

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan tahap serta proses penting dalam perkembangan pribadi dan profesional mahasiswa. Dalam konteks yang semakin kompetitif, mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang signifikan. Adapun salah satu faktor yang secara signifikan dapat memberikan pengaruh tinggi dalam pengalaman akademik mereka adalah pekerjaan. Mahasiswa yang bekerja seringkali menghadapi tantangan ganda karena mereka harus mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan dalam waktu bersamaan yang mana tekanan-tekanan tersebut dapat berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik mereka. Menurut Timbang (dalam Indriyani & Handayani, 2018) Mahasiswa akan menjadi sepenuhnya dewasa saat mereka tidak hanya fokus pada urusan akademik, tetapi juga aktif dalam melakukan kegiatan di luar lingkup studinya secara konsisten dan bermanfaat yang mana salah satunya adalah pekerjaan.

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah bukan merupakan hal baru di Indonesia melihat banyaknya kampus sangat membuka kesempatan bagi mahasiswa untuk menempuh perkuliahan sambil bekerja. Hal ini diperkuat berdasarkan data yang berada di Badan Pusat Statistik (BPS) dikutip dalam Jayani (2021) mencatat terdapat 6,98% pelajar yang menempuh pendidikan sambil bekerja pada tahun 2020 dengan rincian sebanyak 6,74% di perdesaan dan 7,15% di perkotaan. Dalam kutipan tersebut juga dikatakan bahwa pelajar yang bekerja secara intens meningkatkan risiko untuk putus sekolah. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja mendapatkan tekanan ganda secara signifikan yang dapat berpotensi menimbulkan stres akademik.

Studi terdahulu yang dilakukan oleh Mardelina & Muhson (2017) dalam penelitiannya dengan judul “Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik” menyimpulkan bahwa secara simultan mahasiswa

yang bekerja memiliki dampak yang signifikan terhadap aktivitas dan prestasi belajar mereka. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Indriyani & Handayani (2018) memperoleh hasil bahwa stres akademik dapat menurunkan motivasi berprestasi dalam dunia akademik pada mahasiswa yang bekerja. Beban kerja serta tekanan akademik yang tidak seimbang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang memicu dampak untuk kegiatan perkuliahannya secara produktif.

Stres sendiri merupakan sebuah situasi yang menekan dalam diri individu sehingga menimbulkan dampak negatif secara fisiologis seperti merasa pusing, tekanan darah yang tinggi, sedih berkepanjangan, permasalahan tidur, atau bahkan sulit berkonsentrasi (Lubis et al., 2015). Berdasarkan penelitian Hamadi (2018) terkait perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang tidak bekerja dan mahasiswa yang bekerja ditemukan hasil bahwa mahasiswa yang tidak bekerja sebanyak 15 responden sebagian besar mengalami kategori stres sedang dengan presentase 65,22%. Sementara untuk mahasiswa yang bekerja sebanyak 13 responden sebagian besar mengalami kategori stres berat dengan presentase 56,52%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan yang dihasilkan oleh pengalaman bekerja pada mahasiswa terhadap stres akademik. Adapun stresor akademik yang memicu stres akademik pada mahasiswa meliputi banyaknya tugas, kegagalan pembelajaran, perekonomian yang tidak stabil, kurangnya kelekatan antara siswa dan guru, serta kurangnya sumber pembelajaran (Agolla & Ongori, 2009).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sukardi (2022) mendapatkan hasil bahwa kuliah sambil bekerja dapat menurunkan motivasi belajar mahasiswa dengan persentase nilai 59,26 % dan juga kuliah sambil bekerja dapat menghambat mahasiswa dalam mengerjakan tugas karena keterbatasannya waktu luang dengan nilai presentase 76,85 %. Diperkuat juga oleh hasil wawancara dengan mahasiswa *drop out* dalam penelitian Dadgar (2012) yang menyatakan bahwa ketidakmampuan dalam menyeimbangkan waktu untuk menghadapi tekanan dari kegiatan perkuliahan dan pekerjaan merupakan faktor utama yang menyebabkan resiko putus kuliah. Mardelina & Muhson (2017) juga menyatakan bahwa terdapat konflik peran yang dihadapi mahasiswa yang kuliah dan bekerja yang menimbulkan

potensi permasalahan stres, absensi yang bermasalah dan produktivitas. Untuk itu, kemampuan resiliensi akademik menjadi penting untuk mencegah dampak buruk saat menjalani kuliah dan bekerja agar mahasiswa memiliki kemampuan untuk *bounce back* dalam menghadapi tantangan ganda.

Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa pekerjaan mempengaruhi kestabilan mahasiswa dalam menempuh dunia akademik yang akan berdampak pada prestasi belajar serta keberhasilan akademiknya. Tekanan-tekanan akademik dan pekerjaan membuat mahasiswa menjadi stres dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan permasalahan terkait sehingga konsep resiliensi menjadi penting dalam mengatasi stres akademik dan tantangan ganda bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Reivich dan Shatte (2003) berpendapat terdapat beberapa peristiwa yang penuh tantangan yang membuat mahasiswa memerlukan resiliensi sebagai alat untuk dapat beradaptasi serta dapat mengembangkan dirinya dengan optimal sesuai dengan kompetensi yang dimiliki secara maksimal. Resiliensi dibutuhkan untuk kehidupan sehari-hari sebagai alat pertahanan diri serta mampu digunakan dalam membantu individu memelihara hubungan interpersonal dalam pekerjaan maupun orang-orang terdekat. Individu yang resilien dapat mengubah persepsi bahwa sebuah kesulitan adalah tantangan bagi dirinya dengan pandangan yang optimis serta mengubah ketidakberdayaan menjadi sebuah kekuatan (Reivich & Shatte, 2003). Resiliensi memungkinkan individu mencapai tingkat tertinggi baik di tempat kerja maupun dalam dunia akademik.

Resiliensi secara umum dapat membantu individu dalam membangun pola interaksi sosial yang baik. Hal ini memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan dalam menjalani peran ganda baik di dunia perkuliahan maupun pekerjaan. Sementara itu, secara spesifik, Resiliensi akademik mengacu pada kemampuan seorang individu, dalam hal ini yaitu mahasiswa, untuk mengatasi tantangan dan kesulitan yang muncul dalam konteks akademik. Ulfa (dalam Wibowo 2018) menjelaskan resiliensi dalam dunia akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan dalam berbagai tantangan akademik. Hal ini melibatkan penggunaan sumber daya internal dan eksternal untuk menghadapi pengalaman negatif, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan berhasil menjalankan tuntutan akademik dengan efektif. Resiliensi akademik

melibatkan keterampilan seperti pengaturan diri, motivasi, ketahanan mental, fleksibilitas, dan kemampuan untuk mengatasi hambatan yang mungkin timbul dalam proses pembelajaran.

Resiliensi akademik merupakan kondisi ketika mahasiswa menggunakan berbagai sumber kekuatan dari dalam dirinya dan juga lingkungan sekitarnya yang mereka miliki untuk menghadapi pengalaman yang memberatkan yang terjadi selama proses menempuh pendidikan agar mereka dapat memiliki penyesuaian diri yang baik serta mampu memenuhi tuntutan akademik dengan baik (Okvellia & Setyandari, 2022). Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tekanan, ketidakpastian, dan perubahan dengan cara yang positif dan adaptif. Dalam konteks akademik, resiliensi dapat membantu mahasiswa menghadapi stres dan tetap produktif dalam menjalani kehidupan akademik dan pekerjaan. Resiliensi akademik merupakan hal yang sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa agar tumbuh perasaan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan akademik (Sholichah et al., 2018). Untuk itu, resiliensi akademik menjadi sangat penting bagi mahasiswa karena akan membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan akademik yang sedang dihadapi serta berperan bagi mahasiswa agar tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan atau tekanan dalam dunia akademik, serta memiliki kemampuan untuk bertahan di masa-masa sulit dalam proses pembelajarannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Beri & Kumar (2018) mengatakan bahwa resiliensi akademik merupakan salah satu komponen penting dari pembelajaran sosial emosional. Komponen resiliensi akademik sendiri merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, pemahaman tentang stres, dan kemampuan untuk mengelola stres saat menghadapi situasi buruk. Resiliensi akademik memiliki faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Marsh et al. (2009) diantaranya *Self-belief* atau Keyakinan diri, *Self-control*, berkomitmen atau memiliki ketekunan, kegigihan, serta memiliki kecemasan yang rendah. Dalam memperoleh tingkat kecemasan yang rendah dibutuhkan kemampuan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk mengelola emosi individu dalam situasi-situasi tertentu.

Dari hasil penelitian Widuri (2012) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat resiliensi. Demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah juga resiliensi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Sembiring & Taringan (2022) menghasilkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Sehingga dapat dikatakan regulasi emosi mempengaruhi tingkat resiliensi akademik. Studi terdahulu tersebut melibatkan mahasiswa tahun pertama serta siswa SMA sebagai acuan, namun bukan hanya mahasiswa tahun pertama ataupun siswa SMA saja yang membutuhkan regulasi emosi dan resiliensi, melainkan mahasiswa yang menjalankan perkuliahan sambil bekerja juga memiliki tekanan akademik signifikan yang membutuhkan regulasi emosi dan resiliensi akademik dalam menjalani kedua perannya.

Individu yang resilien secara akademik memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dalam mengatasi permasalahan. Sebaliknya, individu yang sulit dalam meregulasikan emosinya akan mendapatkan kesulitan dalam beradaptasi saat menghadapi permasalahan. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi, mengelola, serta mengekspresikan dengan cara yang tepat dan objektif sehingga mencapai keseimbangan emosional (Kusuma, 2020). Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik juga dapat membantu mahasiswa yang bekerja untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan akademik dan pekerjaan. Didukung oleh hasil penelitian Mufidah et al. (2022) bahwa terdapat hasil regulasi emosi akan mampu menjaga kedisiplinan individu.

Menurut Makmuroch (2014) individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi akan mampu memahami fenomena sekitarnya yang terjadi, serta dapat mengubah persepsinya terkait situasi yang dihadapinya secara positif sehingga dengan demikian akan melahirkan emosi yang positif. Mahasiswa yang bekerja seringkali berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan dan memicu stress. Menurut Meilasari & Utami (2022), Regulasi emosi merupakan salah satu aspek kunci untuk mengatur emosi negatif yang terjadi akibat konflik dan stres yang intens. Regulasi emosi merupakan proses pengelolaan emosi yang terjadi dalam diri individu sebelum memproyeksikan reaksi atau perilaku yang akan muncul sebagai

bentuk dari pengekspresian emosi itu sendiri (Gross, 2014). Menurut Mayangsari & Ranakusuma (2014), individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengatasi ketegangan dalam hidupnya. Gross (dalam Astuti et al., 2019) juga mendefinisikan regulasi emosi juga sebagai cara seseorang membentuk, mengalami, dan mengekspresikan emosi mereka, sehingga fokus utamanya adalah kepada bagaimana sebuah emosi dikendalikan, bukan bagaimana emosi mengendalikan faktor lain.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmah & Fahmie (2019) memberikan hasil bahwa regulasi emosi memiliki hubungan terhadap stres dengan hasil analisa yang diperoleh dalam bentuk nilai $p < 0.05$ memiliki signifikansi positif, yang artinya semakin sering seseorang mengelola emosinya dengan pola pikir yang terpusat terhadap peristiwa negatif yang dialaminya maka akan semakin tinggi tingkat stres kerja individu tersebut. Burgess (dalam Rahmah & Fahmie, 2019) menjelaskan ketika seseorang berada dalam situasi yang menimbulkan tekanan, mereka menggunakan regulasi emosi sebagai cara untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif yang muncul. Menurut Rahmah & Fahmie (2019) regulasi emosi secara kognitif merupakan suatu bagian kognitif dari *coping* yang merupakan cara untuk mengelola informasi yang akan memunculkan kondisi emosi tertentu.

Permasalahan ini kemudian dicoba untuk melalui pendekatan yang mempergunakan *perspective* psikologis untuk dapat memahami lebih dalam mengenai hubungan regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hubungan regulasi emosi dan resiliensi sendiri telah menjadi topik penelitian yang menarik dalam beberapa tahun terakhir. Dalam penelitian terdahulu dengan judul Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Karyawan Selama Masa Pandemi Covid-19 yang dilakukan oleh Aji & Kristinawati (2022) ditemukan terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi terhadap subjek terkait. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Magfiroh et al. (2019) juga menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi. Begitu juga dengan penelitian yang dikembangkan oleh Widuri (2012) menunjukkan hasil yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama.

Peneliti melakukan survey kuesioner sebagai data awal dengan 10 mahasiswa yang bekerja di Universitas X yang memperoleh hasil, 10 mahasiswa di Universitas X mengaku menghadapi tekanan yang signifikan saat menjalani rutinitas kuliah dan bekerja. Kemudian dari hasil survey awal data peneliti menemukan 2 dari 10 mahasiswa menyatakan tidak merasakan tekanan dan merasa mampu menjalani kedua perannya sebagai mahasiswa dan pekerja dengan baik. Namun di sisi lain, peneliti menemukan jawaban yang berbeda pada 8 mahasiswa lainnya, di mana mahasiswa merasa tertekan saat berhadapan dengan deadline pekerjaan dan tugas kuliah secara bersamaan. Mereka cenderung mengalami tekanan tinggi saat menghadapi masalah keluarga atau persoalan pribadi lainnya.

Berdasarkan wawancara lebih lanjut yang dilakukan kepada mahasiswa yang menunjukkan pengalaman tekanan yang signifikan dalam menjalani peran ganda sebagai pekerja, responden menunjukkan bahwa sulitnya membagi waktu antara perkuliahan dan pekerjaan berdampak pada produktivitas yang membuat mahasiswa tidak dapat mengikuti ujian akhir semester karena permasalahan absensi dan terpaksa harus mengulang mata kuliah pada semester berikutnya. Permasalahan tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa terhambat untuk lulus tepat waktu bahkan berpotensi untuk *drop out*. Situasi tersebut menunjukkan kecenderungan kurangnya kemampuan untuk menyeimbangkan kedua perannya dengan baik. Hal tersebut juga serupa dengan penelitian Dadgar (2012) yang menyatakan bahwa tekanan dari kegiatan perkuliahan dan pekerjaan merupakan faktor utama yang menyebabkan resiko putus kuliah.

Kesulitan mahasiswa dalam menyeimbangkan kedua perannya membuat konsep resiliensi akademik menjadi penting untuk dapat termotivasi dalam mempertahankan tujuan akademiknya. Menurut Toripa & Huwae (2023), bagi mahasiswa yang bekerja, resiliensi akademik yang baik berperan penting dalam menciptakan strategi berpikir yang kuat dan meningkatkan intelektual yang dilakukan individu dalam proses pembelajaran agar mampu melaksanakan peran mereka secara maksimal. Sebagaimana resiliensi akademik merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk pulih dari stres, ketidakpastian, atau tantangan akademik. Sementara itu, regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan emosi mereka dalam situasi-situasi tertentu. Regulasi

emosi merupakan sebuah bentuk usaha yang dilakukan seorang individu untuk mengatur bagaimana sebuah emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan (Pahlevi & Salve, 2018). Terdapat 2 strategi regulasi emosi menurut Gross & John (2003) yaitu yaitu, *reappraisal*, yang mana merupakan strategi merubah persepsi terkait situasi yang dihadapi untuk mengubah respon emosional dan *suppression*, yaitu bentuk strategi emosi yang menghambat atau menahan ekspresi emosi sehingga individu mengurangi respon emosional.

Penelitian ini ingin menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa yang bekerja dalam memperoleh resiliensi akademik yang baik berhubungan dengan cara mereka mengatur emosi yang baik juga. Mahasiswa yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik diasumsikan oleh peneliti lebih mampu mengatasi stres yang datang dari pekerjaan dan kuliah, sehingga meningkatkan tingkat resiliensi akademik mereka dalam menempuh dunia akademik. Pemahaman lebih dalam tentang hubungan ini dapat membantu institusi pendidikan dan perusahaan untuk mengembangkan dukungan yang lebih baik bagi mahasiswa yang bekerja agar mereka dapat mencapai keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan pendidikan mereka. Namun, walaupun konsep ini menarik, hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja belum sepenuhnya dipahami dengan baik.

Terdapat kebutuhan untuk lebih memahami bagaimana faktor-faktor tertentu dalam resiliensi akademik, seperti pengelolaan emosi dan strategi penanganan stress dapat berkontribusi pada mengurangi dampak stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih dalam bagaimana hubungan regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja secara spesifik di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di Bekasi. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan praktis untuk pengembangan program dukungan yang sesuai bagi mahasiswa yang menghadapi tantangan tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa seringkali berhadapan dengan berbagai tantangan akademik dalam proses pembelajarannya. Seiring berkembangnya dunia yang lebih kompetitif, ditemukan juga beberapa fenomena terkait mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Mahasiswa yang bekerja menghadapi dinamika kompleks di mana kemampuan mereka dalam mengelola emosi serta tingkat resiliensi akademik mereka dalam menjalani kehidupan akademik akan memainkan peran penting dalam keberhasilan mereka dalam menghadapi tuntutan ganda yang mereka hadapi.

Penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja memiliki implikasi penting dalam mengembangkan strategi pendukung bagi mahasiswa yang berusaha menjalani kehidupan ganda antara pekerjaan dan pendidikan. Lebih lanjut, pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana aspek-aspek ini berinteraksi dapat memberikan pandangan yang lebih dalam tentang kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa yang berada dalam situasi ini. Di daerah Bekasi sendiri khususnya di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, ditemukan beberapa mahasiswa yang menghadapi tantangan akademik dan profesional secara bersamaan. Beberapa diantaranya mengalami pengalaman kuliah sambil bekerja yang menjadi tekanan yang cukup memicu stres.

Dalam beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan yang dilakukan oleh Satriyo Dewa Aji dan Wahyuni Kristinawati (2022) ditemukan terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Magfiroh et al. (2019) juga menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi dengan subjek remaja binaan di Blitar. Namun, perlu diperhatikan bahwa tidak semua penelitian menunjukkan hubungan yang sama antara regulasi emosi dan resiliensi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Setyowati et al. (2022) menunjukkan bahwa resiliensi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi.

Meskipun dalam beberapa penelitian terdahulu telah mengaitkan dua variable tersebut, akan tetapi belum secara spesifik melibatkan resiliensi akademik. Kemudian belum ada penelitian terkait yang secara spesifik melibatkan mahasiswa yang bekerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di Bekasi. Berdasarkan

uraian tersebut, dapat disimpulkan terdapat gap penelitian terkait subjek mengenai hubungan regulasi emosi dan resiliensi akademik pada kalangan mahasiswa yang bekerja. Dengan demikian, dalam penelitian ini akan dirumuskan pertanyaan penelitian yang lebih spesifik, antara lain “Apakah terdapat hubungan antara tingkat Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang Bekerja?”

Dari pertanyaan tersebut, peneliti dapat mengeksplorasi dan mengidentifikasi Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Bekerja.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memiliki peran ganda sebagai pekerja. Selain itu, penelitian ini juga memiliki tujuan untuk mengidentifikasi apakah mahasiswa yang bekerja dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih resilien. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor terkait korelasi regulasi dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja dan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi dan strategi untuk mengatasi permasalahan terkait.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan peneliti terhadap penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu peneliti berharap penelitian ini akan memberikan manfaat secara teoritis dan juga praktis, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta pengetahuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya tentang adanya hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik mahasiswa yang bekerja untuk menambah pengetahuan dalam psikologi sosial maupun pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini dapat bermanfaat secara praktis memberikan wawasan terkait dengan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Selanjutnya dituangkan kedalam beberapa subjek spesifik yaitu:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai landasan perbandingan sebagai penelitian terdahulu yang kemudian dikembangkan sesuai dengan kaidah penelitian yang berlaku.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan strategi untuk mengatasi masalah terkait. Penelitian ini dapat membantu pengembangan cara-cara yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa yang bekerja dalam membangun regulasi emosi dan resiliensi akademik yang lebih baik.

