



## Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

I Kadek Suandika<sup>1</sup>, Andik Matulesy<sup>2</sup>, Suhadianto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[kliveking012@gmail.com](mailto:kliveking012@gmail.com)

### Abstract

*Students who take on dual roles as workers and learners often face simultaneous pressures from academic and work-related demands, making academic resilience essential to adapt, persist, and remain productive. This study aims to examine the relationship between self-efficacy and social support with academic resilience among working students. A quantitative approach was employed using accidental sampling, involving 110 participants who are employed and reside in Surabaya. The results of the simultaneous analysis indicated that self-efficacy and social support jointly have a significant effect on academic resilience ( $p < 0.05$ ). Furthermore, both self-efficacy and social support individually showed positive relationships with academic resilience. These findings highlight the importance of internal and external factors in enhancing the academic resilience of working students and provide a foundation for developing mentoring programs and psychological support initiatives.*

*Keywords: self-efficacy, social support, academic resilience, working students.*

### Abstrak

Mahasiswa yang berperan ganda sebagai pekerja dan pelajar sering menghadapi tekanan dari tuntutan akademik sekaligus pekerjaan, sehingga memerlukan resiliensi akademik untuk dapat menyesuaikan diri, bertahan, dan tetap produktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana efikasi diri dan dukungan sosial berkaitan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *accidental sampling*, melibatkan 110 partisipan yang bekerja dan berdomisili di Surabaya. Hasil analisis simultan mengungkapkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik ( $p < 0,05$ ). Selain itu, efikasi diri maupun dukungan sosial secara individual menunjukkan hubungan positif dengan resiliensi akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya peran faktor internal dan eksternal dalam mendukung resiliensi akademik mahasiswa yang bekerja, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan dan penguatan psikologis.

Kata kunci: *efikasi diri, dukungan sosial, resiliensi akademik, mahasiswa bekerja*

*This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license*



## PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi menjadi sarana penting dalam meningkatkan kompetensi dan membangun sumber daya manusia yang berkualitas. Di perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kemandirian, serta keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan kehidupan dan dunia kerja. Proses untuk menyelesaikan pendidikan er daya manusia yang di perguruan tinggi sering kali tidak mudah, terutama bagi mahasiswa yang juga bekerja. Mahasiswa yang bekerja dihadapkan pada dua tuntutan sekaligus, yaitu kewajiban akademik sebagai mahasiswa dan disisi lain sebagai pekerja. Kuliah sambil bekerja tentunya akan memberikan dampak negatif. Dampak negatif mahasiswa mendapati kendala menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan kuliah. Hal ini berdampak langsung pada performa akademik. mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami penurunan motivasi belajar, keterlambatan tugas, bahkan keterlambatan dalam menyelesaikan studi.

Pada sudut pandang psikologi, kemampuan untuk tetap kuat, bangkit kembali, serta mengumpulkan menghadapi kesulitan dengan cara yang sehat disebut Resiliensi. Resiliensi akademik yaitu kapasitas mahasiswa dalam bertahan dan bangkit kembali dari berbagai kesulitan pada proses belajar, baik berupa tuntutan tugas, tekanan ujian, maupun hambatan lain yang berpotensi mengganggu pencapaian akademik. Martin dan Marsh (2006) menjelaskan bahwa resiliensi akademik adalah kapasitas individu untuk menyesuaikan diri, pulih, dan tetap menunjukkan performa akademik yang memadai di tengah berbagai tuntutan dan hambatan akademik. Aspek utama dari resiliensi akademik mencakup confidence (kepercayaan diri), control (kemampuan mengatur emosi dan perilaku), commitment (komitmen terhadap tugas akademik), composure (ketenangan dalam menghadapi tekanan), dan coordination (kemampuan mengatur strategi belajar secara efektif).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusumaningtyas (2016) menunjukan bahwasanya mahasiswa yang bekerja paruh waktu cenderung mempunyai resiliensi akademik rendah. Pembentukan resiliensi akademik tidak terlepas dari peran faktor internal, yaitu efikasi diri, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial.. Efikasi diri memengaruhi cara mahasiswa memandang kesulitan, menentukan tujuan belajar, serta



bertahan menghadapi tekanan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri tinggi biasanya juga mempunyai motivasi belajar yang kuat, konsisten dalam mengerjakan tugas, serta mampu menerapkan strategi belajar yang efektif, karena mereka tidak hanya percaya pada kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas, tetapi juga memiliki keyakinan untuk bangkit kembali ketika menghadapi kegagalan atau hambatan. Penelitian yang dilakukan oleh Hernandez dkk. (2019) mendukung hal ini, menawarkan bukti empiris bahwasanya efikasi diri akademis sangat terkait dengan tingkat ketahanan akademis yang lebih tinggi serta prestasi akademis yang sangat baik.

Di sisi lain, resiliensi akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu dukungan sosial. Bagi mahasiswa yang bekerja, dukungan tersebut dapat diperoleh dari keluarga, teman, rekan kerja, maupun dosen. Kehadiran dari jaringan sosial tersebut memberi rasa aman, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis yang timbul akibat beban ganda. Mahasiswa dengan Rendahnya dukungan sosial pada berimplikasi pada rendahnya kemampuan mereka dalam mempertahankan resiliensi akademik. Ketiadaan dukungan berupa perhatian, empati, maupun bantuan nyata dari lingkungan dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih berat, seperti meningkatnya stres, rasa cemas, serta menurunnya motivasi untuk tetap bertahan dalam proses belajar. Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari & Metia, 2025) Dukungan emosional seperti perhatian dan pemahaman dari orang terdekat dapat menumbuhkan semangat, sementara dukungan instrumental seperti bantuan materi maupun waktu dapat memudahkan mahasiswa menyelesaikan kewajiban.

Berdasarkan uraian di atas, fenomena dalam penelitian ini menunjukkan bahwasanya mahasiswa yang bekerja membutuhkan kombinasi . Efikasi diri berperan sebagai faktor internal yang memengaruhi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, sehingga mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi cenderung gigih, optimis, dan mampu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan akademik (Bandura, 1997). Sementara itu, menurut Sari dan Wahyuni (2021) dukungan sosial sebagai faktor eksternal berfungsi memberi bantuan emosional, instrumental, dan motivasional yang dapat mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa. Cassidy (2016) menyebutkan Interaksi antara efikasi diri dan dukungan sosial secara dinamis berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi akademik, di mana dukungan dari lingkungan sosial tidak hanya berengaruh secara langsung terhadap resiliensi, tetapi dapat memperkuat efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini diterapkan dengan pendekatan kuantitatif dan bersifat korelasional. Variabel yang terdiri dari dukungan sosial dan efikasi diri sebagai variabel bebas, serta resiliensi akademik sebagai variabel terikat pada mahasiswa yang bekerja. Pendekatan korelasional dipilih karena sesuai untuk melihat arah serta kekuatan hubungan antarvariabel secara statistik. Partisipan penelitian melibatkan 110 mahasiswa yang bekerja, yang diperoleh melalui *accidental sampling*, yakni pengambilan sampel berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan responden untuk ikut serta. Data dikumpulkan melalui Google Form yang disebarakan menggunakan media sosial, seperti WhatsApp dan Instagram.

Instrumen penelitian terdiri antara dua variabel bebas (dukungan sosial dan efikasi diri) dan variabel terikat (resiliensi akademik). Skala resiliensi akademik disusun berdasarkan teori cassidy (2016), yang mencakup *Perseverance, Reflecting and adaptive help-seeking, Negative affect and emotional response*. Skala ini terdiri atas 24 aitem dengan model Likert lima pilihan, di mana 24 aitem dinyatakan sah berdasarkan hasil uji validitas  $\geq 0,30$  *Cronbach's Alpha* sebesar 0,931 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Skala Efikasi diri disusun berdasarkan teori Bandura (1997), yang mencakup *Level, Generality, Strenght*. Skala ini berjumlah 28 aitem dengan model Likert lima pilihan, di mana 28 aitem dinyatakan sah berdasarkan uji validitas  $\geq 0,30$  *Cronbach's Alpha* sebesar 0,937 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Skala Dukungan sosial disusun berdasarkan teori Sarafino & Smith (2011), yang mencakup *Emotional Support, Appraisal Support, Instrumental Support, Informational Support, Network Support*. Skala ini berjumlah 30 aitem dengan model Likert lima pilihan, di mana 30 aitem dinyatakan sah berdasarkan uji validitas  $\geq 0,30$  *Cronbach's Alpha* sebesar 0,939 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Uji asumsi dilakukan dengan meliputi uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal, sehingga analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan metode korelasi non-parametrik.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 110 Mahasiswa yang Bekerja sebagai responden. Berdasarkan Jenis kelamin, terdapat 63 mahasiswa laki-laki (57,3%) dan 47 mahasiswa perempuan (42,7%). Berdasarkan Usia, Mahasiswa yang berusia 18 tahun sebanyak 2 Mahasiswa (1,8%), 11 Mahasiswa yang berusia 19 tahun (10%), 15 Mahasiswa yang berusia 20 tahun (13,7%), 40 Mahasiswa yang berusia 21 tahun (36,4%), 26 Mahasiswa yang berusia 22 tahun (23,6%), dan Mahasiswa yang berusia diatas 23 sebanyak 16 mahasiswa (14,5%). Berdasarkan Jenis Perguruan, Jenis Perguruan Negeri berjumlah 20 mahasiswa (18,2%) dan Perguruan Swasta berjumlah 90 mahasiswa (81,8%). Berdasarkan Semester, mahasiswa semester 1 sebanyak 5 mahasiswa (4,5%), Mahasiswa semester 3 sebanyak 20 mahasiswa (18,2%), Mahasiswa semester 5 sebanyak 28 mahasiswa (25,5%), dan Mahasiswa semester 7 sebanyak 57 mahasiswa (51,8%). Berdasarkan Jenis pekerjaan yang sedang dijalani, mahasiswa dengan pekerjaan paruh waktu sebanyak 28 mahasiswa (25,5%), Mahasiswa dengan pekerjaan paruh waktu sebanyak 48 mahasiswa (43,6%), dan Mahasiswa dengan pekerjaan freelance sebanyak 34 mahasiswa (30,9%).

Tabel 1. Data Demografis berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	N=110	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	63	57,3%
Perempuan	47	42,7%

Tabel 2. Data Demografis berdasarkan Usia

Variabel	N=110	Persentase
Usia		
18	2	1,8%
19	11	10%
20	15	13,7%
21	40	36,4%
22	26	23,6%
23 >	16	14,5%

Tabel 3. Data Demografis berdasarkan Jenis Perguruan

Variabel	N=110	Persentase
Jenis Perguruan		
Negeri	20	18,2%
Swasta	90	81,8%

Tabel 4. Data Demografis berdasarkan Semester

Variabel	N=110	Persentase
Semester		
1	5	4,5%
3	20	18,2%
5	28	25,5%
7	57	51,8%

Tabel 5. Data Demografis berdasarkan Jenis Pekerjaan yang sedang dijalani

Variabel	N=110	Persentase
Jenis Pekerjaan yang Sedang Dijalani		
Pekerjaan Penuh Waktu (Full-time)	28	25,5%
Pekerjaan Paruh Waktu (Part-time)	48	43,6%
Freelance	34	30,9%



Tabel 6. Data Kategori Empirik

Variabel	N=110		Persentase
	Y	X1	X2
Mean	150,23	166,10	170,61
SD	37,406	39,030	40,020
Frekuensi			
T	19 17,3%	18 16,4%	13 11,8%
S	67 60,9%	68 61,8%	72 65,5%
R	24 21,8%	24 21,8%	25 22,7%

Variabel resiliensi akademik (Y) menunjukkan bahwasanya 67 peserta (60,9%) termasuk dalam kategori sedang, menurut hasil kategorisasi empiris. Selain itu, 19 peserta (17,3%) berada dalam kategori tinggi dan 24 peserta (21,8%) berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwasanya tingkat ketahanan akademik peserta secara umum berada dalam kisaran sedang. Menurut hasil kategorisasi empiris, 68 peserta (61,8%) termasuk dalam kategori sedang untuk variabel efikasi diri (X1). Selain itu, 18 peserta (16,4%) diklasifikasikan sebagai tinggi, dan 24 orang (21,8%) sebagai rendah. Menurut temuan ini, sebagian besar individu menunjukkan tingkat efikasi diri yang sedang. Sementara itu, hasil kategorisasi empiris variabel dukungan sosial (X2) menunjukkan bahwasanya 72 individu, atau 65,5% dari total, berada dalam kategori sedang. Selain itu, 13 peserta (11,8%) termasuk dalam kategori tinggi dan 25 peserta (22,7%) termasuk dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwasanya tingkat dukungan sosial peserta secara umum berada dalam kisaran sedang.

Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R-Square	Keterangan
Resiliensi Akademik	0,960	Tinggi

Hasil pengujian koefisien determinasi dengan nilai R Square sebesar 0,960, yang menandakan kombinasi efikasi diri (X1) dan dukungan sosial (X2) memiliki peran dalam menjelaskan variasi resiliensi akademik (Y). Berdasarkan kriteria nilai koefisien determinasi, nilai R-square tersebut termasuk dalam kategori kuat.

Tabel 8 Uji Simultan (Uji F)

Variabel	F	Sig.
Resiliensi Akademik	1286,187	0,000

Berdasarkan pengujian statistik menggunakan uji F, diperoleh nilai F sebesar 1286,187 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan memiliki kontribusi yang bermakna terhadap resiliensi akademik, sehingga hipotesis pertama dapat diterima.

Tabel 9. Uji Parsial (Uji t)

Variabel	t	P	Keterangan
Efikasi Diri	12,5	0,000	Signifikan
Dukungan Sosial	12	0,000	Signifikan
	0		

Berdasarkan uji parsial, efikasi diri menunjukkan nilai t sebesar 12,512 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya pengaruh positif efikasi diri terhadap resiliensi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan resiliensi akademik yang lebih baik. Dengan hal ini, hipotesis kedua penelitian ini, menyatakan bahwa efikasi diri berperan sebagai prediktor positif dengan resiliensi akademik pada mahasiswa pekerja, dinyatakan diterima.



Berdasarkan hasil uji korelasi parsial, dukungan sosial memperoleh nilai  $t$  sebesar 5,120 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran sebagai prediktor positif resiliensi akademik, sehingga mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih baik. Dengan demikian, hipotesis ketiga dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa resiliensi akademik secara bermakna dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri yang dimiliki individu serta dukungan sosial yang diterimanya. Dengan demikian, hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa efikasi diri yang lebih tinggi, apabila didukung oleh dukungan sosial yang memadai, berperan dalam memperkuat kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tekanan, tantangan, dan berbagai kesulitan akademik. Sejalan dengan pandangan Bandura (1997), efikasi diri dimaknai sebagai kepercayaan individu dengan kemampuannya diri untuk melakukan berbagai tindakan agar meraih sasaran yang telah diinginkan. Penelitian Yuliani (2021) menyatakan mahasiswa yang bekerja dan memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi serta mengelola tekanan akademik secara efektif.

Berdasarkan hasil analisis linearitas, ditemukan bahwa efikasi diri secara signifikan mempengaruhi resiliensi akademik. Hal ini membuktikan bahwa efikasi diri yang baik berdampak pada resiliensi akademik, semakin tinggi tingkat keyakinan diri individu, akan semakin besar juga kemampuan bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan kesulitan akademik. Selain itu, temuan penelitian ini didukung oleh pandangan Reivich dan Shatté (2002) mengemukakan bahwa individu yang menunjukkan resiliensi ditandai oleh adanya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, disertai dengan kapasitas untuk mengelola emosi serta menghadapi berbagai tantangan secara fleksibel dan adaptif. Hasil penelitian Oktaningrum & Santhoso (2019) menemukan bahwa efikasi diri akademik berkontribusi sebesar **48,7% terhadap peningkatan resiliensi siswa SMA**, dengan nilai  $R = 0,698$  dan  $p = 0,001$ , yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Analisis korelasi linear menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan secara positif dan signifikan dengan tingkat resiliensi akademik. Hal ini mengindikasikan dukungan sosial memiliki dampak secara signifikan terhadap resiliensi akademik. Semakin tinggi dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya, maka semakin besar pula kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sarafino dan Smith (2014) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya psikologis yang berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap tekanan. Sejalan dengan penelitian Nasution, Dewi, dan Fadilah (2024) menunjukkan bahwa self-efficacy secara signifikan memediasi hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi akademik, dengan statistik penting:  $t = 4,440$  dan  $p = 0,000$ , yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ).

## SIMPULAN

Hasil temuan dari analisis yang telah dilakukan dalam penelitian, dapat dinyatakan bahwa hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan pola signifikan. Penelitian ini mengungkapkan bahwasanya tingkat efikasi diri yang tinggi, yang mencerminkan keterikatan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan, serta dukungan yang memadai, yang meliputi dukungan dari keluarga, kerabat, rekan kerja, dan lingkungan akademik, berkontribusi terhadap meningkatnya resiliensi akademik. Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya peran keyakinan diri dan dukungan sosial dalam membantu mahasiswa yang bekerja menghadapi tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan secara adaptif. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang kuat serta mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mengelola stres, mempertahankan motivasi belajar, serta bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–11.
- Hernandez, E., Escobar, M., Fuentes, J., & Eguarte, L. (2019). Academic self-efficacy and its relation with academic resilience among university students. *Journal of Educational Psychology*, 14(2), 112–120.
- Kusumaningtyas, N. G. (2016). *Gambaran sumber-sumber resiliensi pada mahasiswa yang bekerja part time*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Nasution, R. F., Dewi, R., & Fadilah, N. (2024). The influence of social support on students' academic resilience. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 5(1), 45–56.

# Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan



Vol. 02 No. 04 Januari – Maret 2026 Hal. 251-256

Journal homepage: <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/index>

Published by: ITTC INDONESIA

E-ISSN : 3063-1467

- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2019). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada siswa SMA berasrama di Magelang. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127–134.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, A., & Wahyuni, D. (2021). Dukungan sosial dan resiliensi akademik mahasiswa bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 123–134.
- Wulandari, & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan dukungan dosen? *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30.
- Yuliani, L. (2021). *Resiliensi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja jurusan BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin*.