

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berada pada fase dewasa awal dengan rentang usia sekitar 18–25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Pada masa ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus (Salim & Fakhurrozi, 2020). Selain menjalankan peran sebagai mahasiswa, sebagian individu juga memilih bekerja khususnya paruh waktu selama masa perkuliahan. Keputusan untuk bekerja umumnya didorong oleh kebutuhan finansial, keinginan membantu orang tua, serta upaya memperoleh pengalaman kerja yang dapat mendukung kesiapan karier di masa depan (Mardelina & Muhson, 2017). Selain itu, aktivitas bekerja sambil kuliah juga dilakukan untuk meningkatkan kemandirian, mengembangkan keterampilan, serta memanfaatkan waktu luang secara lebih produktif (Linggasari & Kurniawan, 2019). Untuk mengakomodasi kebutuhan finansial dan pengembangan diri tersebut tanpa harus meninggalkan bangku perkuliahan, pilihan yang paling realistis bagi mahasiswa adalah mengambil peran ganda melalui sistem kerja paruh waktu (part-time). Sistem kerja ini dipilih karena menawarkan fleksibilitas waktu yang tinggi, di mana aktivitas pekerjaan dapat dilakukan secara adaptif sehingga tidak sampai mengganggu stabilitas jadwal komitmen akademis individu (Setiawan & Legowo, 2026)

Fenomena mahasiswa yang mengambil peran ganda ini terekam secara nyata di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebagai pusat pendidikan tinggi nasional (*education hub*) yang menampung lebih dari 350.000 mahasiswa aktif dari berbagai penjuru Indonesia (LLDIKTI Region V, 2024; Altbach, 2015). Tingginya konsentrasi mahasiswa di Yogyakarta berbanding lurus dengan pesatnya partisipasi mahasiswa pada sektor kerja paruh waktu. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DIY, persentase pekerja paruh waktu mencatatkan tren peningkatan yang konsisten secara time-series, yaitu sebesar 26,12% pada tahun 2022, meningkat menjadi 28,38% pada Februari 2023, naik lagi hingga 30,74% pada Februari 2024, dan mencapai 31,85% pada tahun 2025. Merujuk pada proporsi tersebut, diperkirakan terdapat lebih dari 90.000 mahasiswa di Yogyakarta yang aktif terlibat dalam kegiatan ekonomi paruh waktu. Merujuk pada teori *emerging adulthood* (Arnett, 2004), dorongan transisi menuju kemandirian finansial dan eksplorasi identitas karier menjadi alasan mendasar mengapa mahasiswa di kota pelajar ini memilih mengambil peran ganda di tengah tuntutan akademiknya. Oleh karena itu, Yogyakarta menjadi lokus penelitian yang sangat relevan dan representatif untuk menguji fenomena tersebut secara akademis. Secara yuridis di Indonesia, Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan secara umum mengartikan pekerja paruh waktu sebagai pekerja yang melakukan pekerjaan dengan waktu kerja kurang dari 7 jam sehari atau kurang dari 35 jam dalam seminggu. Meskipun secara regulasi hukum durasi waktu kerjanya lebih singkat daripada pekerja penuh waktu, pada realitasnya keterikatan pada kontrak kerja profesional tetap menyedot energi fisik dan psikologis yang masif. Hal ini

menghadapkan mahasiswa pada tuntutan peran ganda yang sangat besar di dua ranah berbeda, sehingga menciptakan beban kumulatif yang jauh lebih besar (beban >) bagi individu. Beban nyata ini dibuktikan melalui penurunan aktivitas belajar dan merosotnya pencapaian prestasi akademik, di mana alokasi perhatian mahasiswa terhadap perkuliahan menjadi sangat rentan terdistraksi oleh komitmen kerja mahasiswa tersebut (Mardelina & Muhson, 2017). Realitas menjalani kuliah sambil bekerja tersebut secara nyata menyebabkan individu memikul beban tanggung jawab yang berlebih dan berisiko memecah konsentrasi (Triwijayanti & Astiti, 2019).

Dampak dari beratnya beban ganda tersebut mulai merambah ke sektor akademis. Dalam ranah pendidikan, Virgiana dkk., (2024) menegaskan bahwa keterlibatan dalam pekerjaan paruh waktu dapat menyebabkan penurunan fokus dan berkurangnya waktu yang tersedia bagi mahasiswa untuk belajar. Ketika tuntutan sebagai akademisi dan karyawan tumpang tindih, mahasiswa sering kali merasa dilematis dan tidak tahu harus berbuat apa untuk membagi fokusnya secara seimbang. Menurut Adung dan Wulandari, (2023), beban kerja yang tidak seimbang ini pada akhirnya akan memicu kelelahan fisik yang ekstrem dan stres akademik. Lebih lanjut, interaksi antara tuntutan pekerjaan yang meningkat dan beban kuliah yang tinggi tersebut memunculkan kompleksitas konflik peran yang mengganggu stabilitas psikologis individu (Ardiningrum dkk., 2025). Dampak dari kelelahan fisik serta stres kerja yang tidak tertangani ini pada akhirnya akan menurunkan kepuasan belajar dan memicu hambatan akademik yang fatal, seperti

penurunan indeks prestasi hingga risiko nyata keterlambatan kelulusan (Yulianto, 2025).

Ketika berada dalam kondisi yang terpuruk akibat benturan perkuliahan dan tekanan pekerjaan sekaligus, mahasiswa paruh waktu dituntut untuk mampu bertahan, tetap gigih berusaha, serta bangkit kembali secara positif dari situasi sulit tersebut (Loriyanti & Fikry, 2025). Kapasitas untuk memunculkan adaptasi positif di tengah tekanan inilah yang dikenal sebagai resiliensi. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dan berkembang ketika menghadapi kesulitan. Sameroff dkk., (2003) juga menyatakan bahwa resiliensi merupakan bentuk adaptasi positif yang tetap muncul meskipun individu menghadapi kondisi yang menantang. Dalam konteks mahasiswa, resiliensi berperan penting agar individu mampu mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara seimbang serta tetap menjalankan fungsinya secara optimal (Toripa & Huwae, 2023). Dalam menjabarkan bagaimana resiliensi terbentuk pada diri individu, Connor dan Davidson (2003) mengemukakan lima aspek resiliensi, yaitu: a) kompetensi personal, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. b) kepercayaan diri, yaitu kemampuan individu dalam mempercayai intuisi yang dimilikinya, c) penerimaan positif, yaitu kemampuan individu dalam menerima perubahan secara positif, d) kontrol diri, yaitu keyakinan bahwa individu memiliki kendali atas kehidupannya, dan e) pengaruh spiritual, yaitu keyakinan spiritual atau kepercayaan terhadap kekuatan yang lebih tinggi.

Namun demikian, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya tercapai. Penelitian Dhovier dan Maryam (2024) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa

pekerja berada pada kategori resiliensi sedang (59%) dan rendah (22%). Selain itu, Aini dkk., (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja menghadapi berbagai tekanan, seperti keterbatasan waktu, tuntutan pekerjaan, dan beban akademik yang harus dijalani secara bersamaan. Berbagai tekanan tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih belum memiliki kemampuan adaptasi yang optimal dalam menghadapi tekanan yang ada. Peneliti melakukan studi pendahuluan secara bertahap untuk menggali fenomena resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Tahap pertama dilakukan pada tanggal 8-11 April 2026 terhadap lima orang mahasiswa, yang kemudian dilanjutkan dengan wawancara tambahan pada 16-18 April 2026 kepada lima mahasiswa lainnya. Secara keseluruhan, terdapat 10 mahasiswa dari berbagai wilayah yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja paruh waktu yang menjadi subjek dalam wawancara daring ini.

Berdasarkan hasil pengumpulan data tersebut, diperoleh gambaran resiliensi mahasiswa sebagai berikut: Pada aspek kompetisi personal, terdapat 8 mahasiswa yang merasa kesulitan untuk tetap gigih saat beban kerja dan tugas kuliah menumpuk secara bersamaan. Individu cenderung merasa kewalahan dan kehilangan motivasi untuk mencapai standar akademik yang baik karena energi fisik yang sudah terkuras di tempat kerja. Mahasiswa mengaku sering mengerjakan tugas seadanya karena sudah tidak punya daya juang. Pada aspek percaya diri, sebanyak 7 mahasiswa mengaku sering meragukan kemampuan diri dalam menuntaskan studi tepat waktu. Adanya tekanan dari lingkungan kerja membuat

mahasiswa tersebut merasa tidak cukup kompeten untuk bersaing secara akademik dengan mahasiswa lain. Hal ini memicu rasa rendah diri dan keinginan untuk menghindari tantangan akademik karena takut akan kegagalan. Pada aspek penerimaan positif, terdapat 9 mahasiswa yang menunjukkan rendahnya toleransi terhadap stres. Individu memandang konflik jadwal dan kelelahan sebagai hambatan yang menyiksa, bukan sebagai tantangan untuk berkembang. Hal ini memicu munculnya keluhan fisik seperti pusing dan lemas, serta kelelahan mental yang berkepanjangan. Pada aspek kontrol diri, diperoleh data bahwa 7 mahasiswa menunjukkan kesulitan dalam meregulasi emosi dan perilaku akademik. Ketidakmampuan mengendalikan tekanan kerja berdampak pada penurunan disiplin belajar, seperti kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas kognitif yang berat (membaca jurnal/buku). Pada aspek pengaruh spiritual, terdapat 7 mahasiswa yang merasa kehilangan arah dan harapan saat berada di titik jenuh. Individu mengaku jarang mencari kekuatan melalui nilai-nilai spiritual atau doa, sehingga saat situasi kerja dan kuliah terasa buntu, individu merasa hampa dan lebih rentan mengalami *burnout* hingga memiliki keinginan untuk berhenti kuliah (*dropout*). Berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003), jawaban-jawaban subjek tersebut mengindikasikan bahwa tingkat resiliensi subjek tergolong rendah. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu dituntut mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Kondisi tersebut menuntut adanya keyakinan terhadap kemampuan diri agar mahasiswa mampu menghadapi tekanan dan menyesuaikan diri terhadap berbagai tanggung jawab yang dimiliki (Saraswati dkk., 2026).

Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu bertahan dalam kondisi tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, Reivich dan Shatte (2002), menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat membuat resiliensi semakin tinggi adalah: a) regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi, b) kontrol impuls, yaitu kemampuan individu untuk menahan dorongan atau reaksi sesaat sebelum bertindak, c) optimisme, yaitu keyakinan bahwa kesulitan yang dihadapi bersifat sementara, d) Analisis kausal, yaitu kemampuan dalam menganalisis masalah, e) empati, yaitu kemampuan individu untuk memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain, f) Efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, dan g) *reaching out*, yaitu kemampuan individu untuk mencari peluang serta mengambil makna positif dari pengalaman yang sulit.

Di antara ketujuh faktor tersebut, efikasi diri merupakan unsur utama yang merefleksikan keyakinan individu terhadap kapasitas dalam dirinya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan guna mencapai tujuan (Efendi dkk., 2020). Keyakinan terhadap kemampuan diri tersebut menjadi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa karena berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan serta tuntutan akademik yang dialami (Harefa dkk., 2023). Secara empiris, mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi terbukti cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik secara adaptif (Maulana & Paryontri, 2024). Kondisi inilah yang menjadi alasan mendasar pemilihan efikasi diri sebagai variabel bebas dalam penelitian ini, karena faktor internal tersebut berkontribusi positif secara signifikan dalam menstimulasi munculnya sikap tangguh dan membentuk resiliensi mahasiswa saat

menghadapi situasi sulit (Salim & Fakhurrozi, 2020). Hal ini diperkuat oleh fakta di lapangan yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih tenang dan mampu bertahan dalam menghadapi beban tugas serta pekerjaan yang menumpuk (Pratiwi & Hayati, 2021). Dengan demikian, melalui penguatan efikasi diri, tingkat resiliensi mahasiswa pekerja paruh waktu dapat dioptimalkan secara nyata.

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang mengenai kompetensinya dalam merancang dan melaksanakan proses tindakan yang dibutuhkan untuk mewujudkan hasil atau pencapaian yang ditargetkan. Putra dkk. (2013) menjelaskan bahwa efikasi diri bukan soal seberapa besar keterampilan yang dimiliki, tetapi lebih kepada seberapa yakin ia bisa menggunakan keterampilan tersebut untuk berhasil. Dalam pengukurannya, Bandura (1997) menyatakan ada tiga aspek efikasi diri, yaitu: a) tingkatan (*magnitude*) yaitu tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan oleh individu, b) kekuatan (*strength*) yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi atau aktivitas., dan c) generalitas (*generality*) yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya.

Fenomena peran ganda pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu secara nyata menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar, yang berpotensi memicu prokrastinasi hingga penurunan kesejahteraan mental (Toripa & Huwae, 2023). Dalam menjelaskan dinamika bertahannya mahasiswa menghadapi situasi tersebut, efikasi diri berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menilai (*appraisal*) tuntutan yang dihadapi, apakah dipandang sebagai ancaman atau

sebagai tantangan yang dapat diatasi (Schwarzer & Warner, 2013). Penilaian kognitif tersebut kemudian memengaruhi bentuk respons psikologis yang muncul. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, seperti pengelolaan waktu yang efektif, regulasi emosi yang stabil, serta ketekunan dalam menghadapi hambatan akademik. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah justru membuat mahasiswa lebih mudah merasa tertekan serta mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan peran yang tumpang tindih (Nabilah & Ashshiddiqi, 2023). Melalui perbedaan mekanisme penilaian dan pemilihan strategi *coping* inilah, efikasi diri secara nyata menentukan kemampuan mahasiswa untuk meminimalkan dampak stres, bertahan di bawah tekanan, hingga akhirnya berhasil memunculkan kapasitas resiliensi untuk bangkit dari keterpurukan (Utami, 2017).

Hubungan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk., (2022) menunjukkan bahwa Efikasi Diri memiliki pengaruh yang besar terhadap resiliensi, yaitu sebesar 60,2%. Artinya, semakin tinggi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor penting dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi tantangan. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu bertahan, tetap tenang, dan mengendalikan pikiran serta tindakannya dalam situasi sulit (Utami, 2017).

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan positif dengan resiliensi seperti yang dikemukakan oleh peneliti Nabilah dan Khoirunnisa (2023), Mahasiswa dengan keyakinan diri yang kuat cenderung

memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Namun, penelitian tersebut umumnya dilakukan pada mahasiswa secara umum dan belum secara spesifik mengkaji mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Selain itu, penelitian pada mahasiswa pekerja lebih banyak berfokus pada stres akademik atau beban kerja, sehingga kajian mengenai hubungan efikasi diri dan resiliensi pada kelompok ini masih terbatas. Kondisi ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, serta didukung oleh temuan penelitian Dhovier dan Maryam (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja memiliki tingkat resiliensi yang rendah hingga sedang. Di sisi lain, penelitian sebelumnya juga belum secara spesifik dilakukan pada konteks mahasiswa pekerja di Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Yogyakarta.

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Yogyakarta

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Yogyakarta

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi untuk mengembangkan ilmu dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam pemahaman tentang Efikasi Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi masukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya

b. Manfaat Praktis

- 1). Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengenai pentingnya efikasi diri dalam meningkatkan resiliensi, sehingga dapat membantu individu dalam mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara lebih adaptif.
- 2). Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut hubungan antara efikasi diri dan resiliensi, khususnya pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan variabel atau pendekatan yang berbeda.