Volume 10 No 2, 2025
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
https://doi.org/10.26858/talenta.v10i2.70312

Optimisme dan Resiliensi Akademik: Anteseden Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Bekerja

Ros Patriani Dewi[1*], Femmy Lekahena[2]
[1]Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Indonesia
[2]Fakultas Psikologi, Universitas Proklamasi 45. Indonesia

Email: ros@mercubuana-yogya.ac.id

©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licenci CC BY-NC-4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

ABSTRACT

Students who work have subjective well-being that is unstable or even tends to decrease due to the negative impact felt by students which will influence the subjective well-being of working students. The factors that can affect subjective well-being in students are academic resilience and optimism which will be examined in this study. The aim of this research is to prove empirically about the influence optimism and academic resilience on subjective well-being. 100 working students in UMBY was taken as participant using convenience sampling technique. Data collection was carried out by using Subjective Well-Being Scale, Optimism Scale, and Academic Resilience Scale. The data generated through the data collection process was analyzed using multiple linear regression tests. The research results show that optimism and academic resilience have a positive effect on subjective well-being, both simultaneously and partially. The effective contribution of optimism and academic resilience is 32,5%, while 67,5% is influenced by other variables not examined in this research.

***Keywords**: Optimism, academic resilience, subjective well-being, working students.*

ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja memiliki subjective well-being yang tidak stabil atau bahkan cenderung menurun karena dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa yang akan memunculkan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa bekerja. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa adalah resiliensi akademik dan optimisme yang akan diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris mengenai pengaruh optimisme dan resiliensi akademik terhadap kesejahteraan subjektif. 100 mahasiswa UMBY yang bekerja diambil sebagai partisipan dengan menggunakan teknik convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala subjective well-being, skala optimisme, dan skala resiliensi akademik. Data yang dihasilkan melalui proses pengumpulan data dianalisa menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan optimisme dan resiliensi akademik berpengaruh positif terhadap subjective well-being, baik secara simultan maupun parsial. Sumbangan efektif optimisme dan

resiliensi akademik sebesar 32,5%, sedangkan 67,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

***Keyword**: Optimisme, resiliensi akademik, subjective well-being, mahasiswa bekerja.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu berusia 18 hingga 25 tahun yang terdaftar dan aktif mengikuti pendidikan di perguruan tinggi (Hulukati & Djibran, 2018). Juita, dkk. (2021) menjelaskan bahwa sebagai peserta didik, mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam belajar, menguasai materi, dan memperoleh kesuksesan sesuai dengan capaian pembelajaran yang ditempuh. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk bertanggung jawab untuk berkomitmen dalam penyelesaian tugas dan kewajiban dengan penuh kesadaran (Irwansyah, dkk., 2024).

Meskipun tugas utama mahasiswa adalah belajar, namun ada mahasiwa yang bekerja yang pelaksanaannya hampir sama dengan tugas utama tersebut (Sukardi, dkk., 2023). Menurut Mukhsinah, dkk. (2024), mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja, baik karena alasan keuangan maupun untuk memperoleh pengalaman tambahan. Dalam penelitiannya, Mukhsinah, dkk. (2024) menemukan bahwa ada tiga jenis pekerjaan yang dilakukan mahasiswa, yaitu ada yang *part-time*, *full-time*, maupun magang.

Mahasiswa perlu menyesuaikan waktu kerja dengan waktu kuliahnya (Mardelina & Muhson, 2017). Lebih lanjut, Mardelina dan Muhson (2017) menjelaskan bahwa situasi tersebut dapat memicu konflik, karena mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal, baik dalam perkuliahan maupun pekerjaan. Penelitian Fernandha dan Grasiaswaty (2021) menemukan bahwa konflik yang terjadi akibat dua peran yang berbeda, sebagai mahasiswa dan karyawan, menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk menentukan skala prioritas dan tanggung jawab.

Studi awal yang dilakukan Astuti dan Nurwidawati (2022) menemukan bahwa 75% mahasiswa yang bekerja mengalami kendala untuk membagi fokus antara kuliah dengan bekerja dan pernah merasakan cemas untuk mengatur kegiatan bekerja dengan akademis serta 68,8% merasakan sulit mengelola emosi. Kondisi yang sama dialami oleh 10 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) yang bekerja, ditemukan bahwa ada mahasiswa yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari yang menganggap bahwa mereka ingin meringankan beban orang tua. Selain itu, ada juga mahasiswa yang bekerja untuk membayar biaya kuliahnya sendiri, mereka menganggap bahwa mereka harus mendapatkan gelar sarjana tetapi belum berkesempatan untuk mendapatkan beasiswa. Kondisi kuliah sambil bekerja tersebut menyebabkan mereka merasa cemas karena khawatir tidak dapat membagi waktu. Mereka juga merasa tertekan karena harus tetap bertanggung jawab pada keputusan yang dibuat secara sadar untuk berkuliah sambil bekerja.

Menurut Astuti dan Nurwidawati (2022), kondisi di atas mewakili atribut *subjective well-being* menurut Diener, dkk. (2018) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan konstruk psikologis yang terdiri dari dimensi kognitif dan afektif. *Subjective well-being* merefleksikan evaluasi keseluruhan kualitas hidup seseorang dari sudut pandangnya sendiri (Diener, dkk., 2018). Lebih lanjut, Diener, dkk. (2018) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merujuk pada sejauh mana seseorang merasa atau meyakini bahwa hidupnya berjalan dengan baik.

Diener, Oishi, dkk., (2018) menyebutkan bahwa *subjective well-being* merupakan konstrak yang penting untuk diteliti. Hal tersebut didukung oleh Nurmalita, dkk. (2021) menemukan bahwa peserta didik yang memiliki *subjective well-being* yang memadai lebih terikat pada perannya sebagai peserta didik, karena merasa puas pada kehidupan yang dijalani, sehingga lebih bersemangat untuk menjalani kehidupan di sekolah. Dalam konteks kerja,

Pertiwi, dkk. (2021) menemukan bahwa seseorang dengan *subjective well-being* yang memadai dapat mencegah *burnout*, karena pekerjaan dimaknai sebagai sesuatu yang menyenangkan bukan sebuah tekanan yang mengancam.

Salah satu prediktor *subjective well-being* adalah optimisme (Novrianto & Marettih, 2018). Optimisme merupakan dasar pemikiran psikologi positif (Seligman, 2006). Menurut Seligman (2008), optimisme merupakan cara pandang yang menyeluruh, berfokus pada hal-hal positif, berpikir dengan sikap optimis, serta mampu dengan mudah menemukan makna baik dalam berbagai situasi atau pada seseorang. Menurut Carver, dkk. (2010), optimisme adalah kondisi yang dialami oleh seseorang yang mengarapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya. Seligman (2006) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi optimisme, yaitu *permanence, pervasiveness*, dan *personalization*.

Optimisme adalah hal yang penting untuk diteliti karena mahasiswa yang optimis menganggap hidupnya lebih berkualitas, dimana mahasiswa yang memiliki pandangan positif pada masa depan membantu dirinya untuk mengembangkan hidupnya dan meningkatkan kepuasan pada kehidupannya (Gawas, 2024). Penelitian Azisah, dkk. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang optimis lebih mampu mengatasi *psychological distress*, seperti kecemasan, karena memiliki keyakinan bahwa akan memperoleh hasil yang baik di masa depan dan mampu mengatasi penyebab sttres meskipun dirasa sulit. Menurut Niyogi dan John (2017), dalam konteks pekerjaan, optimisme membantu seseorang melihat kesempatan dalam sebuah kondisi yang sulit.

Berbagai studi telah membuktikan bahwa optimisme berkontribusi pada *subjective well-being* pada seseorang. Hasil penelitian Gomes dan Izzati (2021) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki pandangan positif dapat merasakan afek-afek positif yang berdampak paa peningkatan *subjective well-being*. Perhatian dan Sahrah (2022) menemukan bahwa optimisme membuat seseorang mampu berpikir positif dan berupaya meraih hasil terbaik meskipun dalam situasi yang sulit. Hal ini mendorong individu lebih mudah merasakan emosi positif dibandingkan negatif serta membentuk pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya. Penelitian Farhatunni'mah dan Rahayu (2025) membuktikan bahwa seseorang yang pesimis lebih merasakan emosi negatif, seperti merasa sedih, kecewa, serta mengalami ketidakpuasan terhadap kehidupan yang dijalani akibat merasa kesulitan dapat menurunkan optimisme, yang pada gilirannya berdampak pada penurunan *subjective well-being*. Semakin rendah tingkat optimisme seseorang, semakin rendah pula tingkat *subjective well-being* yang dirasakannya.

Selain optimisme, resiliensi akademik adalah prediktor lain pada *subjective well-being* (Safitri & Nugraha, 2021). Mallick dan Kaur (2016) mendefinisikan kemampuan untuk meraih prestasi akademik yang baik meskipun menghadapi tantangan dalam perjalanan pendidikan. Mahasiswa perlu memiliki ketangguhan dalam menghadapi masalah akademik agar dapat bertahan dan sukses dalam menjalani kehidupan perkuliahannya (Hardiansyah, dkk., 2020). Hardiansyah, dkk. (2020) mendeskripsikan resiliensi akademik melalui empat dimensi, yaitu penyesuaian diri, ketangguhan, kecerdasan menghadapi kesulitan, dan pemecahan masalah.

Resiliensi akademik merupakan variabel yang penting untuk diteliti. Shinta, dkk. (2022) membuktikan bahwa resiliensi akademik yang tinggi dapat mencegah terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, karena mahasiswa tidak mudah putus asa apabila menemukan kesulitan akademik dan mampu merencanakan penyelesaian tugas-tugas kuliah, sehingga tidak menunda penyelesaian tugas tersebut. Afifah dan Wardani (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa resiliensi akademik memungkinkan para peserta didik yang menghadapi kesulitan dalam belajar dan dapat menurunkan stres akibat kesulitan tersebut. Yaman, dkk. (2023) membuktikan bahwa resiliensi akademik dapat berdampak pada tinggi-rendahnya motivasi belajar, karena para peserta didik mampu beradaptasi, bertahan, dan mengatasi kesulitan akademik, sehingga dapat memengaruhi para peserta didik untuk tetap berusaha mencapai target belajar yang diinginkan.

Yıldırım dan Tanrıverdi (2020) menemukan bahwa seseorang yang resilien biasanya dapat menyebabkan seseorang merasa puas pada kehidupannya dan sering mengalami emosi-emosi positif. Noviyanti (2022) menemukan bahwa seseorang yang mampu bangkit dari masalah lebih dominan mengalami emosi positif. Rahmi, dkk. (2019) membuktikan bahwa resiliensi akademik berpengaruh secara positif pada *subjective well-being* karena peserta didik yang mampu bangkit dari kesulitan akademik memiliki individu yang tangguh memiliki tujuan dan dapat melihat masa depan cerah mereka.

Penelitian yang mengeksplorasi kesejahteraan subjektif pada mahasiswa bekerja masih sangat jarang dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti variabel *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja ditinjau dari resiliensi akademik dan optimisme, khususnya di UMBY.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa UMBY yang bekerja yang dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Coolican (2024) mendefinisikan teknik *convenience sampling* sebagai teknik pengambilan sampel dimana sampel dipilih karena kemudahan dan ketersediannya. Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan tiga skala psikologi, yaitu Skala *Subjective Well-Being*, Skala Optimisme, dan Skala Resiliensi Akademik.

Skala Kesejahteraan Subjektif, yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Watson dkk., 1988) dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) (Diener dkk., 1985) yang divalidasi kriteria psikometrisnya oleh Akhtar (2019). Skala yang terdiri dari 25 pernyataan ini diujicobakan pada 1.003 orang. Uji validitas menggunakan validitas faktorial, yang menghasilkan nilai RMSEA = 0,062 yang mendekati angka 0 serta GFI = 0,884; CFI = 0,894; dan TLI = 0,872 mendekati angka 1, yang berarti alat ukur tersebut dikatakan valid. Untuk uji daya diskriminasi aitem, 25 aitem tersebut memiliki daya diskriminasi aitem > 0,30, sehingga dikatakan memiliki indeks daya diskriminasi aitem yang memuaskan. Akhtar (2019) juga menguji reliabilitas dengan menggunakan Alpha Cronbach, yaitu SWLS memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,828 serta dimensi afek positif pada skala PANAS memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,861 dan dimensi afek negatif pada skala PANAS memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,853, artinya hasil pengukuran menggunakan SWLS dan PANAS dikatakan reliabel.

Skala Optimisme yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Seligman (2006), yaitu *permanent, pervasive,* dan *personalization,* dengan jumlah aitem sebanyak 25 aitem. Skala divalidasi dengan uji validitas isi, yaitu dengan melibatkan *expert judgement.* Skala diujicobakan kepada 48 mahasiswa UMBY yang bekerja, yang menghasilkan semua aitem lolos uji daya diskriminasi aitem dengan r_{it} bergerak mulai 0,335 sampai 0,787 dan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,936. Hasil pengujian kriteria psikometris ini menghasilkan skala Optimisme yang valid dan reliabel.

Skala Resiliensi Akademik yang digunakan adalah skala yang diadopsi dari Hardiansyah, dkk. (2020) yang terdiri 27 aitem yang bersifat *favorable* berdasarkan empat dimensi, yaitu penyesuaian diri, ketangguhan, kecerdasan menghadapi kesulitan, dan pemecahan masalah serta memiliki lima alternatif jawaban dari Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai serta diujicobakan pada 160 mahasiswa. Hardiansyah, dkk. (2020) menggunakan uji validitas faktorial dengan jenis *Exploratory Factor Analysis* (EFA) yang menghasilkan nilai Kaiser Meyer-Olkin (KMO) sebesar 0,645 (KMO > 0,5) dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Untuk uji reliabilitas, Hardiansyah, dkk. (2020) menggunakan teknik Alpha Cronbach, yang menghasilkan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,784. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa skala Resiliensi Akademik memiliki validitas dan reliabilitas

yang memuaskan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Data penelitian dianalisis menggunakan uji statistika deskriptif sebelum diuji hipotesisnya, untuk menentukan kategorisasi data penelitian. Kategorisasi dihitung menggunakan skor hipotetik berdasarkan model distribusi normal jenis kategori jenjang (Azwar, 2023). Pembagian kategori data dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel *Subjective Well-Being*

Rumus Interval	Interval	Kategori	Frekuensi	%	Rata-rata
$X > \mu + 1\sigma$	$X > 47$	Tinggi	0	0	
$\mu + 1\sigma \geq X \geq \mu - 1\sigma$	$47 \geq X \geq 3$	Sedang	100	100	38,88
$X < \mu - 1\sigma$	$X < 3$	Rendah	0	0	

Pada tabel 1, hasil kategorisasi variabel *subjective well-being* ditentukan berdasarkan hasil skor total masing-masing responden penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang memiliki *subjective well-being* pada kategori tinggi dan rendah. Sebaliknya, semua responden memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang. Rata-rata skor optimisme sebesar 38,88 yang tergolong sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Optimisme

Rumus Interval	Interval	Kategori	Frekuensi	%	Rata-rata
$X > \mu + 1\sigma$	$X > 92$	Tinggi	0	0	
$\mu + 1\sigma \geq X \geq \mu - 1\sigma$	$92 \geq X \geq 58$	Sedang	100	100	70,56
$X < \mu - 1\sigma$	$X < 58$	Rendah	0	0	

Tabel 2 merupakan hasil kategorisasi dari data variabel optimisme berdasarkan skor total masing-masing responden penelitian. Tidak ada responden yang memiliki optimisme pada kategori tinggi dan rendah. Sebaliknya, semua responden memiliki optimisme pada kategori sedang. Rata-rata skor optimisme sebesar 70,56 yang tergolong sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel Resiliensi Akademik

Rumus Interval	Interval	Kategori	Frekuensi	%	Rata-rata
$X > \mu + 1\sigma$	$X > 99$	Tinggi	0	0	
$\mu + 1\sigma \geq X \geq \mu - 1\sigma$	$99 \geq X \geq 63$	Sedang	100	100	74,03
$X < \mu - 1\sigma$	$X < 63$	Rendah	0	0	

Tabel 3 menunjukkan hasil kategorisasi dari data variabel resiliensi berdasarkan skor total masing-masing responden penelitian. Tidak ada responden yang memiliki resiliensi pada kategori tinggi dan rendah. Sebaliknya, semua responden memiliki resiliensi pada kategori sedang. Rata-rata skor optimisme sebesar 74,03 yang tergolong sedang.

Setelah pengujian statistika deskriptif, peneliti melakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linier berganda. Pengujian hipotesis dimulai dengan melakukan uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas.

Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Pada data variabel *subjective well-being*, ditemukan nilai K-S-Z sebesar 0,798 dengan signifikansi sebesar 0,547 (p>0,05). Data variabel optimisme, ditemukan nilai K-S-Z sebesar 0,778 dengan signifikansi sebesar 0,580 (p>0,05). Selain itu, data variabel resiliensi akademik menunjukkan nilai K-S-Z sebesar 1,129 dengan signifikansi sebesar 0,156 (p>0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa data dari ketiga variabel mengikuti distribusi normal.

Selanjutnya, uji linearitas dilaksanakan dengan menggunakan teknik uji F pada setiap variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji linearitas pada variabel optimisme dengan *subjective well-being* menunjukkan nilai $F_{linearity}$ sebesar 42,229 dengan signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05). Sedangkan, pada variabel resiliensi akademik dengan *subjective well-being* menunjukkan nilai $F_{linearity}$ sebesar 39,227 dengan signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05). Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel bebas dan variabel terikat dapat dikategorikan sebagai linier.

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat sebaran data pada *scatterplot*. Uji tersebut dilakukan secara terpisah pada setiap variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa titik-titik pada scatterplot tersebar secara merata dan tidak terkelompok di area tertentu, sehingga dapat disimpulkan bahwa data bebas dari heteroskedastisitas.

Uji multikolinearitas diuji dengan melihat *collinearity statistisc* pada nilai *tolerance* dan VIF. Nilai *tolerance* yang dihasilkan sebesar 0,540 yang lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF 1,853 yang lebih kecil dari 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas, yang berarti tidak ada hubungan antara variabel-variabel bebas.

Karena data variabel-variabel penelitian memenuhi kriteria asumsi klasik, sehingga pengujian dapat dilanjutkan dengan uji regresi linier berganda. Peneliti melakukan uji koefisien determinasi untuk mengidentifikasi pengaruh kedua variabel terhadap variabel terikat. Selain itu, juga dilakukan uji signifikansi parsial untuk menilai pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Hasil uji koefisien determinansi menunjukkan R=0,570, yang berarti terdapat pengaruh positif antara optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well-being*. R_{square} sebesar 0,325, yang artinya optimisme dan resiliensi akademik secara bersamaan berkontribusi sebesar 32,5% terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja. Sebanyak 67,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Uji signifikansi parsial (uji t) menunjukkan nilai t_{hitung} pada variabel optimisme sebesar 2,726 dengan signifikansi sebesar 0,008 (p<0,05). Pada variabel resiliensi akademik, ditemukan sebesar t_{hitung} 2,755 dengan signifikansi sebesar 0,007 (p<0,05). Hasil tersebut berarti bahwa terdapat pengaruh secara parsial yang signifikan variabel optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well-being*. Jika dihitung kontribusi secara terpisah, dari 32,5% tersebut, optimisme berkontribusi sebesar 16,41% pada *subjective well-being* dan resiliensi berkontribusi sebesar 16,33% pada *subjective well-being*. Perhitungan kontribusi secara terpisah ini dilakukan dengan membagi hasil koefisien b masing-masing variabel bebas, *sum of squares and cross-product*, dan sumbangan efektif total dengan koefisien regresi.

Persamaan matematis regresi linier berganda disusun berdasarkan hasil perhitungan konstanta dan koefisien regresi variabel-variabel bebas. Konstanta yang dihasilkan sebesar 6,386, koefisien regresi variabel optimisme sebesar 0,247, dan koefisien regresi variabel resiliensi sebesar 0,203. Persamaan regresi linier berganda pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$\mathbf{Y = 6{,}386 + 0{,}247\ X_1 + 0{,}203\ X_2}$$

Berdasarkan persamaan di atas, Y merupakan variabel *subjective well-being*, X_1 adalah variabel optimisme, dan X_2 adalah variabel resiliensi akademik. Koefisien regresi variabel

optimisme sebesar 0,247, artinya setiap kenaikan satu satuan optimisme berdampak pada peningkatan *subjective well-being* sebesar 0,247. Koefisien regresi variabel resiliensi akademik sebesar 0,203, artinya setiap kenaikan satu satuan resiliensi akademik berdampak pada peningkatan *subjective well-being* sebesar 0,203.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris pengaruh optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa UMBY yang bekerja. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kedua variabel bebas memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap variabel terikat, baik secara parsial maupun simultan. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yang menyatakan bahwa optimisme dan resiliensi akademik berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kestabilan *subjective well-being* pada mahasiswa UMBY yang bekerja. Mahasiswa yang bekerja perlu memiliki optimisme dan resiliensi akademik untuk tetap yakin bahwa mereka mampu mengatasi masalah akademik yang terjadi akibat bekerja dan dapat segera bangkit untuk dari kondisi tekanan.

Hanya sedikit penelitian yang membuktikan pengaruh optimisme dan resiliensi akademik secara bersamaan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Menurut Assholekhah, dkk. (2023), mahasiswa yang bekerja dapat mengembangkan kemandirian dan mempersiapkan diri dengan lebih baik sebelum memasuki dunia masyarakat, namun dapat berpotensi mengalami masalah akademis karena kurang mampu mengelola fokus. Ade, dkk. (2021) mengungkapkan bahwa yang kuliah sambil bekerja diharapkan mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya tepat waktu, baik dalam perannya sebagai mahasiswa maupun karyawan. Tuntutan tersebut bisa menjadi tekanan yang menyebabkan ketidakpuasan terhadap kehidupan, karena prestasi akademik menurun dan muncul emosi negatif, seperti rasa lelah dan rasa iri terhadap mahasiswa yang tidak bekerja, karena mereka memiliki lebih banyak waktu (Rahmiyati, dkk., 2024). Sorrenti, dkk. (2022) dalam penelitiannya pada mahasiswa di masa COVID-19 menemukan bahwa optimisme dan resiliensi bersama-sama membangun keyakinan yang kuat terhadap diri sendiri, serta melihat stres yang berkaitan dengan COVID-19 sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sehingga meningkatkan *subjective well-being*.

Selain secara simultan, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh optimisme dan resiliensi akademik secara parsial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa UMBY yang bekerja. Penelitian Dewanti dan Ayriza (2021) menemukan bahwa optimisme dapat memprediksi *subjective well-being* pada mahasiswa, dimana mahasiswa yang yakin bahwa hambatan dalam berkuliah bersifat sementara biasanya lebih sering mengalami emosi negatif. Lebih lanjut, Dewanti dan Ayriza (2021) menjelaskan bahwa keyakinan terhadap hambatan tersebut memengaruhi cara evaluasi kognitif terhadap situasi yang sedang dialami, karena mahasiswa yang optimis dapat menerima hambatan sebagai kenyataan yang harus diatasi dengan cara yang rasional. Penelitian tersebut didukung juga boleh Ariska, dkk. (2021) menemukan bahwa optimisme amerupakan faktor utama yang mempengaruhi subjective well-being pada mahasiswa, di mana mahasiswa yang dapat meyakini bahwa peristiwa buruk dalam hidupnya bersifat sementara dan bukan akibat kesalahannya sendiri, lebih cenderung merasakan perasaan positif.

Hasil penelitian ini membuktikan juga bahwa terdapat pengaruh resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa UMBY yang bekerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amelasasih, dkk. (2019) yang membuktikan bahwa mahasiswa yang dapat menerapkan resiliensi akademik merupakan faktor yang mendukung tercapainya *subjective well-being.* Penelitian tersebut didukung oleh penelitian Hayati, dkk. (2023) yang menemukan

bahwa mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi yang baik dapat bangkit kembali dari tekanan, yang pada gilirannya menyebabkan mereka merasakan emosi positif.

Berdasarkan hasil uji statistika deskriptif, ditemukan rata-rata pada data variabel *subjective well-being* pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa UMBY yang bekerja mengalami emosi negatif dan positif secara seimbang serta cukup puas pada kondisi hidupnya, khususnya kondisi berkuliah sambil bekerja. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Untari (2021) yang menemukan *subjective well-being* mahasiswa pada kategori sedang karena mahasiswa mengalami afeksi positif dan negatif dalam kondisi yang berimbang. Rahmanda dan Utami (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu mengevaluasi kehidupannya sesuai dengan kriteria yang diinginkan, baik secara kognitif maupun afektif.

Hasil uji statistika deskriptif juga menunjukkan optimisme mahasiswa pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa UMBY yang bekerja sudah mampu mengembangkan kemampuan berpikir positif meskipun tetap mengkhawatirkan hal-hal buruk yang mungkin terjadi pada dirinya jika berkuliah sambil bekerja. Rikumahu dan Rahayu (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat optimisme sedang berarti mereka memiliki keyakinan dan harapan bahwa hal-hal positif akan terjadi di masa depan, terutama yang berhubungan dengan proses pembelajaran. Weny, dkk. (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki optimisme pada kategori sedang karena menganggap bahwa masalah yang dihadapi dianggap sebagai masalah sementara yang tidak mempengaruhi seluruh aspek kehidupan.

Selain itu, hasil uji statistika deskriptif menunjukkan bahwa resiliensi akademik pada mahasiswa UMBY yang bekerja pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa jika mahasiswa dapat tetap bangkit kembali saat mengalami masalah yang berkaitan dengan akademik, terutama masalah akademik yang disebabkan oleh tingginya beban kerja. Penelitian Dhovier dan Maryam (2024) menemukan bahwa resiliensi pada mahasiswa yang bekerja pada kategori sedang menunjukkan kemampuan personal yang memadai untuk bertahan dalam menghadapi masalah akademik yang sedang terjadi dan percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah tersebut. Riowati dan Maulina (2022) dalam penelitiannya membuktikan bahwa resiliensi akademik pada kategori sedang berarti bahwa peserta didik mau berusaha bekerja keras untuk menghadapi masalah akademik meskipun masih kurang mampu mengelola kecemasan dan emosi negatif yang dialami akibat masalah tersebut.

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain adalah metode pengumpulan data yang menggunakan skala yang pengisiannya tidak dapat diawasi oleh peneliti, sehingga ada kemungkinan subjek tidak mengisi skala sesuai dengan instruksi yang diberikan. Selain itu, jumlah subjek yang terbatas mungkin tidak mencerminkan keberagaman populasi mahasiswa yang bekerja secara keseluruhan. Karakteristik mahasiswa yang diwakili oleh sampel 100 orang dalam penelitian ini mungkin tidak mencakup seluruh variasi yang ada dalam populasi mahasiswa bekerja secara umum.

KESIMPULAN

Hasil studi ini menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi akademik merupakan faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa UMBY yang bekerja. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi optimisme dan resiliensi akademik, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* pada mahasiswa UMBY yang bekerja. Kontribusi efektif optimisme dan resiliensi akademik terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa UMBY yang bekerja adalah sebesar 32,5%, sementara sisanya, yaitu 67,5%, dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dalam penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar guna meningkatkan keakuratan data. Penelitian berkelanjutan juga perlu dilakukan untuk

memantau dan menilai perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu. Selain itu, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi berbagai aspek dalam penelitian ini.

REFERENCES

Afiffah, N. P., & Wardani, I. Y. (2023). Resiliensi akademik dengan stres, kecemasan dan depresi remaja SMA di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, *8*(1), 41–50. https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366

Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, *18*(1), 29–40.

Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 161.

Ariska, S. L., Putri, A. M., & Junaidi, J. (2021). Hubungan antara jenis kelamin dan optimisme dengan college student subjective well-being. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *3*(2), 127–139.

Assholekhah, A. F., Fitriani, A., Sarwono, S., Fatoni, S. A., & Suryandari, M. (2023). Problem solving mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, *1*(1), 345–352.

Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(03), 122–144.

Azisah, N., Ridfah, A., & Ismail, I. (2023). Pengaruh optimisme terhadap psychological distress pada mahasiswa korban body shaming. *Journal of Correctional Issues*, *6*(2), 355–362.

Azwar, S. (2023). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 879–889. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006

Coolican, H. (2024). *Research methods and statistics in psychology*. Psychology Press.

Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Acta Psychologia*, *3*(2), 119–126. http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia

Dhovier, I., & Maryam, W. (2024). Resiliensi mahasiswa yang bekerja. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, *1*(1), 1–10. https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology

Diener, E., Emmons, R. A., Larsem, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, *4*(1), 1–49. https://doi.org/10.1525/collabra.115

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253–260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Farhatunni'mah, F., & Rahayu, A. (2025). Self-esteem dan optimisme hubungannya dengan subjective well-being remaja panti sosial asuhan. *JURNAL IKRAITH-HUMANIORA*, *9*(2). https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2

Fernandha, A., & Grasiaswaty, N. (2021). Role conflict and well-being among working students: The viewpoint of a full-timer. *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, *6*(2), 191–205. https://doi.org/10.30983/educative.v6i2.4713

Gawas, A. G. A. (2024). Effect of optimism, happiness and self-esteem on quality of life among Yemeni University Students. *Indonesian Psychological Research*, *6*(1), 17–28. https://doi.org/10.29080/ipr.v6i1.1168

Gomes, S. A., & Psikologi, J. (2021). Hubungan antara optimisme dengan subjective well-being pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(4), 1–3.

Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia*, *9*(3), 185–194. https://doi.org/10.30872/psikostudia

Hayati, S., Jannah, P. M., & Masyhuri, M. (2023). Hubungan resiliensi dengan subjective well being pada mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, *3*(6), 530–536.

Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, *2*(1), 73–80.

Irwansyah, I., Azkia, A. F., & Triharta, A. (2024). Disiplin diri dan tanggung jawab mahasiswa dalam proses akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(2), 29419–29426.

Juita, B. D., Susanti, R. H., & Permatasari, D. (2021). Upaya meningkatkan tanggung jawab akademik mahasiswa Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang melalui konseling kelompok realita. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *6*(2), 56–61. http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI

Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, *8*(2), 20–27. https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, *13*(2), 201–209. https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239

Mukhsinah, E., Juniyanto, K., Amir, F., & Sundani, S. (2024). Strategi mengatasi tantangan belajar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang aktif dalam bekerja. *Jurnal Motivasi Pendidikan dan Bahasa*, *2*(2), 25–36. https://doi.org/10.59581/jmpb-widyakarya.v2i2.3280

Niyogi, S., & John, S. (2017). Impact of optimism on leadership effectiveness: A review of literature. *International Journal of Management (IJM)*, *8*(6), 1–8. http://iaeme.com/Home/issue/IJM?Volume=8&Issue=6JournalImpactFactor

Noviyanti, R. (2022). Resiliensi dan subjective well-being pada ibu yang bekerja. *Talenta Jurnal Psikologi*, *8*(1), 37–47. https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33357

Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan optimisme sebagai prediktor subjective well-being pada mahasiswa tahun prtama. *Mediapsi*, *4*(2), 83–91. https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4

Nurmalita, T., Yoenanto, N. H., & Nurdibyanandaru, D. (2021). The effect of subjective well-being, peer support, and self-efficacy on student engagement of class X student of four high schools in Sidoarjo Regency. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *36*(1), 36–68.

Perhatian, D., & Sahrah, A. (2022). Peran optimisme dalam meningkatkan subjective well-being pada TNI Angkatan Udara. *Jurnal Psikologi*, *18*(2), 8–14.

Pertiwi, M., Andriany, A. R., & Pratiwi, A. M. A. (2021). Hubungan antara subjective well-being dengan burnout pada tenaga medis di masa pandemi Covid-19. *Syntax Idea*, *3*(4), 857–866. https://doi.org/10.36418/syntax-idea.1155

Putra, A., Jarudin, J., & Solina, W. (2021). Faktor yang memengaruhi hambatan prestasi belajar mahasiswa BK yang kuliah sambil bekerja. *MUDABBIR (Journal Research and Education Studies)*, *1*, 22021.

Rahmanda, S., & Utami, R. H. (2024). Hubungan antara peer support dan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. *In Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, *1*(2), 23–30. https://doi.org/10.62260/intrend.v1i2.119

Rahmi, F., Hasnida, H., & Wulandari, Rr. L. H. (2019). Effect of academic resilience on subjective well-being of students in Islamic Boarding School. ‖ *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, *4*(3), 347–349.

Rahmiyati, E., Izzah, H. Y., Bakar, A., & Nurhasanah, N. (2024). Gambaran subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, *5*(1), 917–926. https://jurnaledukasia.org

Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: Bagaimana laitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring? *Jurnal Imiah Psikologi*, *10*(3), 575–584. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3

Riowati, R., & Maulina, M. (2022). *Gambaran resiliensi akademik siswa SMK di masa pandemi Covid-19*. *11*(2), 164–171. http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/TEK

Safitri, N., & Nugraha, S. P. (2021). Online learning readiness, academic resilience, and subjective well-being of Junior High School Students during the COVID 19 Pandemic. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *10*(3), 509–524.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.

Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme*. Momentum.

Shinta, D., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, *4*(3), 1928–1941. https://doi.org/10.34007/jehss.v4i3.978

Sorrenti, L., Caparello, C., & Filippello, P. (2022). The mediating role of optimism and resilience in the association between COVID-19-related stress, subjective well-being, hopelessness, and academic achievement in Italian university students. *Journal of Positive School Psychology*, *2022*(6), 5496–5515. http://journalppw.com

Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2023). Dampak kuliah sambil bekerja terhadap aktifitas belajar mahasiswa di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, *7*(1), 1–8. https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/issue/archive

Untari, T. (2021). Kesejahteraan subjektif pada tipe-tipe kecenderungan kepribadian mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, *7*(2), 183–196.

Wardaya Yaman, S., Daud, M., & Jalal, N. M. (2023). Hubungan antara resiliensi akademik dan motivasi belajar selama pembelajaran daring pada siswa SMPN 1 Pinrang. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, *2*(4), 700–711.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070.

Weny, P. S., Dinah, M., Lerik, C., & Keraf, M. K. P. A. (2022). Optimism with coping stress in nomads college students. *Journal of Health and Behavioral Science*, *4*(2), 332–340.

Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2020). Social Support, Resilience and Subjective Well-being in College Students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, *10*(10), 1–9. https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229