

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjadi mahasiswa merupakan fase awal yang menandai transisi menuju dunia kerja dan tanggung jawab profesional. Dalam realitasnya, banyak mahasiswa di Indonesia harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan pekerja. Kondisi ini menghadirkan tantangan tersendiri dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Fenomena mahasiswa bekerja kian meningkat dalam beberapa tahun terakhir, dipicu oleh faktor ekonomi, kebutuhan finansial, serta keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja lebih awal. Umumnya, mahasiswa berada pada rentang usia 18–22 tahun, yaitu masa transisi menuju kedewasaan yang menuntut tanggung jawab terhadap kehidupan pribadi dan karier. Pada tahap ini, individu cenderung memilih untuk bekerja, melanjutkan pendidikan, atau bahkan menjalani keduanya secara bersamaan. Aktivitas bekerja sambil kuliah membawa dampak positif maupun negatif terhadap kualitas akademik mahasiswa. Dari sisi positif, mahasiswa menjadi lebih mandiri, matang secara pola pikir, dan mampu menghubungkan teori yang dipelajari di bangku kuliah dengan praktik nyata di dunia kerja. Namun, di sisi lain, beban kerja yang dijalani dapat mengurangi fokus dan konsentrasi dalam proses pembelajaran, menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas akademik, hingga berpotensi menurunkan prestasi belajar. (Oktapiana dkk, 2024).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2020 sekitar 6,98% pelajar berusia 10–24 tahun di Indonesia menempuh pendidikan sambil bekerja, dengan proporsi 6,74% di wilayah pedesaan dan 7,15% di wilayah perkotaan (Badan Pusat Statistik, 2020,). Meskipun data ini mencakup kelompok usia pelajar secara umum, angka tersebut dapat menggambarkan peningkatan jumlah mahasiswa yang memilih bekerja sambil kuliah.

Hal tersebut ini tidak lepas dari faktor ekonomi, kebutuhan biaya pendidikan, serta dorongan untuk memperoleh pengalaman kerja yang dapat menunjang kesiapan karier setelah lulus.(Statistik, 2020).

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi merupakan realitas yang cukup umum di Indonesia dan mencerminkan dinamika sosial ekonomi yang kompleks di kalangan mahasiswa. Berdasarkan temuan Perdani (2018), melalui wawancara dengan empat mahasiswa yang menjalani peran ganda tersebut, diketahui bahwa motivasi utama mereka tidak hanya untuk memperoleh pengalaman kerja, tetapi juga sebagai bentuk latihan kemandirian, tanggung jawab, serta usaha untuk membantu perekonomian keluarga atau memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri. Namun, di sisi lain, mahasiswa yang bekerja menghadapi berbagai tantangan yang signifikan, seperti kelelahan fisik, kurangnya waktu istirahat, dan kesulitan dalam membagi waktu antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Keterbatasan waktu belajar sering kali menyebabkan penurunan konsentrasi serta produktivitas akademik, terutama karena sebagian besar waktu mereka tersita untuk bekerja pada pagi hingga sore hari. Dengan demikian, meskipun bekerja sambil kuliah memberikan manfaat dalam pengembangan diri dan pengalaman profesional, kondisi tersebut juga berpotensi menimbulkan tekanan fisik dan mental yang dapat memengaruhi performa akademik mahasiswa.(Dhovier & Maryam, 2024).

Dalam konteks ini, resiliensi akademik menjadi hal yang menonjol dalam permasalahan mahasiswa dan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan, beradaptasi dengan tuntutan, serta bangkit dari kesulitan. Resiliensi akademik berperan penting dalam menjaga motivasi, kestabilan emosi, dan ketekunan belajar meskipun menghadapi hambatan. Menurut Dhovier dan Maryam (2024), mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu mengelola stres akademik dan pekerjaan dengan lebih baik, menunjukkan strategi koping adaptif, serta mempertahankan prestasi belajar yang stabil. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi akademik menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan studi mahasiswa yang bekerja.

Dalam perspektif psikologi positif, kebersyukuran merupakan salah satu kekuatan psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan memperkuat ketahanan individu menghadapi tekanan akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zainoodin, Hutasuhut, Abu Bakar, dan Nurul Wardhani (2021), terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi dan prestasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mengatur emosi negatif, serta beradaptasi dengan tekanan akademik yang muncul. Sikap bersyukur membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada hal-hal positif, menemukan makna di balik kesulitan, dan memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Dengan demikian, kebersyukuran berfungsi sebagai kekuatan psikologis yang memperkuat daya lenting dan keseimbangan mental mahasiswa, terutama bagi mereka yang bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi.

Kebersyukuran atau *gratitude* merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam memperkuat resiliensi akademik mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan temuan Ritmiani (2023), individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung lebih mampu mengatur emosi negatif, memandang situasi sulit secara lebih positif, serta menemukan makna konstruktif di balik setiap tantangan yang mereka hadapi. Rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang memungkinkan seseorang menilai hambatan bukan sebagai tekanan, melainkan sebagai kesempatan untuk tumbuh, belajar, dan mengembangkan potensi diri. Dengan demikian, kebersyukuran tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga berperan penting dalam membangun daya tahan mental terhadap berbagai tekanan akademik. (Ritmiani, 2023)

Selain kebersyukuran, dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor eksternal yang penting dalam memperkuat ketahanan mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Bentuk dukungan sosial tidak terbatas pada dorongan emosional, tetapi juga mencakup informasi yang bermanfaat serta bantuan instrumental, baik dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kerja.

Kehadiran dukungan ini secara langsung memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, dan memotivasi mahasiswa untuk tetap fokus dalam menjalani proses belajar. Nasution, Dewi, dan Fadilah (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang menerima tingkat dukungan sosial yang tinggi menunjukkan resiliensi akademik yang lebih kuat, karena dukungan tersebut turut meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama studi. Dengan kata lain, dukungan sosial tidak hanya menjadi sumber bantuan praktis, tetapi juga berperan sebagai penopang psikologis yang membantu mahasiswa menumbuhkan strategi koping adaptif dan mempertahankan keberhasilan akademik meskipun berada di tengah tekanan ganda. Oleh karena itu, keberadaan dan kualitas jaringan sosial yang mendukung menjadi aspek penting dalam pengembangan resiliensi akademik mahasiswa. (Faisal dkk, 2024)

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, Putri, dan Murni (2023), dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi $r = 0,635$ dengan $p < 0,05$, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman, rekan kerja, maupun dosen dapat memberikan rasa aman, penghargaan diri, serta motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, membangun dan memelihara jaringan sosial yang positif menjadi langkah strategis dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, sekaligus mendukung keberhasilan akademik jangka panjang.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan resiliensi akademik, sebagian besar studi masih menyoroti satu faktor secara terpisah atau dilakukan pada populasi mahasiswa secara umum. Penelitian Misnaini dan Agustin (2025), menegaskan bahwa kebersyukuran berperan dalam membantu mahasiswa beradaptasi dan tetap lenting menghadapi tekanan akademik di masa pandemi.

Sementara itu, penelitian Hasanah, Putri, dan Murni (2023) menekankan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar turut memperkuat ketahanan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Namun, kedua kajian tersebut belum menguji bagaimana kombinasi antara faktor internal seperti kebersyukuran dan faktor eksternal seperti dukungan sosial bekerja secara simultan dalam memengaruhi resiliensi akademik, terutama pada kelompok mahasiswa yang bekerja dan menghadapi tekanan ganda antara tuntutan pekerjaan dan beban studi.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) karena mengintegrasikan dua faktor utama, yaitu kebersyukuran dan dukungan sosial, untuk melihat pengaruhnya secara simultan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Pendekatan ini memberikan kontribusi baru dalam memperluas pemahaman tentang faktor-faktor psikologis dan sosial yang berperan dalam membentuk ketahanan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi intervensi psikologis dan kebijakan pendidikan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan serta kemampuan adaptif mahasiswa di tengah tuntutan kuliah dan pekerjaan.

Fenomena mahasiswa yang bekerja diperguruan tinggi “Universitas Islam 45 Bekasi” dipilih oleh peneliti sebagai lokasi untuk penelitian karena mempunyai karakteristik yang relevan dengan topik kebersyukuran dan dukungan sosial yang berkaitan langsung dengan resiliensi akademik mahasiswa yang bekerja. Penelitian di lokasi tersebut dianggap penting karena beberapa alasan. Pertama, mahasiswa yang bekerja seringkali menghadapi tantangan khusus, seperti harus membagi waktu, tenaga, dan emosi untuk berkuliah dan juga bekerja. Hal ini penting untuk diteliti karena kebersyukuran dan dukungan sosial yang diterima sangat memengaruhi kemampuan mereka untuk bangkit dan beradaptasi menghadapi kesulitan akademik (resiliensi akademik). Kedua, “Universitas Islam 45 Bekasi” berperan penting dalam membentuk karakter dan kompetensi mahasiswa. Oleh karena itu, resiliensi akademik berperan positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan hasil *preliminary* yang dilakukan pada bulan November 2025 terhadap lima mahasiswa yang bekerja, diperoleh data bahwa empat dari lima responden (80%) memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden merasa kesulitan dalam membagi waktu antara tanggung jawab pekerjaan dan tuntutan akademik. Responden 1, 2, 3, dan 4 mengungkapkan bahwa kesibukan yang tinggi membuat mereka kesulitan menjalin hubungan sosial yang bermakna dengan teman maupun rekan kerja, sehingga tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup untuk membantu mereka menghadapi tekanan. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kemampuan dalam mengelola stres akademik serta penurunan daya tahan terhadap kesulitan belajar.

Selain itu, responden 2, 3, dan 4 menyatakan bahwa meskipun masih memiliki hubungan sosial dengan teman dan rekan kerja, interaksi tersebut tidak berjalan secara maksimal karena keterbatasan waktu. Mereka juga mengaku sering menghindari permintaan bantuan atau kegiatan sosial untuk menghemat waktu, yang menunjukkan rendahnya dukungan sosial dan kemampuan adaptasi sosial. Responden 1 menambahkan bahwa kesulitan dalam manajemen waktu membuat dirinya sulit mengatur keseimbangan hidup dan mengurangi kemampuan untuk bangkit dari tekanan, hal ini menunjukkan lemahnya aspek kemandirian dan ketahanan akademik dalam dirinya.

Sementara itu, satu responden (20%) yaitu responden ke-5 menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Ia mampu mengatur jadwal kuliah dan pekerjaan dengan baik, memiliki dukungan sosial yang kuat dari teman dan keluarga, serta mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik. Responden ini juga memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi terhadap kondisi hidupnya sehingga lebih mudah melihat setiap tantangan sebagai peluang belajar. Dukungan sosial yang ia terima membantu menciptakan lingkungan yang nyaman, serta memberikan dorongan emosional yang meningkatkan keuletan dan daya juang dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dari fenomena secara umum dan juga hasil *preliminary* pada mahasiswa yang bekerja, maka penulis tertarik

untuk melakukan penelitian terkait dengan masalah resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul “Kebersyukuran Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kebersyukuran, dukungan sosial, dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja?
2. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja?
4. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan kebersyukuran, dukungan sosial, dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja.
2. Mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja.
3. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja.
4. Mengetahui pengaruh kebersyukuran dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya literatur dan memperluas wawasan keilmuan di bidang Psikologi Industri dan Organisasi, khususnya yang berkaitan dengan kebersyukuran, dukungan sosial, serta resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa-mahasiswi yang bekerja agar lebih memahami pentingnya kebersyukuran, dukungan sosial, serta resiliensi akademik dalam menghadapi tantangan selama menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian bagi institusi pendidikan yaitu untuk memberikan pemahaman mengenai dampak yang muncul pada mahasiswa yang bekerja, sehingga pihak institusi dapat merumuskan strategi atau solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Manfaat bagi penelitian selanjutnya yaitu diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau sumber data bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya yang berkaitan dengan kebersyukuran, dukungan sosial, dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja.