jawab, kesabaran, optimisme, mampu memecahkan masalah, memiliki tujuan di hidupnya, kreativitas, moral, rasa ingin tahu, kemampuan koping, empati, dan religiusitas (Holaday & McPhearson dalam Isaacson, 2002).

Hal tersebut didukung dari hasil penelitian oleh Pratiwi & Hirmaningsih (2016) dengan judul “Hubungan *Coping* dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin” dapat disimpulkan bahwa *coping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi, artinya semakin tinggi *coping* maka semakin tinggi pula resiliensinya. Selanjutnya peneliti memilih fokus pada *problem-focused coping* sebab *coping* tinggi akan cenderung pada *problem-focused coping*, sedangkan kemampuan *coping* yang rendah akan cenderung pada *emotion-focused coping* dalam penyelesaian masalah (Allen & Leary dalam Susanto, 2013).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan meningkatkan *problem-focused coping* menjadi salah satu cara agar mahasiswa yang bekerja mampu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dalam keadaan sulit dan mampu mengatasi masalah, sehingga peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja?

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Manfaat dalam penelitian ini secara teoritis ialah berkontribusi bagi pengembangan pengetahuan khususnya psikologi klinis dan perkembangan serta menambah informasi baru mengenai resiliensi dan strategi *coping* khususnya *problem-focused coping*, sedangkan manfaat secara praktis jika hipotesis diterima, penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bahwa untuk meningkatkan resiliensi mahasiswabekerja perlu mempertimbangkan pemilihan dan peningkatan kemampuan menggunakan strategi *problem-focused coping*. Hipotesis dalam penelitian ialah ada hubungan positif antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan variabel kriterium resiliensi dan variabel prediktor *problem-focused coping*. Pengumpulan data menggunakan skala resiliensi dan skala *problem-focused coping*. Subjek penelitian yang sesuai karakteristik penelitian sebanyak 60 mahasiswa yang bekerja. Analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program IBM SPSS 20.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gambaran umum mengenai subjek penelitian yaitu, berdasarkan hasil kategorisasi variabel resiliensi dapat diketahui bahwa 80% (48 subjek) dikategorisasikan tinggi, 20% (12 subjek) dikategorisasikan sedang, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *problem-focused coping* dapat diketahui bahwa 60% (36 subjek) dikategorisasikan tinggi, 40% (24 subjek) dikategorisasikan sedang, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas terhadap data penelitian yang ada.

**Uji Normalitas**

Hasil uji normalitas untuk data variabel resiliensi pada mahasiswa yang bekerja diperoleh nilai KS-Z = 0,111 dengan p = 0,065 (p > 0,05), dan data variabel *problem-focused coping* diperoleh nilai KS-Z = 0,112 dengan p = 0,058 (p > 0,05), artinya data dari resiliensi dan *problem-focused coping* mempunyai sebaran data yang normal.

**Uji Linieritas**

Hasil uji linieritas variabel *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan nilai F = 100,644 dengan taraf signifikansi 0.000 (p < 0,05), artinya hubungan antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan hubungan yang linier.

Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *problem focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja, koefisien korelasi (rxy) = 0,815 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Artinya, hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja diterima. semakin tinggi *problem-focused coping* pada mahasiswa yang bekerja, maka semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa, sebaliknya apabila semakin rendah *problem-focused coping* maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,664, artinya bahwa variabel *problem-focused coping* memiliki kontribusi sebesar 66,4% terhadap resiliensi dan sisanya 33,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian.

Terdapatnya hubungan antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja ini menunjukkan bahwa *problem-focused coping* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitiansejalan dengan pernyataan Kumpfer (dalam Pratiwi & Hirmaningsih, 2016) bahwa *coping* memiliki peran yang signifikan dalam proses mengembangkan resiliensi, sehingga dapat dikatakan*coping* dapat mempengaruhi resiliensi individu. Kemampuan *coping* menjadi salah satu karakteristik yang dimiliki individu yang resilien (Holaday & McPhearson dalam Isaacson, 2002). Mahasiswa bekerja yang memiliki *problem-focused coping* baik akan memiliki kemampuan mengembangkan resiliensi agar mampu menghadapi tuntutan dalam perkuliahan dan pekerjaan.

Individu dengan *problem-focused coping* cenderung memecahkan suatu masalah dengan melakukan suatu tindakan untuk mengubah sumber penyebab masalah tersebut. Individu akan mencari beberapa solusi yang mungkin dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Menurut Li (dalam Pratiwi & Hirmaningsih, 2016), resiliensi merupakan hasil dari penggunaan *active coping* seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah. Mahasiswa yang aktif mencari solusi akan bisa mengurangi atau menghilangkan dampak dari *stressor*, sehingga mahasiswa bisa beradaptasi dan kembali kepada kondisi semula sebelum masalah datang. Maka dari itu, individu yang lebih aktif mencari solusi atas permasalahannya cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Selain itu, individu yang memiliki resiliensi yang baik mampu mempertahankan perasaan positif, optimis, pemahaman akan kontrol diri, dan keyakinan diri berhubungan dengan usaha pemecahan masalah (Septiani & Fitria, 2016). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, dimana aitem yang berbunyi “saya percaya bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya” mendapat tanggapan yang positif yang ditunjukkan dengan jumlah skor yang tinggi pada aitem tersebut. Individu yang memiliki sikap optimis lebih fokus pada penyelesaian masalah (Scheier & Carver dalam Suwarsi & Handayani, 2017). Artinya individu akan mencari solusi yang nyata yang dapat dilakukan, bukan malah menyerah dan putus asa dalam mencapai tujuannya.

Dalam usahanya memecahkan masalah, ada baiknya individu merencanakan terlebih dahulu langkah-langkah yang akan dilakukan. Hal ini diperlukan agar saat mengambil keputusan, individu dapat bersikap rasional dan tidak hanya menggunakan perasaan atau emosi (Sari dalam Suwarsi & Handayani, 2017). Penting bagi individu untuk mengetahui sumber penyebab masalah, agar ia dapat menentukan jenis *coping* yang efektif (Ruter dalam Smet, 1994). Dengan perencanaan yang matang, lebih memungkinkan solusi yang dipilih tepat sasaran dan dapat menyelesaikan masalah tanpa menimbulkan masalah lain. Selain itu, individu juga dapat terhindar dari melakukan kesalahan yang berulang.

Seringkali individu yang sedang mengalami masalah akan merasa stres, cemas, depresi, dan tidak bisa fokus pada pekerjaannya. Maka dari itu, individu perlu meluangkan waktunya untuk fokus pada masalah yang ingin diselesaikan agar masalah tersebut tidak berlarut-larut. Mengesampingkan kegiatan lain juga dapat menghindarkan individu mencampuradukkan permasalahan dengan kegiatan tersebut.

Individu yang memiliki *problem-focused coping* adalah individu yang mempunyai kendali untuk bertindak pada waktu yang tepat. Artinya individu akan menahan diri dari bertindak terlalu cepat dan ceroboh dalam mengatasi masalah. Ia akan memikirkan solusi yang tepat sebelum memutuskan untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Dengan memiliki pengendalian yang baik, individu akan lebih bijak dalam memilih solusi atas masalahnya. Pengendalian disini juga termasuk pengendalian emosi, yang mana individu yang cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* tidak mudah terpancing untuk marah (Carver et al., 1989). Hal ini sejalan dengan pendapat Widuri (2012) yang menyatakan bahwa individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Sejalan dengan itu, Mayasari (2014) menyatakan bahwa individu yang resiliensi adalah individu yang dapat mengontrol kehidupannya. Dengan begitu, individu yang bijak dalam pemilihan waktu yang tepat, akan memikirkan terlebih dahulu dengan seksama sebelum memutuskan sebuah solusi. Sebab ia juga akan memikirkan dampak yang mungkin timbul akibat keputusannya.

Dari aspek mencari dukungan sosial, dijelaskan bahwa individu dengan *problem-focused coping* akan mencari bantuan yang bersifat menerangkan atau informatif, baik itu bantuan secara lisan seperti nasihat, maupun bantuan berupa tindakan langsung. Individu yang percaya bahwa dengan kerjasama antara dirinya dengan orang lain akan mampu mengatasi masalah (Pareek dalam Pestonjee, 1992). Dengan adanya dukungan sosial tersebut, memungkinkan individu yang sedang mengalami suatu masalah dapat mengumpulkan beberapa solusi yang dapat ia gunakan. Jadi apabila solusi yang ia lakukan tidak berhasil, ia bisa mencoba beberapa alternatif lainnya. Berdasarkan hasil penelitian, aitem yang berbunyi “saya bertanya solusi atas masalah saya kepada orang lain yang memiliki pengalaman serupa” mendapat respon positif yang ditunjukkan dengan jumlah skor tertinggi. Hal ini berarti bahwa mahasiswa sudah cukup baik dalam dukungan sosial. Mahasiswa tahu bahwa bertanya kepada orang yang memiliki permasalahan yang sama dapat meringankan masalah yang mereka hadapi. Dengan begitu, mahasiswa akan mampu bertahan dalam situasi tertekan dengan dukungan orang lain, serta mampu bangkit kembali dengan solusi yang ia dapatkan, baik dari buah pikirannya sendiri maupun pengalaman orang lain.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa koefisien determinan (R2) *problem-focused coping* dengan resiliensi sebesar 0,664 yang berarti sumbangan variabel *problem-focused coping* terhadap resiliensi sebesar 66,4%. Hal ini juga berarti bahwa terdapat 33,6% faktor lain yang mempengaruhi resiliensi, sepertisumber daya psikologis yang meliputi *locus of control internal*, empati dan rasa ingin tahu, dukungan sosial yang meliputi pengaruh budaya, dukungan komunitas, individu dan keluarga, kemampuan kognitif yang meliputi intelegensi, kontrol personal, dan spiritualitas (Holaday & McPhearson dalam Purnomo, 2014).

**KESIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini ialah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *problem-focused coping* dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Tingkat *problem-focused coping* dan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja secara umum berada pada kategori sedang ke tinggi, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. Sumbangan *problem-focused coping* terhadap resiliensi sebesar 66,4%, hal ini memiliki arti bahwa *problem-focused coping* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa yang bekerja, sedangkan 33,6%dipengaruhi oleh faktor lain seperti sumber daya psikologis yang meliputi *locus of control internal*, empati dan rasa ingin tahu, dukungan sosial yang meliputi pengaruh budaya, dukungan komunitas, individu dan keluarga, kemampuan kognitif yang meliputi intelegensi, kontrol personal, dan spiritualitas.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ialah bagi mahasiswa yang bekerja yang sudah memiliki *problem-focused coping* dan resiliensi pada kategori sedang ke tinggi tetap dipertahankan dengan memperhatikan sumber permasalahan dan pemilhan *coping* yang tepat. Selain itu, mahasiswa yang bekerja juga perlu mengingat usaha yang telah dilakukan selama kuliah sambil bekerja, sehingga ketika ada masalah, mahasiswa tidak akan mudah untuk menyerah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *eJurnal Psikologi*, I(3), 268-279.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Dewanti, P. A. & Suprapti, V. (2014). Resiliensi Remaja Putri terhadap Problematika Pasca Orangtua Bercerai. *JURNAL Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 164-171.

Diaz, R. (2007). Hubungan antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi Akademis pada Mahasiswa yang Bekerja. *Skripsi.* Depok: Universitas Gunadarma.

Hamadi, Wiyono, J., & Rahayu, H. W. (2018). Perbedaan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Nursing News*, 3(1), 369-378.

Hardianto, A. & Johan, R. T. (2006). *Perbedaan tingkat stress antara mahasiswa yang bekerja dengan yang tidak bekerja.* Jakarta: Unika Atma Jaya Press. [*On-line*]. Diakses pada tanggal 12 Agustus 2019.

Isaacson, B. (2002). Characteristics and Enhancement of Resiliency in Young People. *A Research Paper*, 1-48. Mardelina, E. & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.

Mardelina, E. & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.

Mayasari, R. (2014). Mengembangkan Pribadi yang Tangguh Melalui Pengembangan Keterampilan Resilience. *Jurnal Dakwah*, XV(2), 265-287.

Notodihardjo, H. (1990). *Pendidikan Tinggi dan Tenaga Kerja Tingkat Tinggi Indonesia*. Jakarta: UI Press.

Pestonjee, D. M. (1992). *Stress and Coping*. New Delhi: Sage.

Purnomo, N. A. S. (2014). Resiliensi pada Pasien Stroke Ringan Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(02), 241-262.

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Skills For Overcoming Life’s Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 9(2), 147-156.

Sadikin, L. M. & Subekti, E. M. A. (2013). Coping Stres pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 02(03), 17-23.

Septiani, T. & Fitria, N. (2016). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59-76.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

Susanto, M. D. (2013). Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan, Kemampuan Coping, dan resiliensi Remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi,* 1(2), 101-113.

Suwarsi, S. & Handayani, A. (2017). Hubungan antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Proyeksi*, 12(1), 35-44.

Pratiwi, A. C. & Hirmaningsih (2016). Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 68-73.

Windratie (2015). *Mahasiswa Bekerja Cenderung Alami Masalah Mental*. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150724062611-255-67904/mahasiswa-bekerja-cenderung-alami-masalah-mental>. Diunduh pada tanggal 20 Februari 2019.

Yenni, D. (2007). *Kuliah sambil kerja why not*. Medan Bisnis.